

## À RETENIR DE LA RYDER CUP : BEAUCOUP DE CONSTANCE, UN PEU DE STRETCHING !

La tenue en France de la Ryder Cup a été une occasion unique de voir de près ce qui se fait de mieux sur la planète golfique.

Ambiance explosive, spectacle haut en couleurs, coups fabuleux... on a tout vu ! Et, derrière les paillettes et le show, on a vu aussi des hommes, des swings, des séances au practice, des routines, des stratégies...

Fascinant, le très haut niveau est une source d'inspiration dans tous les sports, de la technique à la préparation mentale, en passant par la préparation physique. Cependant il ne s'agit pas de copier aveuglément ce que font les meilleurs du monde dans sa propre pratique. Pas question, évidemment, de vous proposer de jouer les approches du rough comme Rory ni de développer le drive de Jon Rahm.

Aujourd'hui je vous suggère donc deux petites choses simples, issues du haut niveau certes, mais applicables à tous dans la gestion du parcours, d'un point de vue physique.

### BEAUCOUP DE RIGUEUR

Jetez un œil à ces deux vidéos : [Justin Rose à l'entraînement \(trou numéro 11\)](#) et [Justin Rose sur le départ du](#)



*Justin Rose au trou numéro 11*



*Justin Rose au trou numéro 2*

[trou numéro 2](#) lors du premier jour de la Ryder Cup. Vous voyez une différence ? Eh bien non, et pour cause : dans les deux cas la même rigueur à s'aligner, la même routine, la même précision dans la posture et le placement... C'est la rigueur à l'entraînement qui amène les résultats en compétition, alors, entraînez-vous comme vous jouez ! Et physiquement c'est pareil : des exercices faits n'importe comment ne servent à rien ! Montrez-vous vigilants sur votre technique et impliqués sur chaque geste : l'intention revêt une grande importance, surtout lorsque l'on aborde le chapitre vitesse et puissance.

### LE TOP 3 DES ÉTIREMENTS À FAIRE SUR LE PARCOURS :

Sur un autre versant, et à propos de ce que l'on ne voit pas à la télé : parfois,

au long du parcours, il arrive que les sensations s'émeussent : on ne tape plus tout à fait aussi bien, une certaine fatigue s'installe, un peu de raideur... Dans ces cas là les pros s'étirent aussi, y compris les meilleurs.

Je vous propose donc trois étirements faciles, à faire en appui sur un club, votre sac, une clôture... ici c'était au trou numéro 8 de l'Albatros, mais ça marche aussi à Preisch, à Kikuoka, au Grand Ducal ou ailleurs !

### Hanches :

Appuyez-vous sur un support, croisez la cheville sur le genou opposé, poussez les fesses en arrière, serrez les abdos et appuyez sur votre genou pour faire pivoter votre fémur vers l'extérieur. L'étirement se ressent dans la fesse du même côté,



*Étirement des hanches*



*Étirement du dos*

en profondeur. Vous tournerez de nouveau mieux les hanches après ça.

### **Dos :**

En utilisant le même support, fléchissez légèrement les genoux, puis allongez les bras au maximum et descendez les épaules : vous détendrez votre dos, de la naissance des épaules jusqu'aux vertèbres lombaires. Posture et rotations du tronc seront de nouveau efficaces.

### **Chevilles :**

Les deux pieds posés à plat au sol, décalés, avancez le genou arrière

jusqu'à sentir un étirement vers le bas du mollet. Vous retrouverez ainsi des chevilles libérées et de meilleurs appuis au sol pour la fin de la partie.

Ces exercices sont à pratiquer quand vous en ressentez le besoin, ou mieux encore, avant ! Deux fois 10 secondes de chaque côté suffisent largement : il n'est pas question de faire des assouplissements sur le parcours mais juste



*Étirement des chevilles*



## **PHILIPPE GRÉGOIRE**

Préparateur physique diplômé (DUEPP).

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](http://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](mailto:philippe@neatfitness.lu)

[www.neatfitness.lu](http://www.neatfitness.lu)