



Wedging Essayez le « Stack & Tilt »

Afin d'améliorer vos coups de wedges à moins de 100 mètres du green, le pro Julien Riera vous propose d'adopter le « Stack & Tilt », une technique de swing qui évite les grattes.

COORDINATION : BENJAMIN ROUTHIER. PHOTOS : JULIEN CROSNIER.

Contrairement au drive ou aux longs fers, le coup de wedge ne nécessite pas nécessairement un transfert important du poids vers la jambe arrière. Partant de ce principe, pourquoi ne pas adopter le « Stack & Tilt », cette technique développée par deux coaches américains, Michael Bennett et Andy Plummer, et qui peut améliorer la régularité de vos impacts. « Les deux fondamentaux principaux du Stack & Tilt reposent sur la capacité à ancrer son poids sur la jambe avant dès l'adresse puis à le conserver durant le mouvement, mais aussi à conserver le centre de gravité au milieu du sternum pour garantir une frappe sur un axe descendant », explique Julien Riera qui est le seul pro certifié par l'académie « Stack & Tilt » en France. De ce fait, si le pivot est bien effectué sur un seul axe et que les mains sont maintenues en avant de la tête de club durant le backswing et la frappe, alors le risque de gratte diminue considérablement.

« Au backswing, je pivote sur l'axe de ma jambe sur lequel je m'appuie à 60/40 dès l'adresse. Mes épaules doivent rester au même niveau durant tout le swing ».



« Frappant la balle sur un axe descendant, le contact est franc et le divot intervient après la balle. Le risque de gratte est écartée ».



« Un pivot « Stack & Tilt » est bien exécuté si la ligne des épaules pointe vers le sol. Effectuez des swing en plaçant un club sur vos épaules pour vérifier cette position clé ».