

LE GOLFEUR EN MOUVEMENT 2/2

« L'amélioration continue est le mantra du golfeur moderne, qui sait que *le perfectionnement est un voyage* et non une destination... » Laurent Agostini*

Voici donc la poursuite des extraits du livre passionnant – **Golf Anatomie et mouvements**- rédigé par Craig Davies et Vince DeSaia, abordée sur un angle plus pratique !

« Le chemin vers la maîtrise du golf débute par une compréhension profonde de soi-même. » C'est un principe fondamental pour les deux auteurs du livre « pour prendre en compte non seulement les objectifs sportifs du golfeur, mais aussi ses progrès et éviter les risques de blessures par déséquilibres musculaires (compensations) ou les limitations articulaires... »

« Chaque golfeur possède un ensemble unique de capacités et d'objectifs, ce qui implique qu'un programme d'entraînement efficace ne peut être à « taille unique », il intégrera des exercices spécifiques s'adaptant aux rythmes et à la morphologie de chacun.

Pour ma part, je vous proposerai quelques exercices extraits du livre !

Nous l'avons vu précédemment, il faut, pour acquérir un swing régulier et efficace, disposer de certaines capacités, telle la mobilité, la stabilité, l'équilibre et la proprioception, la puissance.

LA MOBILITE

La mobilité, selon C.Davies, « joue un rôle central, pas seulement pour gagner en distance de frappe, mais aussi pour améliorer la précision ainsi que la régularité et...*prévenir les blessures*. Pour chaque exercice, il conseille de répéter **entre 8 et 15 fois, en trois séries**.

«1 -**Le chat qui s'étire** : -A 4 pattes, agenouillez-vous sur le sol, talons / fesses, dos droit ; - Penchez-vous lentement vers l'avant en poussant les mains, sans décoller les fesses des talons, touchez le sol avec le front et étirez les bras devant vous aussi loin que possible, toujours talons/fesses ; (possible aussi d'allonger un bras plus loin que l'autre alternativement).

-Restez dans cette position d'étirement quelques instants,

- Revenez à la position de départ, dos droit.

Variante+, « le dos du chat » : il est possible d'enchaîner avec un « dos rond » :

-Une fois les mains poussées en avant

- Ecartez les coudes pour avancer le menton au ras du sol jusque-là ligne des mains
- Remontez la tête, regardez devant vous en creusant le dos, rapprochez les omoplates
- Inversez en faisant un dos rond en rentrant le menton dans la poitrine
- Revenez en position de départ talons/fesses et recommencez. Enchaînement en mouvements circulaires d'avant en arrière. Soufflez en descendant et inspirez en remontant.

2-Dissociation du bassin

- Commencez comme à l'adresse, mais en croisant les bras sur la poitrine
- Sans bouger les épaules ni le buste, tournez lentement le bassin vers la droite
- Ramenez le bassin au milieu et répétez le même mouvement vers la gauche...Bien vérifier que les épaules et le buste ne bougent pas en même temps que le bassin et les hanches !

Variante : dissociation du tronc :

- Il convient de garder le bassin et les hanches immobiles
- Faire pivoter le buste des 2 côtés tout en restant le plus possible dans la posture de l'adresse.

3-Le chevalier servant

- Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules
- Avancez la jambe gauche et descendez le genou D tout près du sol. Le genou G ne doit pas dépasser les orteils du pied G.
- Croisez les bras sur la poitrine et faites pivoter le buste vers la G.
- Revenez au centre et reprenez la position de départ, puis répétez le mouvement de l'autre côté.

Variante : Effectuez le même exercice avec un club de golf sur les bras...durant la rotation du buste, restez droit et tenez le club parallèle au sol.

(Améliore votre mobilité au niveau du bas de la colonne et des muscles obliques).

4-Ange assis en rotation latérale

- Asseyez-vous, jambes jointes pliées, talons au sol
- Tendez les bras devant vous, un club dans les mains
- Penchez-vous en AR légèrement jusqu'à sentir vos abdominaux se contracter, sans cambrer le dos
- Club dans la main droite, tendez le bras D vers l'AR tout en tournant le buste, la tête regarde le club
- Revenez dans la position de départ
- Répétez le même mouvement du côté G.

5-Rotation en diagonale avec lest

- Debout en position dynamique, hanches et genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des épaules, prenez un ballon lesté (ou une maxi d'eau !) et placé(e) le (la) sur l'extérieur de la cuisse G
- Dos bien droit et épaules en AR, redressez-vous lentement tout en pivotant et en levant le ballon en diagonale vers la droite au-dessus de la tête. Le poids du corps repose sur la jambe droite
- Revenez lentement dans la position de départ
- Effectuez le nombre de répétitions requis, puis recommencez de l'autre côté...

