



LAURENT MORIN ET SON « UNIVERSAL GOLF SWING »

« Moi, je vends du swing »

Avec sa méthode baptisée « Universal Golf Swing », Laurent Morin propose d'emprunter une voie différente des enseignements traditionnels. Nos envoyés spéciaux ont suivi un de ses stages, au golf de Sainte-Victoire, près d'Aix-en-Provence. Pour tenter de mieux comprendre cet enseignant quand celui-ci déclare avec force : « Les joueurs ne viennent pas chez moi pour corriger tel ou tel défaut. Ils viennent pour acheter un swing... ». Au travail...

DE NOS ENVOYÉS SPÉCIAUX DANS LES BOUCHES-DU-RHÔNE, NOTRE TESTEUR SÉBASTIEN BROCHU (TEXTE) ET JEAN-PIERRE AMET (PHOTOS).

Journaliste de golf est un métier risqué. Rendez-vous compte : mon rédacteur en chef m'a demandé de tester une méthode d'apprentissage qui propose à tout golfeur de modeler une gestuelle de champion. Carrément ! J'ai donc accepté, non sans crainte, de remettre en cause mon swing qui, après une quinzaine d'années de dur labeur, m'a permis d'asseoir une réputation de bon joueur au jeu long. Je l'avoue, l'idée qu'un enseignant modifie sensiblement mon swing ne m'était pas agréable. Mais après tout, il fallait se rendre à l'évidence : avec un index de 17, je ne pouvais imputer la stagnation de mes performances à ma pratique intermittente et à mon putting déficient. Et si mon jeu aux fers n'était pas assez consistant ? Et si à force de corriger mes défauts par des « pansements pédagogiques », je faisais fausse route ? Est-ce qu'il fallait pour autant tout reprendre à zéro ? J'allais rapidement trouver des réponses en me rendant au golf de Sainte-Victoire, près d'Aix-en-Provence, qui accueille depuis plusieurs années Laurent Morin. Le concepteur de la méthode UGS a établi un protocole d'exercices bien définis et originaux – des gammes – qui exigent une pratique régulière. Des mouvements codifiés, à l'image des katas présents dans les arts martiaux.

Suivre un protocole

Le jour venu, je m'installe dans une salle en présence de l'enseignant et de cinq stagiaires : deux débutants et trois personnes en mal de swing. La première séance, dite de découverte, est gratuite pour tous et dure trois heures. Elle permet à tout le monde de « prendre la température », sans engagement. Un bon point ! Sans aucun préalable, si ce n'est le visionnage du geste de deux champions de golf, Laurent entame son discours qu'il martèle à chaque séance : pour acquérir une maîtrise technique, garant de la régularité, il faut répéter un protocole composé d'exercices qui forgeront les éléments moteurs du geste.

À savoir :

→ **L'extension du bras gauche (pour les droitiers), garant de l'amplitude.**

→ **Le positionnement de la main droite (pour les droitiers), nécessaire à un bon chemin du club.**

→ **La dynamique du buste, vecteur de puissance.**

J'avoue être surpris par ce cours théorique d'autant qu'il n'évoque pas les autres éléments dits « stabilisateurs » que l'on a coutume d'apprendre en premier : le grip, la posture et l'adresse. Curieux. Alex et Denis, deux amis débutants quinquagénaires, à qui l'on a offert le stage, sont davantage circonspects. Logés à la même enseigne que les autres joueurs plus expérimentés, rien ne leur a été expliqué au préalable. « Ils ne doivent retenir que les fondamentaux du geste pour taper immédiatement la balle », précise Laurent. Au bout d'une heure, c'est le cas : place à la pratique ! Nos deux amis apprennent tout d'abord que le golf est un sport de lancer et non de frappe. Le premier exercice, qui consiste à projeter des bâtons au-dessus d'un filet vers une cible, leur sied davantage. Normal, ils sont tout neufs ! Willie et Christian, après dix ans de golf, montrent davantage de difficultés : pas facile de se libérer de ses mauvaises habitudes... Ces derniers, venus chercher des réponses à leur stagnation dans le jeu, commencent à prendre conscience de leurs défauts. Une première victoire : « Les golfeurs qui se présentent ici, ajoute →



En guise d'échauffement, le lancer de bâton nous rappelle que le golf est avant tout un sport de lancer.

