

LA PREMIÈRE DE VOS QUALITÉS PHYSIQUES EN VEDETTE : LA MOBILITÉ

Votre swing est un film d'action dont vous êtes le metteur en scène : le scénario mène du take-away au finish en passant par de multiples péripéties, avec un rythme parfait, qui aboutit à une fin époustouflante : le vol spectaculaire de la balle !

Le casting de votre swing

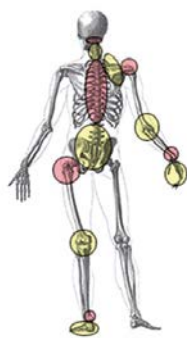
Au casting, deux rôles seulement sont essentiels :

- la mobilité : votre capacité à produire du mouvement ;
- la stabilité : votre capacité à contrôler le mouvement.

Tout le swing, tout le scénario, dépend du dialogue entre ces deux rôles et des acteurs qui les incarnent. Ces acteurs sont vos articulations et les muscles qui les mettent en mouvement. Comme beaucoup d'acteurs, ils ont un profil dominant et le contre-emploi est possible mais difficile : vous imaginez Delon en clown espiègle ou De Funès en jeune premier héroïque ? Votre casting est capital !

Voilà la bonne distribution (selon Gray Cook et le TPI) :

- dans le rôle de la **mobilité**, sont retenus pour leurs qualités naturelles : cheville, hanche, haut du dos, épaule, poignet, cervicales ;



Mobilité la capacité à produire du mouvement

Stabilité la capacité à contrôler le mouvement

- dans le rôle de la **stabilité** (nous en parlerons dans un prochain article), s'imposent : pied, genou, bassin et bas du dos, omoplate, coude et main.

L'héroïne s'appelle Mobilité !

Pas de mouvement, pas de swing !

Si vos acteurs de mobilité sont diminués, les autres vont avoir tendance

à les remplacer ... Aïe ! Aucun doute sur la réussite du film : catastrophe. Au mieux, un swing peu efficace, au pire, des douleurs. C'est pourquoi la mobilité est pri-o-ri-taire !

Il vous faut donc veiller à ce que vos chevilles, hanches, épaules et haut du dos soient capables d'assumer leur rôle et puissent bouger normalement pour produire les rotations dont vous avez besoin.

Comment savoir ? Testons !

Même si tout vous paraît normal, il n'y a qu'un moyen de savoir si vous avez des limitations : tester !

Le deep squat (voir photos) est le test par excellence. Ce simple mouvement vous donnera une précieuse indication sur votre état général. Précision : 95 % des joueurs ou joueuses qui ne réussissent pas ce test au niveau 3 ont des pertes de



Deep squat test : critères de réussite principaux

Fesses plus bas que les genoux, mains à la verticale des pieds.

Niveau 1 :
Bras croisés
Talons surélevés

Niveau 2 :
Bras croisés, talons au sol ou
Bras levés, talons surélevés

Niveau 3 :
Bras levés
Talons au sol

posture (ou pertes d'angles) dans leur swing ...

Vous avez des difficultés à réaliser le niveau 3 ? Alors, c'est que vous avez des zones de mobilité à améliorer.

Quelques exercices

Je vous propose ici l'utilisation d'un outil bien sympathique : le foam roller.

Où en trouver un ? Il est devenu très courant, vous en dénicheriez facilement sur internet ou ailleurs. Sinon, écrivez-moi un mail : philippe@neatfitness.lu.

Comment ? Le principe est de se masser en roulant sur les zones autour des articulations mobiles : mollets pour les chevilles, cuisses et fesses pour les hanches, haut du dos pour la colonne thoracique, toutes les faces de l'épaule. **Attention ! On masse les muscles, pas les os : visez les zones molles.** Si ça fait un peu mal, c'est que vous en avez probablement besoin et précisément là où c'est douloureux ! Séance après séance, la douleur disparaît.

Combien de temps ? Par séries de 20 s par zone, en début d'entraînement dans l'idéal, mais aussi quand et où vous voulez (devant la

télé, dans votre chambre d'hôtel en voyage, au bureau ...)!

Ça suffit ? Oui et non : les automassages vont vous aider, c'est certain. Cependant, du stretching et des exercices à dominante neuro-musculaire spécifiques amélioreront ces résultats.

N'hésitez pas à faire appel à un spécialiste TPI : **une bonne mobilité, ça change le scénario, ça change le swing, et ça change la vie !**



Foam roller : dos et épaules



Foam roller : fessiers et mollets



PHILIPPE GRÉGOIRE

Golf Fitness Trainer depuis 2008.

Trainer pour des professionnels et les Fédérations française et luxembourgeoise de Golf (FFG et FLG), certifié TPI Level 3, certifié FMS (Fundamental Movement System),

Fondateur de NEAT (New Energy Above Training, www.neatfitness.lu), centres de personal training haut-de-gamme en France et au Luxembourg depuis 2012.

Professeur certifié d'EPS pendant 15 ans.

philippe@neatfitness.lu