Variante : - Vous pouvez effectuer cet exercice avec une bande élastique ou un extenseur fixé d'un côté.

EQUILIBRE ET PROPRICEPTION

Craig Davies constate que « les golfeurs savent qu'il n'y a jamais un coup identique à un autre, l'une des variables les plus sensibles, c'est la surface sur laquelle le joueur doit se tenir pour prendre position devant la balle. Le corps doit s'adapter à toute sorte de variables... (surtout à Wimereux !) plus vous laissez l'inconscient gérer *votre équilibre*, plus le résultat sera satisfaisant !

La proprioception, -la capacité à deviner la place du corps dans l'espace à tout moment -, est importante dans le golf, notamment faire correspondre « réalité et ressenti » soit parvenir à ce que la place de votre corps et votre club dans l'espace correspondent à celle qu'ils occupent effectivement !

Pour acquérir un swing régulier, fluide et efficace, il faut que l'équilibre et la proprioception fonctionnent parfaitement. » **Au travail !**

1-Tour sur un pied :

- Tenez-vous en équilibre debout sur la jambe droite légèrement fléchie et calez le pied gauche derrière le genou droit
- Placez-vous comme à l'adresse et croisez les bras sur la poitrine
- En essayant de maintenir le haut du corps bien aligné avec le bassin, faites pivoter ce dernier d'un côté à l'autre, répétez le mouvement sur la jambe gauche.

2-Sur une jambe :

- Tenez-vous debout, jambes serrées, la main G levée vers le ciel
- Levez le genou D et placez la main D sous la face extérieure de la cuisse, grandissez-vous et tirez le genou D à la hauteur de la hanche D le temps d'effectuer de trois à cinq respirations
- Ecartez la jambe D sur le côté et tenez cette position pendant 3-5 respirations, - recommencez de l'autre côté.

-Variante : - *plus acrobatique* : attrapez les orteils de la jambe en suspension et essayez de tendre le genou tout en écartant la jambe !

3-L'avion sur une jambe :

-Tenez-vous en équilibre sur la jambe droite, la jambe gauche est levée et pliée derrière vous,
-Tendez les bras latéralement en forme de -T- et penchez-vous au niveau de la taille comme à l'adresse

-En conservant le pied, le genou, et la hanche de la jambe droite bien alignés, pivotez le buste vers la G et vers la D

- Veillez à bien conserver les bras en forme de -T- et tourner uniquement le buste. -
Recommencez l'exercice sur l'autre jambe.

-Variante : effectuez des swings sur une jambe, très lentement et veillez à conserver une bonne posture et un bon équilibre durant tout le mouvement.

4-De la cigogne à l'arc :

-Tenez-vous debout, jambes serrées.

-Fléchissez la jambe G en AR et prenez la cheville G dans la main G

- Levez le bras droit vers le plafond. (Cigogne)

- Penchez-vous en avant jusqu'à ce que votre buste soit parallèle au sol. (Arc)

- Tenez le temps d'effectuer de 3 à 5 respirations dans chaque position

- Répétez 3-5 fois, puis changez de jambe d'appui.

5- Fente AR genou en Avant :

- Tenez-vous debout sur la jambe D, le genou G fléchi à 90° et la cuisse G parallèle au sol, bras fléchis devant vous

- Lancez les bras en avant tendus ET Lancez la jambe G loin derrière vous et posez le pied au sol, -descendez le genou G jusqu'à ce qu'il touche presque le sol

- Poussez sur le talon droit et revenez sur la position de départ, répétez et recommencez de l'autre côté jambe.

-Variante : effectuez des fentes avant en marchant, continuez à lancer le genou en avant entre deux fentes pour travailler l'équilibre ! »

Lorsque cela devient facile : essayez d'exécuter les mêmes mouvements les yeux fermés !

Pour conclure, l'optimisation de la performance est un objectif recherché par la plupart des joueurs ; la clé de cette amélioration réside dans une approche de l'entraînement qui englobe à la fois les aspects technique, physique et mentaux...

Le golf, malgré son apparence tranquille, exige beaucoup du corps.

Souvenez-vous que le corps ne ment pas, alors entraînez le.

Pour contribuer à un état de bien-être général, *qu'il vous rende !!!*

Golfez vous bien

Patrice Allorge

Kinésithérapeute du sport

Ostéopathe

Pour en savoir plus

-Golf Anatomie et mouvements Craig Davies et Vince DeSaia ED Vigot

-*Laurent Agostini Mygolfmedia.com