

Rapport gratuit

# Les VRAIES distances des golfeurs amateurs



Jouez le golf que  
vous méritez

idée  
golf.fr

# Les vraies distances des golfeurs amateurs

offert par



Publié par :

QSP Media pour Idée Golf  
3, rue des Mailhols  
31600 MURET  
France

©2017

Tous droits réservés QSP Media

[www.idee-golf.fr](http://www.idee-golf.fr)

**Jusqu'à 30 mètres en plus sur votre drive ?**

Cliquez ici pour mettre en place la **1<sup>ère</sup> Porte de la Puissance** pour créer plus de vitesse de swing et augmenter vos distances en forçant moins !

Accédez à la **1<sup>ère</sup> Porte**



## A propos d'Idée Golf

Idée Golf, c'est la rencontre d'un amateur (Jérôme) et d'un Pro (Fabien) dont l'objectif est de proposer des solutions simples pour un jeu plus régulier et de meilleurs scores au golf.

[Drive](#),  
[Grand Jeu](#),  
[Approches](#) ou  
[Putting](#)

en cliquant sur ces liens, vous arrivez sur les vidéos gratuites que nous postons chaque semaine et qui vous aident à progresser.

**Regardez bien votre boîte e-mail, vous recevrez des alertes pour les prochaines vidéos**



Prêt ? On y va...

Le problème quand on essaie de savoir VRAIMENT si nos longueurs sont correctes ou pas, c'est qu'on se heurte à 4 problèmes :

1. Les distances des pros sont totalement hors d'atteinte pour nous
2. Le practice ne permet qu'une mesure approximative de la distance totale parcourue par une vraie balle
3. Sur le parcours, il est compliqué d'avoir les conditions pour établir une vraie moyenne
4. Les autres golfeurs se glorifient souvent d'atteindre des distances qu'on ne les voit jamais faire...

C'est pour ça qu'une étude canadienne a mesuré les distances REELLES des amateurs de tous niveaux en séparant les hommes et les femmes.

Et ils l'ont fait pour la plupart des clubs.

Voici ce que ça donne...

Les distances sont en mètres roule comprise

	Hommes			Femmes		
	Court	Moyen	Long	Court	Moyen	Long
<b>Driver</b>	185	210	240	135	160	185
<b>Bois 3</b>	165	195	215	115	135	165
<b>Bois 5</b>	155	180	190	95	125	155
<b>Fer 2</b>	155	180	190	95	125	155
<b>Fer 3</b>	145	165	185	90	115	145
<b>Fer 4</b>	135	155	170	80	110	135
<b>Fer 5</b>	130	145	155	75	100	130
<b>Fer 6</b>	120	135	145	65	90	120
<b>Fer 7</b>	110	130	135	60	80	110
<b>Fer 8</b>	100	120	130	55	75	100
<b>Fer 9</b>	85	105	120	50	65	85
<b>PW</b>	75	95	110	45	55	75



La distance est-ce que c'est important ?

Oui... et non...

Oui, c'est Mark Broadie qui l'a prouvé : 20 mètres en plus au drive, c'est entre 1,5 et 3 points de moins.

Et non, car le petit jeu a autant d'importance que le grand.

L'erreur n°1 est de vouloir utiliser le haut du corps pour générer la puissance alors qu'il faut absolument que la puissance parte du sol.

C'est pour ça que Fabien, notre pro, vous propose de passer la 1<sup>ère</sup> Porte de la Puissance et de mettre en place votre corps pour prendre ces appuis puissants.

**Accédez à la 1<sup>ère</sup> Porte**

## Comment gagner 30 mètres sans forcer en utilisant correctement votre corps

Utilisez correctement votre corps correctement avec la technique « Trébuchet » pour générer facilement de la puissance sans devoir forcer.

>> [cliquez ici pour accéder à la technique Trébuchet](#) <<

**OFFRE SPECIALE** : normalement ~~57,00~~ € actuellement 7 €

Dans cette 1<sup>ère</sup> vidéo, vous retrouvez :

- Les **2 erreurs les plus courantes** des golfeurs qui veulent faire de la distance
- La position exacte à prendre pour **utiliser les bons muscles** et frapper plus fort
- L'exercice du « *Saut à Ski* » pour réussir à vous mettre en position en 2 secondes et sentir de la dynamique dans vos appuis
- Les **3 étapes à respecter** pour parvenir à la bonne sensation à l'adresse

Accédez à la 1<sup>ère</sup> Porte

## Comment gagner 30 mètres sans forcer en utilisant correctement votre corps

Utilisez correctement votre corps correctement avec la technique « Trébuchet » pour générer facilement de la puissance sans devoir forcer.

>> [cliquez ici pour accéder à la technique Trébuchet](#) <<

**OFFRE SPECIALE** : normalement ~~57,00~~ € actuellement 7 €