U. G. S. FAIT LE GRAND HUIT

Voici les principaux exercices (pour droitiers) qui forment les bases mécaniques et stabilisatrices du swing « made in UGS ». Ils sont à répéter dans l'ordre indiqué lors d'une séance d'entraînement hebdomadaire de 60 minutes.

1) LE GRIP (5 MIN)

Tenir le grip du bout des doigts (sauf le pouce) pour dissocier ces derniers de la paume. Travailler ensuite la prise de « l'index long » (index droit posé le long du grip) qui sera adoptée pour tous les exercices suivants.

2) LA MAIN DROITE (5 MIN)

Poser sa main gauche sur la poitrine, effectuer un swing de la main droite en tentant de gifler le tee pour chercher le point de rupture de l'équilibre sur la jambe droite, puis sur la gauche.

3) LE DEMI-BALANCIER (10 MIN)

Faire un demi-swing en armant les poignets et en marquant l'extension du bras gauche à hauteur des épaules.

4) LE PETIT BALANCIER (10 MIN)

Se mettre à l'adresse devant la balle et armer les poignets en ligne sans bouger les bras. En tournant seulement le buste vers la gauche et sans action de bras ni de poignets, contacter la balle. L'idée est de neutraliser les bras pour apprendre au joueur à tourner le buste jusqu'à amener l'épaule droite vers la cible.

5) LE GRAND BALANCIER (10 MIN)

Armer au maximum en veillant à l'extension du bras gauche et finir le swing en étant totalement tourné vers l'objectif avec les bras tendus vers le haut.

6) LA POSTURE « TAI-CHI » (5 MIN)

Travailler la posture à l'adresse avec le dos bien droit et les jambes fléchies. Tourner les hanches vers la cible pour créer un décalage avec la ligne des épaules (voir p. 46). Faire cet exercice sans forcer en augmentant progressivement ce décalage.

7) L'HARMONIE (5 MIN)

Effectuer un grand balancier en ralentissant les bras pour les mettre à la même vitesse que le corps.

8) LA MAÎTRISE DE LA VITESSE (10 MIN)

Effectuer trois coups à 30 %, 60 % et 100 % de sa force, avec l'accent sur l'amplitude et le travail des épaules, le plus lentement possible.

TEMOIGNAGES



Jean-Paul.
65 ans.
Non classé.
Joue depuis 3 ans.
Chez UGS depuis 2 mois.

Club: Noisy-le-Roi (78).

Ancien joueur de tennis, je me souviens avoir fortement progressé après un stage. Au golf, même à mon faible niveau, j'avais l'impression de plafonner. Cette méthode m'a paru intéressante car elle propose de revenir aux fondamentaux. Après huit séances, je m'interdis toujours de rejouer « normalement », c'est pourquoi je ne peux affirmer avoir réellement progressé.



Luc.
35 ans.
Débutant.
Joue depuis 7 mois.
Chez UGS depuis 6 mois.

Club: La Cabre d'Or (13).

Après un mois de leçons, j'étais découragé. Je n'y arrivais pas. En intégrant l'Académie UGS, j'ai eu le sentiment d'être mieux cadré pour garder les bonnes habitudes. Désormais, je prends plaisir sur un parcours sachant qu'en permanence, grâce aux fondamentaux appris au cours de mon apprentissage, je dispose d'une « bouée de sauvetage » qui corrige mes mauvais coups.



Sandy.
41 ans.
Index 11,5.
Joue depuis 10 ans.
Chez UGS depuis 5 mois.

