

S'ENTRAÎNER EN HIVER

Terminées les soirées au golf, finies les longues journées et les températures clémentes... le climat nous a rattrapés et nous tient (un peu) éloignés des terrains de jeu... cessons de nous en plaindre et positivons : Et si on mettait ce temps à profit pour préparer la saison prochaine ? Et si on s'amusaient quand même ? Et si en plus on prenait soin de soi ?

Le temps du repos

Le repos fait partie de l'entraînement, on ne le dira jamais assez. Aux stakhanovistes et autres fous furieux, je voudrais glisser quelques mots d'encouragement à... ne rien faire ! Tous les grands champions doivent avoir une période de repos quasi complet, dans tous les sports. Les golfeurs aussi. Les amateurs aussi.

Alors décrochez une ou deux semaines, prenez l'air autrement, faites ce que le golf vous empêche de faire... Re-po-sez vous !

Travail de fond

Une fois reposés et disposés à vous bouger, la période hivernale vous permet de prendre le temps de régler vos petits ou gros problèmes fonctionnels. C'est le moment de reprendre les efforts sur la mobilité et la stabilité, que vous avez peut-être laissés de côté ces derniers mois.

Relisez nos fiches d'exercices précédentes consacrées à ce sujet, refaites vos tests physiques et prenez 4 à 6 semaines pour développer vos qualités fonctionnelles.

Condition physique

L'hiver est aussi le moment pour un golfeur de développer des qualités aérobies, en d'autres termes de l'endurance. Pourquoi ?

Même si le golf est avant tout un sport de vitesse, il ne vous a pas échappé qu'une partie dure plusieurs heures. Aussi, une bonne condition physique vous permet de finir 18 trous sans fatigue, d'escalader certains fairways pentus avec facilité, mais aussi de garder votre lucidité intacte et de tenir votre posture en toutes circonstances. À ne pas négliger, donc.

Le problème est que développer les capacités cardio-pulmonaires (le « cardio » comme on dit), va généralement à l'encontre de ce qu'on fait le reste de l'année : faire 45 min de rameur ou de cross trainer à allure modérée, voir de longues minutes de jogging risquent de vous transformer en diesel. En effet, vos fibres musculaires rapides, qui vous permettent de générer la vitesse de votre swing, ont une tendance à se transformer en fibres lentes au fil des séances d'endurance, alors que le processus inverse est beaucoup plus difficile. Il faut donc les ménager.



Wood Chop

Il y a heureusement une solution : le HIIT.

HIIT : High Intensity Interval Training

Le principe d'alternance de périodes de haute intensité et de repos est LA clé du travail « cardio » du golfeur : l'effet bénéfique sur le système cardio-vasculaire est spectaculaire et l'effet diesel négligeable.

Comment ça marche ?

- Vérifiez d'abord que votre cœur va bien (visite *a minima* chez le médecin, voire le cardiologue) ;
- Choisissez une activité (cf. exercices en exemples ci-après) ;
- Prenez 1 min d'effort intense et coupez-la en tranches : 1 fois 1 min, 2 fois 30 s, 3 fois 20 s, ou 6 fois 10 s ;
- Intercalez le même temps de repos que le temps de travail ;
- Répétez au bout de 4 min, 2 ou 3 fois maximum.

HIIT : Exemple de séance

- 1) Échauffement : 10 min ;
- 2) Effort : 30 s à fond – 30 s de repos – 30 s à fond ;
- 3) Repos : 4 min ;
- 4) Effort : 30 s à fond – 30 s de repos – 30 s à fond ;
- 5) Cool down et stretching : 10 min.

Durée totale 30 min environ. Rapide, efficace.

Quelles sont les règles du jeu ?

- L'effort doit être vraiment intense : hors d'haleine en fin de série, grosse sensation d'épuisement. Si vous pouvez répéter une même performance avant la fin

des 4 min de récupération, l'intensité n'a pas été assez élevée.

- Vous allez progresser rapidement. Si une séance devient trop facile, ajoutez de l'intensité (plus de poids, plus de vitesse...), pas de la durée : restez à 1 min d'effort maximum en continu.
- Surtout pas plus de deux séances de ce type par semaine : l'entraînement se joue dans le repos, ne l'oubliez pas !

Ce n'est pas un peu dangereux, ces efforts intenses ?

Les études scientifiques montrent que la probabilité d'avoir un accident cardiaque à l'effort est inférieure à celle de gagner au loto et qu'elle décroît encore avec un entraînement intensif...

Aussi, les accidents à l'effort sont typiquement ceux d'une personne sédentaire qui sprinte en portant sa valise dans les escaliers pour attraper son train : pas d'entraînement, stress extérieur (horaire du train), charge extérieure (valise)... Si votre cœur va bien, aucun risque dans une séance de HIIT.

Que faire d'autre ?

Vous pouvez intégrer des séries de ce type à n'importe quelle activité « cardio » que vous aimez pratiquer : course à pied, vélo, rameur, ski de fond, patin à glace... mais on a bien dit activité cardio ! Pas musculation ! Une séance de HIIT en développé-couché n'a aucun sens par exemple.

Vous pouvez aussi faire ça naturellement en pratiquant des sports qui s'approchent de ce style d'effort : badminton, squash, tennis, basket, foot, sports de combat, et d'autres encore.



Step Up



Shuttle Race

Les exercices HIIT de votre hiver

- **Wood Chop** : Prenez une haltère, une bouteille d'eau ou n'importe quel poids (entre 2 et 10 kg) et faites le voyager de l'extérieur de votre genou jusqu'au dessus de l'épaule opposée. Enchaînez le plus vite possible. Changez de côté à chaque série.

Ne cherchez surtout pas à reproduire un swing de golf, privilégiez l'intensité de l'effort et la qualité de la posture.

- **Step Up** : Montez et descendez du step le plus vite possible en respectant l'alternance des appuis droite-gauche. Techniquement super simple, physiquement super efficace.

- **Shuttle Race** : Faites des navettes rapides en touchant avec la main deux points éloignés de quelques mètres. Astuce golfique : touchez avec la main opposée, vous allez ainsi faire travailler fortement vos fessiers et provoquer une rotation du buste : parfait pour le swing !

Bon entraînement à toutes et tous, bon début d'hiver et très bonne fin d'année !



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), centres de personal training haut-de-gamme en France et au Luxembourg depuis 2012.

- Professeur certifié d'EPS pendant 15 ans.

- philippe@neatfitness.lu

- www.neatfitness.lu