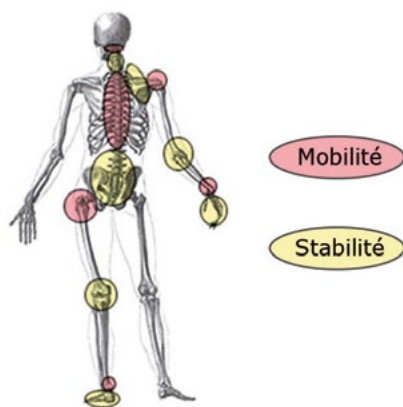




GAGNEZ EN DISTANCE : ACCÉLÉREZ !

Dans les fiches précédentes, nous avons identifié deux rôles primordiaux dans la réalisation du swing de golf : la **mobilité**, qui vous permet de créer le mouvement, et la **stabilité**, qui vous permet de le contrôler. Nous avons vu pourquoi et comment l'amélioration de ces deux fonctions et l'entraînement adapté des zones concernées vous aide à



avoir un swing plus régulier et plus sûr : plus de performance, moins de risques de blessure.

Bonne nouvelle : conséquences sur la distance des coups

Ce qu'il y a de magique dans une telle amélioration fonctionnelle, c'est qu'elle améliore également la longueur des coups, naturellement. Pourquoi ?

Le golf fonctionne comme un sport de lancer : il s'agit de donner de la vitesse à un engin. Comme la catapulte d'un porte-avions, comme la volée d'un lanceur de disque, le swing de golf a besoin d'amplitude. Si le pont d'envol est trop court, l'avion n'a pas la distance suffisante pour accélérer et finit à l'eau. Si le lanceur de disque ne fait qu'un quart de tour, son jet décolle à peine.

De même au golf : petit swing = petite distance.

Améliorer vos principales zones de mobilité (chevilles, hanches, haut du dos et épaules) vous aide donc déjà à prendre cet élan suffisant pour créer de la vitesse.

De plus, **une bonne stabilité permet une transmission d'énergie efficace entre les différents segments du corps** : des muscles du bassin solides (petits et moyens fessiers, transverse et obliques internes notamment), évitent les fuites de puissance entre l'action des jambes et celle du haut du corps. Là aussi, vous gagnez en distance naturellement.

Les leviers de la puissance

Pourquoi a-t-on besoin de force ?

En sciences physiques, Puissance = Force x Vitesse. Pour donner un maximum d'impact à notre balle, nous avons donc besoin de force. C'est mathématique.

Cependant, nous savons d'instinct, en voyant certains juniors taillés comme des allumettes taper si violemment la balle, que tout ceci est à relativiser.

En effet, pour ma part, je considère la force du golfeur plutôt comme une énergie « anti-inertie » qui permet de générer de la vitesse : le corps lui-même, le club, ont une certaine masse qu'il s'agit de mettre en mouvement rapidement. La force nécessaire au joueur pour accélérer est donc proportionnelle à sa taille, à son poids et bien évidemment à celui de son matériel.

Reste qu'on en a besoin, et qu'il est donc utile de la développer.

Quel type de force développer ?

Un swing de golf dure moins de deux secondes. Il nous faut donc

une force qui puisse se libérer en un temps très court. Oubliez donc les séries de musculation de plus de douze répétitions qui vous font entrer en endurance : restez brefs !

Quels muscles ?

Les plus gros que vous trouvez, voici les plus importants :

- **Les Kings of swing** : vos fesses (grand fessiers),
- **Les Queens of swing** : vos abdos (obliques externes),
- **Le V** : vos dorsaux (grand dorsal).

Vitesse : mettez le turbo !

Une fois qu'on a notre minimum de force, reste à accélérer. Choisissez des exercices à faire soit par séries de six répétitions maximum à pleine vitesse, ou sur une durée inférieure ou égale à dix secondes. Ainsi, vous stimulerez les fibres musculaires les plus adaptées à la vitesse. Chaque répétition est à faire avec un maximum d'intensité. (Remarque : en fonction de votre condition physique ou de vos problèmes éventuels, il y a toujours moyen de s'adapter et de trouver de quoi construire ou maintenir la vitesse de votre swing. Consultez votre coach.)

Trois exercices simples pour mettre le turbo à votre swing

Sautez : en longueur, en hauteur, en avant, en arrière, en tournant, etc. En effet, on a remarqué une étroite corrélation entre la capacité à sauter haut et celle à frapper la balle fort, chez les professionnels comme chez les amateurs.

Tournez : pour entraîner vos abdominaux à travailler vite, en rotation

aussi bien qu'en résistance, et ainsi transmettre l'énergie des jambes vers le haut du corps.

Calez vos fesses contre un support, tournez le buste des deux côtés, rapidement, en sentant votre ventre faire l'effort. Haltère légère : 1 à 4 kg.

À genoux, smashiez un ballon contre le sol pour le faire rebondir le plus haut possible. Gardez le buste droit et les abdos serrés. Ballon de basket, de volley-ball, ou médecine ball léger.

Vous avez désormais tous les outils pour donner de la distance à

vos coups, mais n'oubliez pas les premières étapes pour éviter les blessures : mobilité et stabilité !

Bons drives à tous !



Lancez : vos bras vont pouvoir terminer le travail et lancer le club comme la lanière d'un fouet.



PHILIPPE GRÉGOIRE

Préparateur physique, Golf Fitness Trainer depuis 2008, trainer pour des professionnels et les Fédérations française et luxembourgeoise de Golf (FFG et FLG), Philippe Grégoire est certifié TPI Level 3, certifié FMS (Fundamental Movement System), et fondateur de NEAT (New Energy Above Training, www.neatfitness.lu), centres de personal training haut-de-gamme en France et au Luxembourg depuis 2012. Il a été professeur certifié d'EPS pendant 15 ans.

philippe@neatfitness.lu