

## LE GOLFEUR EN MOUVEMENT 1/2

L'élégance d'un swing de golf efficace et la puissance d'un coup bien frappé ne sont pas le fruit du hasard mais le résultat d'une compréhension approfondie de la chaîne cinétique et de son rôle prédominant dans la mécanique du mouvement.

Cet article est vu à travers les écrits de Craig Davies et Vince DiSaia, deux experts et auteurs du fameux livre « Golf, anatomie et mouvements\* », où ils expliquent comment la chaîne cinétique représente la synergie de multiples articulations et muscles s'orchestrant pour créer un mouvement fluide et puissant.

« Ce concept, souvent négligé, est pourtant la clé de voûte permettant aux golfeurs de tous niveaux de maximiser leur potentiel et *-de réduire les risques de blessures-*. »

La période -hors saison- n'est-elle pas idéale pour se concentrer sur le physique et faire subir à son corps les transformations qui vous aideront à faire évoluer votre jeu à court ou long terme ?

Selon Craig Davies : « Pour progresser nombre de joueurs dilapident leur temps et leur argent... ils oublient d'améliorer en premier l'outil le plus efficace dont ils disposent sur le parcours : **leur corps** !

En effet, mieux l'on connaît et on comprend son corps, plus vous pourrez *l'utiliser efficacement* et améliorer votre jeu grâce à lui ! » Toutefois, combien de golfeurs font vraiment de la préparation physique spécifique au golf ... ?

De mon point de vue, je connais très peu d'amateurs qui ajoutent des séances pour améliorer leur corps, leur outil numéro un à privilégier. Au-delà de l'aspect sportif, il y a pourtant un autre bénéfice, celui de la santé, de la prévention des blessures, et de la préservation de sa forme physique, même quand on avance en âge.

Pour autant, peu de golfeurs amateurs vont considérer la préparation physique comme une solution pour augmenter la distance au drive !

« On sait depuis longtemps que la technique est primordiale pour le golf.

L'essentiel c'est de donner à -votre- corps les possibilités de réaliser le swing le plus efficace que « VOUS » puissiez effectuer. Nous sommes tous différents. »

« Pour bénéficier d'une plus grande amplitude et de plus de force durant le swing, il faut au préalable faire en sorte de donner à son corps les qualités nécessaires et donc, s'astreindre à un entraînement spécifique. » (Très souvent occulté)

« Le swing étant un mouvement véritablement contre nature, vous ne pouvez espérer que votre corps l'exécute de manière appropriée sans une préparation adéquate...(CQFD !) »

« De toute évidence, la force brutale ne suffit pas : Cela résulte plutôt de la combinaison de divers savoir-faire – dont la liste n'est pas exhaustive – d'une mobilité, d'une stabilité, de l'équilibre, de la proprioception (conscience de son corps), de la force et de la puissance, Avant d'acquérir la forme nécessaire pour maîtriser le swing, *il est essentiel de respecter*

*un ordre en commençant par renforcer votre mobilité et votre stabilité. » selon C. Davies*  
Et de poursuivre « Le fait d'utiliser les bras pour donner de la vitesse entraîne bien des erreurs, observées sur les parcours du monde entier ! »

« Selon la troisième loi du mouvement de Newton, le fait de pousser fortement avec les jambes sur le sol pour effectuer un coup de départ puissant entraîne l'apparition d'une force d'intensité égale ET de sens opposée au sol dans le corps du golfeur : appelée **force de réaction du sol**, celle-ci est transférée au bassin par l'intermédiaire des jambes jusqu'à la balle. L'énergie suit la chaîne cinétique du corps. Lorsque celle-ci est déficiente, le swing est inefficace, avec à terme un risque de blessures -de surmenage- ! »  
Par exemple, lors du backswing, l'équilibre, la proprioception et la mobilité articulo-musculaire sont souvent plus importants que la force.

Le problème avec le programme d'entraînement de nombreux golfeurs, c'est que le temps consacré à l'amélioration de la mobilité et de la stabilité est insuffisant !

