

# PRÉPARATION PHYSIQUE DU GOLFEUR : POURQUOI ? COMMENT ?



**P**our devenir un meilleur golfeur et limiter les risques de blessures, jouer régulièrement au golf ne suffit pas : une préparation physique bien pensée s'impose.

## POURQUOI ? SIMPLE QUESTION DE RESPECT

Tout le monde sait que l'une des zones du corps les plus importantes au golf pour se faire plaisir et performer se trouve ... entre les deux oreilles.

Tout le monde sait qu'un matériel adapté est une aide précieuse.

Mais tout le monde sous-estime l'importance de ce qui se passe entre la tête et le club : à moins que vous ne jouiez au golf sur console ou que vos clubs jouent tout seuls ... vous avez besoin de votre corps : de votre système nerveux

qui le commande, de vos articulations qui le meuvent, et des 85 % de vos muscles qui se mettent en action lors d'un swing.

Négliger ce corps, c'est le laisser détériorer votre jeu, c'est le laisser à la merci des douleurs, c'est l'abandonner à son vieillissement et à une baisse des performances à plus ou moins long terme :



- Perte de force et de vitesse : dès 25 ans ;
- Perte de densité osseuse : dès 30 ans ;
- Perte de posture : dès qu'on passe du temps assis, c'est à dire dès les bancs de l'école ... : « De 30 à 60 ans, la masse musculaire baisse de plus de 30 %, soit environ 1 % par an. Dans la structure musculaire, les

*fibres "rapides" sont plus affectées et remplacées par des tissus gras.* » (Sport et Performance, 2018). Il en est de

même pour les qualités de souplesse et de mobilité ...

Prendre soin de son corps en le faisant bouger est une question d'hygiène, de respect de soi-même. Vous êtes golfeur, vous respectez l'étiquette, vos partenaires et adversaires, respectez-vous-même et développez le corps que votre jeu mérite.

Et il n'est jamais trop tard : des études récentes (« Resistance Exercise for the Aging Adult: Clinical Implications and Prescription Guidelines. », *The American Journal of Medicine*, 2011) montrent par

exemple qu'un gain de force avec l'entraînement est possible après 50 ans, voir bien après, jusqu'à 90 ans !

Certes, le golf est une activité en soi, mais elle est hélas insuffisante à elle seule.

## COMMENT ? SIMPLE QUESTION DE RESPECT

Faire du sport, du fitness, du vélo, du jogging, de la natation ...

n'importe quelle activité physique est un bénéfice pour la santé. Question : toute activité physique est-elle bonne pour le jeu de golf ? La réponse est clairement non, et là aussi c'est une question de respect ... de l'activité.

## Respect des fibres musculaires : le golf est un sport de vitesse !

Celle-ci est générée par un certain type de fibres musculaires, dites rapides ou blanches. Ce sont elles qui, utilisées à leur maximum, produisent un swing efficace et sans effort ressenti. Les sports d'endurance (vélo, jogging, natation, randonnée, etc.), qui développent les fibres dites lentes ou rouges ne sont donc pas d'une grande utilité, au contraire : ils vous transforment en « diesel » alors que vous avez besoin d'un turbo ! N.B. : ce sont les même fibres rapides qui sont utilisées pour développer de la force ! Préférez donc les



*Miguel Ángel Jiménez*



### L'AUTEUR

**Philippe Grégoire** est préparateur physique, 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), et 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. Il a été professeur certifié d'EPS pendant 15 ans.

[philippe@neatfitness.lu](mailto:philippe@neatfitness.lu)



jeux de raquette ou les sports collectifs, la musculation en force-vitesse, ou un fitness adapté bien entendu.

### **Respect des articulations : de l'amplitude et de la rotation.**

Les chevilles, les hanches, le torse, les épaules et les poignets sont les zones de rotation du swing. Un entraînement physique adapté saura donc faire bouger ces articulations avec une grande amplitude et en incorporant des rotations sur différents axes : exit le BodyPump™ par exemple, qui fige le corps dans un seul plan et avec de faibles amplitudes de mouvement. Choisissez le yoga, ou un fitness spécialisé évidemment.

### **Respect des priorités : des fesses et du ventre !**

Les Kings of swing sont vos fessiers : ils créent les rotations du bas du corps et stabilisent celui-ci. Une zone à soigner particulièrement donc ...

Les Queens of swing sont vos abdominaux : protecteurs de vos lombaires, transmetteurs d'énergie du bas du corps vers le haut, rotateurs du tronc ... à entretenir avec le plus grand soin.

La difficulté ici est d'être sûr de bien activer ces muscles qui, souvent hélas, sont sous-utilisés et compensés par un travail exagéré et inefficace des bras par exemple.

Faites-vous coacher le temps de quelques séances

avec un expert et activez vraiment ces zones pour lancer votre entraînement sur de bons rails.

### **Respect de la posture : santé et performance du dos**

La colonne vertébrale est votre axe de rotation. Tout le monde sait qu'un axe tordu est plus fragile qu'un axe équilibré, et que de plus il tourne moins bien. Le choix d'une activité qui prend soin de vos courbures vertébrales est donc essentiel : évitez les séances de fitness qui vous proposent une grosse dose de pompes et d'abdos, votre dos et votre golf vous diront merci. Un entraînement en musculation oui, mais équilibré, adapté à votre posture, votre âge et vos faiblesses. Consultez un coach certifié T.P.I. par exemple.

Conclusion : l'entraînement physique spécifique au golf existe, et tout n'est pas bon pour le swing ! Le

golf, comme tout sport, a ses exigences et ses spécificités. La bonne nouvelle est que la préparation physique d'un golfeur est excellente pour sa santé : posture, force, vitesse, souplesse, coordination sont développées en harmonie.

Respectez-vous, respectez votre sport, entraînez-vous, mais entraînez-vous intelligemment !



*Jordan Spieth*

**Philippe Grégoire**