

Dans tous les sports, naturellement, culturellement on voit mieux la liberté des épaules quand l'on regarde l'exécution d'un mouvement.

Cependant, si l'on regarde de plus près le mouvement humain on constate qu'en fait il y a deux manières différentes de s'organiser et de se coordonner. Soit le mouvement s'organise autour des épaules, soit il s'organise au niveau des hanches. La liberté du mouvement vient donc soit du bas, soit du haut du buste. On parle alors de zone stable et de zone mobile.

Notre activité golfique n'échappe pas à la règle. Traditionnellement, le dogme technique veut que l'on tourne les épaules (et si possible à 90° à la montée). Cela est tout à fait vrai... mais pour la moitié des joueurs seulement ! La zone mobile ne se situe pas au niveau des épaules chez tous les joueurs. On peut même avancer que la moitié des joueurs ont leur zone mobile au niveau des hanches.



Concept Action-Type®

À chacun son Swing

Pour déterminer votre zone mobile, essayez le test suivant :

Asseyez-vous au bord d'une chaise. Demandez à une personne de tenir vos genoux comme je le fais avec Maxime et Stéphane. Tournez votre buste pour regarder derrière vous.

■ Si, comme Maxime, vous pouvez faire cette action sans bouger les genoux c'est que votre mobilité et votre coordination se situent au niveau des épaules.



Concept Action-Type®

■ Si, comme Stéphane, votre besoin est de tourner vos hanches et que pour effectuer cette action vous êtes contraint de déplacer vos genoux, c'est que votre mobilité et votre coordination se situent au niveau des hanches.

1 Approche de type **GLOBALE** *marche par en bas + zone mobile au niveau des hanches.*

A l'image de Retief Goosen ou Annika Sörenstam, les joueurs de ce type expriment leur mouvement en priorité par la sensation.

■ **POSTURE**

La posture est symétrique avec des angles du corps importants. Les épaules sont sensiblement à la même hauteur. L'équilibre et le poids du corps sont sur l'intérieur et légèrement sur l'arrière des pieds.

■ **PRISE D'ÉLAN**

L'épaule gauche se dirige vers le genou droit. Le buste comprime les jambes. Le pivot se fait autour du bas du dos et non autour des épaules. Le club est contrôlé par des bras proches du corps.



■ **RETOUR**

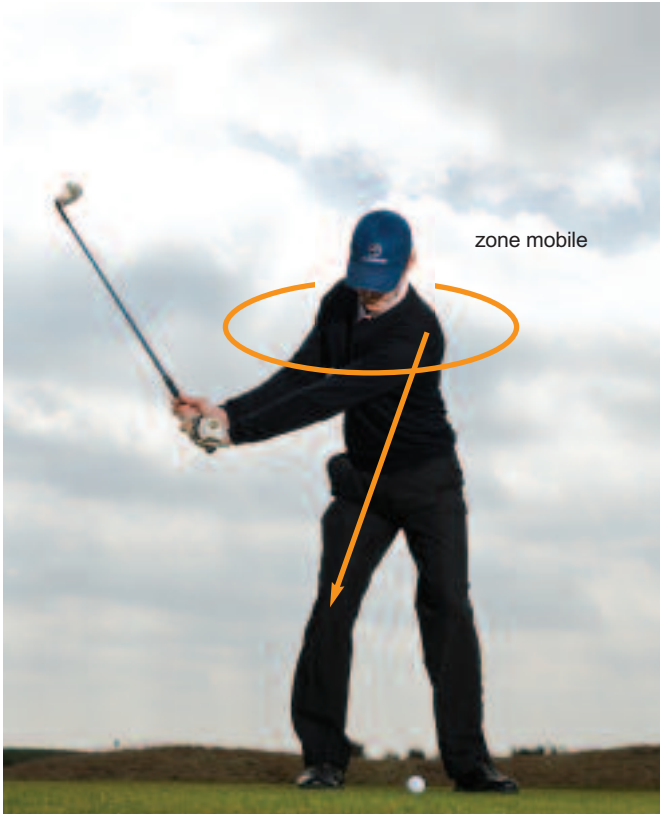
Les jambes poussent dans le sol, vers le haut, à partir des gros orteils. Le mouvement s'effectue à partir du bassin, tout d'un bloc, sans aucune dissociation des épaules et des hanches.



