

Les bases d'un swing naturel

Dominique Fournet, professeur de golf (brevet d'état deuxième degré), utilise, développe et diffuse les concepts Action-Type® depuis plus de cinq ans au travers de la société Axel Golf (www.axelgolf.fr).

Avoir un swing consistant et fluide passe obligatoirement par l'utilisation de nos forces naturelles innées. Plus l'on s'éloigne de sa vraie nature, plus l'on dépense de l'énergie et moins on est efficace. Les Docteurs Benziger et Haier ont montré qu'il y a une dépense de 100 contre un d'unités d'énergie lorsque nous fonctionnons sans respecter nos préférences.

Au golf, si nous voulons créer des bases techniques solides et faire des progrès durables, nous devons partir de notre constitution naturelle.

Notre hérédité génétique a créé un moule qui est notre potentiel de base. Cette empreinte, qui est différente suivant les personnes, ne peut pas être changée.

Prenons l'exemple de notre centre de gravité. Il est positionné en avant ou en arrière de notre corps de façon irréversible. Ce placement du centre de gravité conditionne la manière dont nous bougeons.

Avant de voir les applications directes sur votre swing de golf, prenons l'exemple d'un mouvement simple : la marche.

La Marche par en haut, la marche par en bas

Il y a deux types d'initiation de la marche chez les êtres humains. Ces deux types de marche sont dus directement à la position du centre de gravité.

La marche par "en bas"

- On dit qu'une personne marche par "en bas" quand son centre de gravité est positionné vers l'arrière.
- C'est le bas du corps qui assure activement la propulsion de départ en poussant le centre de gravité vers l'avant, et crée ainsi le déséquilibre nécessaire à l'engagement de départ.
- La poussée du pied arrière est active.



La marche par "en haut"

- On dit qu'une personne marche par "en haut" quand son centre de gravité est positionné vers l'avant.
- Le haut du corps initie la marche (assurant le déséquilibre nécessaire à l'engagement de départ) en entraînant le bas du corps, qui ensuite le rattrape passivement grâce au balancement des jambes.
- Le retour du pied arrière est passif.



Concept Action Type®

AFP - Getty Images

Conséquence sur le swing de golf pour les joueurs qui marchent par en bas

Action-Type® a fait la liaison entre la marche et la motricité. Les joueurs qui, dans la vie de tous les jours, initient chacun de leur mouvement par le bas, doivent en faire de même quand ils font leur swing de golf. C'est une condition indispensable à l'exécution d'un mouvement naturel et coordonné. Pour cela, à la montée, les épaules doivent comprimer les jambes (compresser le ressort). La descente se déclenchera alors naturellement par une poussée dans le sol des jambes.

Concept Action Type®



AFP - Getty Images

Conséquence sur le swing de golf pour les joueurs qui marchent par en haut

Les joueurs qui, dans la vie de tous les jours, initient chacun de leur mouvement par le haut doivent en faire de même quand ils font leur swing de golf. C'est une condition indispensable à l'exécution d'un mouvement naturel et coordonné. Pour cela, à la montée, le corps reste droit et le ressort se construit du bas vers le haut (étirer le ressort). Les jambes ne sont pas chargées mais le genou gauche reste fléchi. La descente est déclenchée par une "chute" du haut du corps qui permet de libérer les jambes et de faire tourner le bassin rapidement.



Connaître sa motricité préférentielle

Action-type® a créé de nombreux tests moteur pour montrer aux golfeurs quel est le positionnement exact de leur centre de gravité et les conséquences directes sur l'organisation naturelle de leurs swings. En voici un très facile à faire chez vous.

Mettez-vous en équilibre sur l'avant des pieds et demandez à un ami de vous pousser fortement. Recommencez le test en vous mettant en équilibre sur les talons, jambes légèrement fléchies.



Si, comme moi, vous tenez en équilibre sur l'avant des pieds et êtes déséquilibré quand vous êtes sur l'arrière, c'est que votre centre de gravité est en avant et donc que vous devez initier votre swing par une "chute" du haut du corps.



Si au contraire, comme Arnaud, vous êtes stable sur l'arrière des pieds et déséquilibré sur l'avant, c'est que votre centre de gravité est en arrière et que vous devez initier votre swing par une poussée des jambes dans le sol.

Regardez attentivement le swing de Tiger Woods, et vous constaterez qu'il fait chuter le haut du corps pour déclencher sa descente (mouvement initié par en haut), au contraire d'Ernie Els qui, lui, initie cette action par une puissante poussée des jambes dans le sol (mouvement initié par en bas).

Si vous souhaitez un swing performant et régulier, faites comme ces champions : ne contrariez pas le mouvement naturel de votre corps.

Photos prises au golf de Saint-Cloud. Merci pour leur accueil.