Club: La Cabre d'Or (13).

Avant de suivre les cours de Laurent Morin, j'étais 18 d'index. Après quelques mois seulement, je suis passée à 11 de façon spectaculaire. J'ai acquis une vision beaucoup plus simple du swing. Je joue désormais sans réfléchir à la technique et je prends plus de plaisir sur le parcours.



Sébastien.
43 ans.
Index 4,1.
Joue depuis 11 ans.
Chez UGS depuis 1 an.

Club: La Cabre d'Or (13).

Depuis sept ans, je stagnais dans mon jeu. Ayant pratiqué un art martial, j'ai été conquis par l'aspect structuré de la méthode où l'on doit répéter sans cesse les mêmes gammes. J'ai également acquis une vision complète du swing qui me permet, le cas échéant, de me corriger. Depuis, j'ai réalisé plusieurs « shots » qui m'étaient inconnus et je reprends plaisir à jouer.



L'exercice du grip (en haut) permet de renforcer les doigts en les dissociant de la paume tandis que celui de la posture « Tai-Chi » incite à mieux comprendre le décalage qui doit se produire entre les hanches et les épaules.

Laurent, sont dans l'irrationalité la plus totale : ils ignorent ce qui ne va pas. »

En ce qui me concerne, j'ai ma petite idée mais la difficulté à reproduire correctement l'exercice suivant va m'éclairer davantage. Je manque de tomber en tentant de gifler le tee avec un fer au bras droit, passant à plusieurs centimètres de l'objectif... Ma main directrice ne suit donc pas le bon trajet du club et mon équilibre est perfectible. Et ce n'est pas fini : l'exécution d'un demi-swing qui tient compte des trois éléments moteurs du swing préalablement cités, n'augure rien qui vaille. Quelques muscles me tiraillent déjà et j'ai

la désagréable impression d'être totalement maladroit. Il va falloir bosser ! Julie, 25 d'index après 4 ans de pratique, prend également conscience du travail à fournir : « Je veux obtenir de la régularité et cette méthode me semble proposer des repères simples qu'il suffit de reproduire correctement », explique-t-elle. Consciencieuse sur les exercices qui se succèdent, Julie montre déjà quelques progrès que la vidéo mettra en évidence en fin de séance.

Revenir aux fondamentaux

Au deuxième jour, j'exécute les mêmes exercices et je remarque déjà une meilleure fluidité de mon geste. Je sens que mon corps travaille davantage mais je m'interroge déjà sur une éventuelle lassitude. Qu'en pensent les autres soumis aux mêmes gammes depuis plusieurs séances ? « Tel un musicien, la répétition de gammes est indispensable pour acquérir une maîtrise technique et mes stagiaires en ont d'autant plus conscience qu'ils progressent ! », répond Laurent. En tout cas, ses cours ne désemplissent pas et les avis en cette période estivale sont unanimes. « On se prend moins la tête, on comprend la mécanique tout en retrouvant du plaisir » : tels sont en substance les témoignages des participants.

De mon côté, il me tarde d'être sur un parcours. J'ai l'occasion néanmoins de diversifier mon entraînement l'après-midi avec une séance de putting. Les autres composan-



tes du petit jeu sont aussi abordées. Les conseils prodigués restent dans l'ensemble traditionnels, mais je remarque immédiatement que mon toucher de balle se révèle meilleur. Mes exercices sur la dynamique du buste, mon point faible semble-t-il, ont-ils annihilé toute propension à jouer uniquement des bras ?