Le corps finit face à la cible. L'action du corps de bas en haut favorise un réarmement rapide des poignets lors de la traversée.

2 Approche de type **DEXTÉRITÉ** *marche par en bas + zone mobile au niveau des épaules.*

Les joueurs de ce type - Luke Donald ou Grégory Bourdy par exemple - expriment leur mouvement en priorité par une coordination œil-main.



■ **POSTURE**

L'épaule droite est légèrement plus basse que la gauche. Les angles du corps sont importants. L'équilibre et le poids du corps sont sur l'intérieur et légèrement sur l'arrière des pieds.



■ **PRISE D'ÉLAN**

L'épaule gauche se dirige vers le genou droit. Cette action comprime les jambes. Le pivot se fait autour des épaules. Le club est contrôlé par les épaules et les avant-bras.



■ **RETOUR**

Les jambes poussent dans le sol, vers le haut, à partir des gros orteils. Le mouvement s'effectue à partir des épaules avec une action prononcée des avant-bras et des mains.

Les mains sont hautes au finish.

3 Approche de type **RYTHMIQUE**

marche par en haut + zone mobile au niveau des épaules.

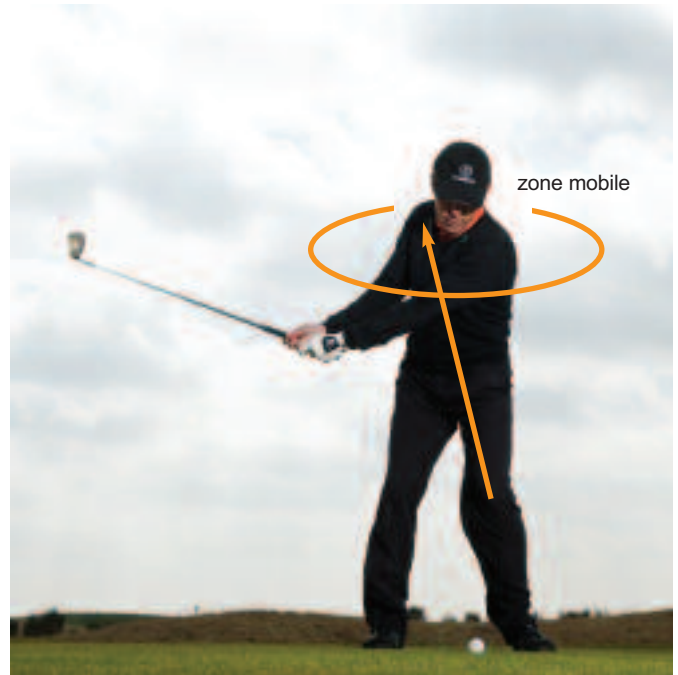
Les joueurs de ce type expriment leur mouvement par le rythme. C'est le cas de Tiger Woods ou Sergio Garcia notamment.

■ **POSTURE**

L'épaule droite est légèrement plus basse que l'épaule gauche. Le poids du corps et le club sont placés légèrement à gauche du centre sans blocage de la jambe gauche. L'équilibre et le poids du corps sont sur l'extérieur et légèrement sur l'avant des pieds

