



STABILISEZ VOTRE JEU : RÉGULARITÉ ET PUISSANCE AMÉLIORÉES

Dans notre précédent article (voir la lettre d'info n° 1), nous avons défini deux rôles principaux dans le scénario du swing : la mobilité, c'est-à-dire la capacité à créer le mouvement, et la stabilité, autrement dit la capacité à contrôler le mouvement. Mais cette stabilité, concrètement, que signifie-t-elle ? Que vous pouvez, en la travaillant, éviter deux écueils importants, les gestes parasites et les pertes d'énergie.

Éviter les gestes parasites, donc les sources d'erreur

Les pertes de posture et les déplacements latéraux exagérés (pour les techniciens : *early extension*, *sway*, *slide*, *reverse spine angle*, etc.) sont

parmi ces défauts qui vous empêchent de reproduire le même swing et donc d'être régulier dans votre jeu.

Un swing réalisé avec un corps stable est un swing que l'on peut répéter plus facilement.

Éviter les pertes d'énergie entre les appuis et le club

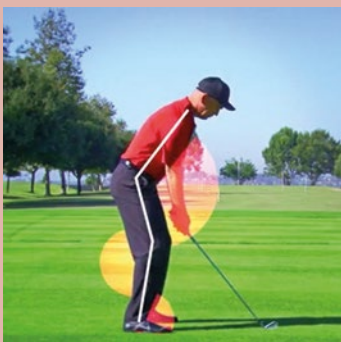
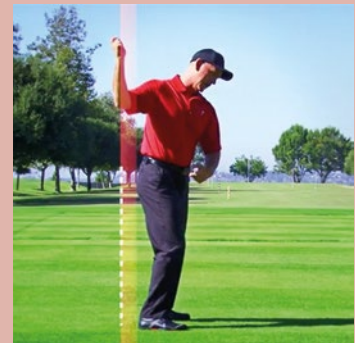
Au départ, grâce à ou à cause de cette satanée gravité qui nous cloue au plancher des vaches, tout mouvement s'initie par les appuis au sol : courir, sauter, marcher, lancer, tirer, pousser, soulever etc., tout démarre par vos pieds. À la fin, pour un golfeur, tout se termine dans les mains, dernier élément avant le club.

Et entre les deux, que se passe-t-il ? Prenons une image mécanique : pour qu'une voiture se déplace vite, il faut un gros moteur, mais aussi que la transmission soit efficace, que les suspensions la collent à la route et que les pneus adhèrent au bitume. Si les engrenages ont du jeu, que les amortisseurs sont mous et les pneus comme des savonnettes, vous n'aurez pas de performance, et ça peut casser.

Il en va de même pour votre swing : sans stabilité tout au long de la chaîne motrice, pas de performance, mais des risques de blessure.

Voici donc révélés ici les secrets de la stabilité du swing !

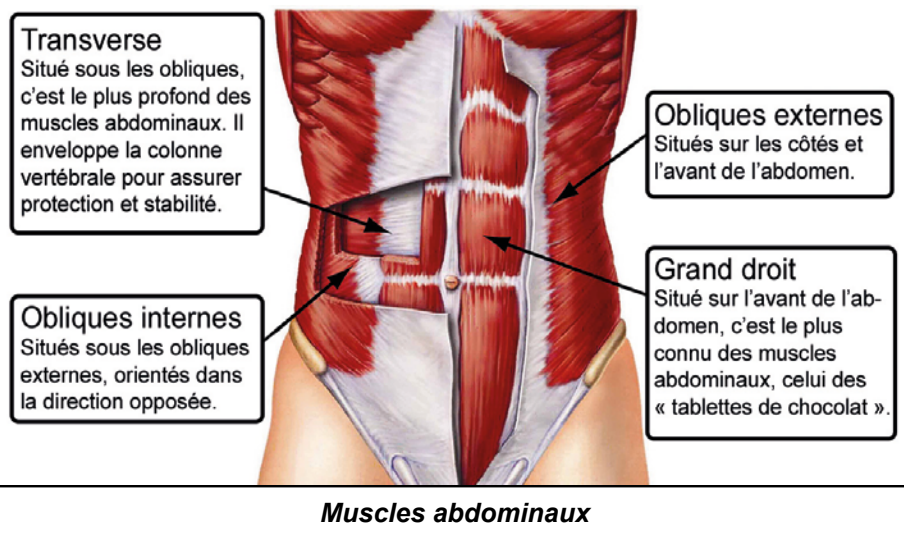
Exemples de pertes de posture



D'abord où siège cette qualité tant recherchée ?