« *L'UN des grands problèmes du golfeur amateur réside dans l'incapacité à reproduire les positions que le professeur lui demande d'adopter... C'est frustrant, autant pour l'un que pour l'autre ! Jusqu'à récemment, rares étaient les personnes estimant que le problème résidait dans le corps du golfeur... ! »*

« **-La proprioception** ou -capacité de percevoir et de reconnaître la position du corps dans l'espace-, est le sens le plus négligé, même s'il est tout aussi important, sinon plus, que les autres pour la performance sportive.

C'est le processus permettant au corps d'utiliser ses muscles pour réagir de façon immédiate à son environnement.

Pensez aux multiples parties du corps qui se déplacent dans différentes directions durant le swing, le tout en moins de 3 secondes...

**-La kinesthésie** est la capacité à capter le déplacement et l'accélération des articulations. Ce sont les deux dispositifs de régulation sensorielle qui permettent au corps de contrôler ses déplacements et ses changements de positions.

**Ce sont souvent les aptitudes que l'on peut rapidement améliorer**, à condition que cela ait été intégré dans le programme d'entraînement physique ! »

« *En restant à l'écoute de votre corps*, en effectuant des exercices de base et de manière progressive, vous constaterez de grandes améliorations, sans nuire à votre santé ni risquer de vous blesser, et surtout à prendre du plaisir dans la pratique du golf... »

A défaut d'acheter l'excellent livre de Craig Davies, je vous en proposerai dans une prochaine newsletter quelques exercices de base au sujet de la mobilité, la stabilité, la proprioception...afin d'occuper utilement vos soirées hivernales !

En attendant, vous pouvez pratiquer un exercice de base pour **assouplir votre chaîne musculaire postérieure** (responsable de raideur !) :

### ➔ Chez vous

Les mains sur le haut du dossier d'une chaise ou autre (un lavabo...), pour avoir ensuite le dos horizontal, reculez les pieds, écartés largeur des épaules, de manière à avoir le dos et les bras horizontaux et les jambes verticales, double menton : pratiquer un léger rebondi

pendant 1-2', du buste vers le bas et + léger étirement vers l'AR , bras tendus : ressenti d'un étirement de la loge postérieure des jambes notamment.

➔ **Sur le terrain** : les deux mains sur votre caddy /sac.

➔ **Autres exercices simples** :

- Équilibre Debout : se mettre sur un pied en levant l'autre jambe, genou hauteur de hanche, pendant 2-3 respirations ; changez de jambe. - *même chose les yeux fermés !*
- Quadriceps : debout pieds écartés, dos sur une cloison, avancez les 2 pieds de 40 cm pour descendre le long de la cloison jusqu'à l'horizontalité des cuisses, tenir la position en augmentant progressivement le temps sans oublier de respirer !
- 4 pattes : Mettez-vous à 4 pattes, sans bouger le bassin ni le dos, lever horizontalement, simultanément la jambe et le bras opposés, revenez à 4 pattes et recommencez de l'autre côté.
- Étirement en fente avant : mettez-vous en fente, le pied gauche vers l'avant et la jambe droite repliée, genou D au sol, gardez le buste et le dos bien droits, avancez lentement en pliant le genou gauche jusqu'à une résistance, étirement Hanche D comptez jusque 5, répétez, recommencez de l'autre côté...

Vous pouvez consulter « Youtube » sur certains chapitres pour commencer votre préparation hivernale à raison de séances de 20' minimum **en respectant votre corps**.

➔ **Yoga Golf** :

Le yoga pour le golfeur « Golfiquement », ou autres yoga golf sur internet.

Pourquoi le yoga, et le lien avec le golf ? - JeudeGolf, un site [MyGolfMedia.com](http://MyGolfMedia.com)

« Squat Jump » : LE Guide pour une Exécution Parfaite (+3 Erreurs à Éviter) (quentin-pakiry.fr)

Conseils échauffements rapides avant de jouer au golf avec « GolfBasics – JeudeGolf », un site [MyGolfMedia.com](http://MyGolfMedia.com)

Golfez vous bien,

Patrice Allorge

Kinésithérapeute du sport

Ostéopathe

**Pour en savoir plus** :

-Golf : anatomie et mouvements- Craig Davies-Vince DiSaia ed Vigot

(Excellent livre pédagogique d'exercices physiques dédiés aux Golfeurs : recommandé !)

-Mygolfmedia.com