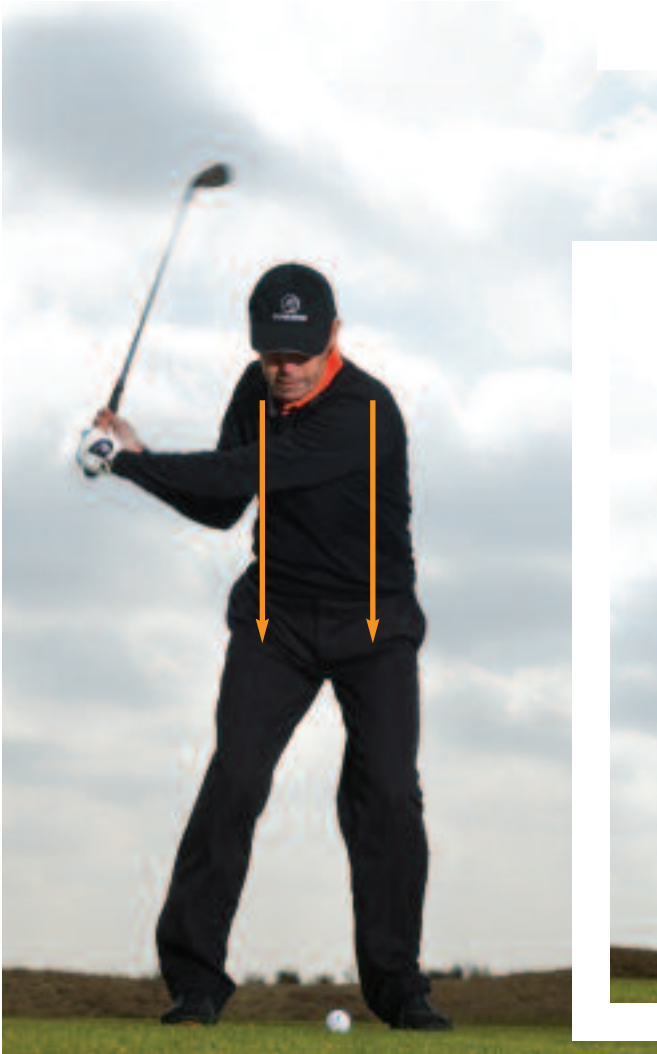
■ **PRISE D'ÉLAN**

Elle s'effectue en premier lieu par une rotation du bas du corps initiée par le genou gauche en direction de l'épaule droite. Les jambes ne doivent pas du tout être chargées. Après le démarrage par le bas du corps, les épaules et le bras gauche contrôlent le club et finissent la montée.



■ **RETOUR**

Il est initié par une chute et une rotation du haut du corps vers la balle. Le bas du corps réagit à cette chute par une rotation rapide des genoux et des hanches. L'utilisation de la gravité dans le mouvement amène une grande passivité des mains et une extension des bras lors de la traversée.



Le finish sera ample avec une grande rotation du haut du corps.

4 Approche de type **CONCEPTUELLE**

marche par en haut + zone mobile au niveau des hanches.

Les joueurs de ce type - Colin Montgomerie ou Pádraig Harrington par exemple - n'expriment leur mouvement qu'après l'avoir conceptualisé.



■ **POSTURE**

Les épaules sont sensiblement à la même hauteur. Le poids du corps et le club sont placés légèrement à droite du centre sans blocage de la jambe droite. Le genou droit est positionné au-dessus du pied. L'équilibre et le poids du corps sont sur l'extérieur et légèrement sur l'avant des pieds.

■ **PRISE D'ÉLAN**

Elle s'effectue en premier lieu par une rotation du bas du corps initiée par le genou et la hanche droite. Les jambes ne doivent pas du tout être chargées. Après le démarrage par le bas du corps, tout le buste place le club. Le pivot se fait autour du bas du dos et pas autour des épaules. Les bras restent relativement près du corps.



■ **RETOUR**

Il est initié par une chute et une rotation du haut du corps, vers le gros orteil de la jambe droite. L'abaissement du corps permet de libérer les jambes et de faire tourner le bassin rapidement. Le swing s'effectue avec un côté droit solidaire (hanche, épaule et coude sont liés ensemble). L'axe de rotation est maintenu à droite. Il n'y a pas de transfert volontaire à gauche. L'utilisation de la gravité dans le mouvement amène une grande passivité des mains et une extension des bras lors de la traversée.



Au finish, le corps est face à la cible de façon symétrique (épaules et hanches alignées et parallèles).



Le musellement des préférences naturelles représente une énorme perte d'efficacité.

Aller à contre-courant de son type de fonctionnement et essayer d'appliquer des techniques "clés en main" entraîne souvent perte d'énergie, dévalorisation et manque de confiance en soi.

Apprendre à utiliser en premier nos ressources naturelles nous permet de fonctionner sur des modes plus fluides et plus économiques. C'est le seul moyen d'atteindre le lâcher prise en renonçant au contrôle.