Les zones principales de la stabilité sont :

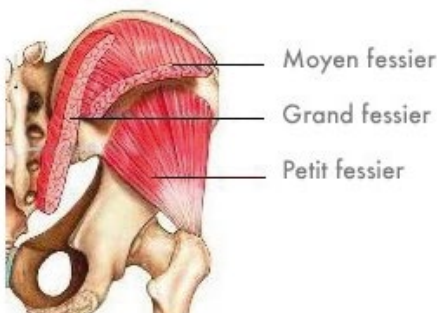
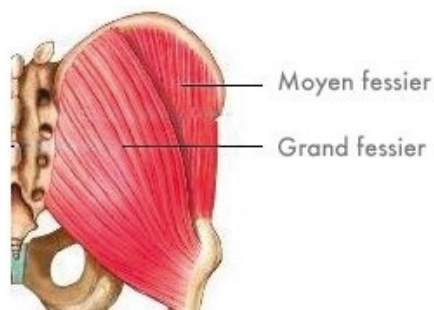
- **les omoplates et les petits muscles qui les contrôlent.** On y reviendra dans un prochain article, c'est là que se fait le lien entre le tronc et les bras et cette zone a son importance dans la posture ;
- **le bassin et le bas du dos,** qu'on appelle le CORE, ce dont on va parler ici.



« Ah oui ! je sais, il faut faire des abdos ! » entends-je déjà chez certains d'entre vous ... Oui, mais non ! C'est un peu plus complexe. En effet, dans cette zone, les muscles importants quand on parle de

chercher, ce sont les muscles qui travaillent en coulisse : transverse, obliques internes, petits et moyens fessiers notamment. Voyons cela de plus près :

– le **transverse**, tout d'abord, est votre ceinture naturelle. Vous avez sans doute entendu parler de gainage. Il en est l'élément primordial. Vous l'activez en tirant le nombril vers l'intérieur. Ce faisant, vous optimisez le travail des autres abdominaux et vous tendez une sorte de



Muscles fessiers

stabilité sont surtout profonds. Par conséquent, les fesses d'une sprinteuse jamaïcaine ou les carrés de chocolat de Ronaldo ne vont pas beaucoup vous aider. Ce qu'il faut

à l'ensemble la tonicité nécessaire pour transférer les forces verticales et rotatives de votre swing ;

– les **petits et moyens fessiers** quant à eux, contrôlent vos fémurs et les

empêchent de dévier latéralement tout en permettant aux hanches de tourner.

Intéressons-nous maintenant à la pratique.



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

Comment les travailler efficacement ?

Il s'agit donc de muscles assez petits, profonds, stabilisateurs, dont le rôle est de tenir, et de tenir longtemps. Ce ne sont pas ceux-là qui vont donner l'explosivité ni la vitesse. **Les entraîner contre résistance (élastique ou poids de corps) et sur de longues séries (de 30 s à 1 min d'effort) est donc souhaitable.** Pour la vitesse, patience : attendez notre prochaine lettre d'info !

Voici quelques exercices.

Déplacements latéraux avec élastique

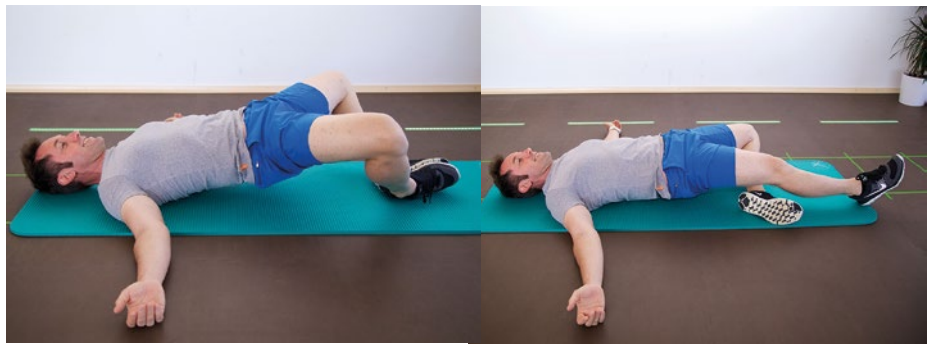
Tendez l'élastique entre vos genoux et déplacez vous en crabe, dans un sens et dans l'autre, jusqu'à ce que vos fesses brûlent ! Rentrez le nombril.



Déplacements latéraux avec élastique

Frog Bridges

Les semelles l'une contre l'autre, soulevez et reposez le bassin en serrant les fesses. Rentrez le nombril.



Frog bridges niveaux 1 (pieds face à face) et 2 (sur une jambe)

Planches avec rotations

Démarrez d'une position face au sol puis tournez sur le côté. Alternez des deux côtés et ... rentrez le nombril !



Planches avec rotations niveau 1 (à genoux)



Planches avec rotations niveau 2 (sur les pieds)

Exercice Bonus

Combinez un peu tout : vous connaissez les planches, amusez-vous à les faire varier et à vous lancer des défis ! Enlevez une jambe, un bras, une jambe et un bras, mettez de l'instabilité ... Voici un exemple. Si

c'est trop facile, appelez-moi, on en a plein d'autres en réserve ! En tout état de cause, privilégiez la qualité de la réalisation : dos en position neutre indispensable et ... devinez ... rentrez le nombril !

**Vous voilà stable !
Profitez de vos nouvelles capacités !
Bon entraînement et bon golf !**



Exercice bonus