Le troisième jour, j'ai la chance de participer avec des habitués qui ont acquis depuis belle lurette une bonne gestuelle. Il n'empêche : nous n'échappons pas aux exercices des jours précédents. Seule différence notable : l'accent est davantage mis sur l'harmonie du corps et des bras en se focalisant sur le ralentissement de la gestuelle. Pour finir, Laurent demande de taper la balle avec des intensités diverses : à 30 %, 60 % et 100 %. Ainsi, selon lui, nous pouvons maîtriser la vitesse du geste et son exécution. Plutôt lent dans mon swing, je prends conscience de devoir rajouter de l'intensité pour disposer d'une palette de coups plus importante sur le parcours. Au demeurant, je suis beaucoup plus à l'aise dans mes mouvements et j'ai hâte de me tester sur les fairways. Avec



confiance. Non loin de là, un homme heureux attend son tour pour commencer une séance. Après dix ans d'acharnement, Joël était, il y a peu, au bout du rouleau, prêt à abandonner. Depuis plusieurs mois chez UGS, cet index 30 revit et prend du plaisir sur le parcours. Sa plus grande victoire ? « Mon fils, très bon joueur, accepte désormais de m'accompagner... » Il faudrait vraiment que j'en touche un mot à ma fille...

En fin de séance, Laurent Morin propose de revoir les exercices filmés sur tablette. Des progrès restent à faire, surtout au putting!



ENTRE 20 ET 30 SÉANCES

L'Académie UGS propose des séances collectives d'1 h 30 du mardi au samedi à étaler régulièrement dans le mois. Il est conseillé pour les débutants de prévoir entre 20 et 30 séances pour acquérir un bon swing. Elle accueille ses stagiaires sur deux sites :

- Le golf de Sainte-Victoire à Fuveau (13) avec Laurent Morin (06 09 97 32 49).
- Le Victoria Golf Club de Valbonne (06) avec Joël Oneglia (06 09 58 28 27).

Tarif unique: 100 € les 4 séances.

Plus d'informations sur: www.universal-golf-swing.com

L'ALTERNATIVE

Laurent Morin veut proposer aux golfeurs une méthode alternative d'enseignement. Ses raisons.

Golf Magazine: Quel a été votre parcours avant de créer l'Académie UGS ?

Laurent Morin: J'ai joué sur le circuit professionnel jusqu'en 1995. À partir de cette date, je me suis tourné vers l'enseignement en donnant des leçons individuelles d'une heure avec la vidéo assistée par ordinateur. Au bout d'un certain temps, je me suis rendu à l'évidence : je n'arrivais pas à modifier sensiblement le geste de mes élèves. J'ai donc cherché d'autres solutions qui m'ont amené en 1999 à élaborer une méthode au sein de la première Académie GFS (ancien nom d'UGS) à Chevannes-Mennecy, en banlieue parisienne.

G. M. : Quel en était le principe ?

L. M. : Fondamentalement le même qu'aujourd'hui. La méthode a évolué au fil du temps à travers mes expériences et celles des stagiaires. Elle s'est simplifiée et affinée pour donner désormais des résultats plus probants et surtout plus rapides. Tous sont concernés, du joueur confirmé au débutant.

G. M. : Comment expliquer ce « miracle » ?

L. M. : Nous proposons une pédagogie structurante basée sur des exercices simples et identiques pour tous. Les stagiaires répètent un protocole pour acquérir une gestuelle globalement parfaite. Nous allons à l'encontre de l'enseignement personnalisé où le professeur s'adapte aux besoins du client.

G. M. : L'intention est louable, non ?

L. M. : Elle peut convenir à certains mais pas à tout le monde. La preuve : 60 % des golfeurs arrêtent au bout de 18 mois. Il faut donc revoir la manière d'enseigner ou, en tout cas, proposer des pédagogies alternatives. Aujourd'hui, l'enseignement traditionnel est malheureusement le seul choix possible pour un golfeur.

G. M. : Comment comptez-vous changer la donne ?

L. M. : Je ne prétends pas avoir conçu une méthode totalement parfaite, mais après quinze ans d'existence, elle a fait ses preuves. J'espère que des enseignants ayant envie de suivre notre démarche rejoignent bientôt l'Académie UGS afin de proposer aux golfeurs une alternative plus structurante.