



## Et si vous deveniez le golfeur que vous êtes ?

Cet homme peut vous aider ! En vous permettant d'exprimer tout votre potentiel intrinsèque, il peut vous faire économiser de précieux coups, bien sûr, mais aussi gagner des années d'entraînement et de leçons ou même vous éviter des blessures inutiles !

Nous vous invitons à découvrir une méthode d'enseignement du golf qui sort des sentiers battus en se concentrant sur vous, lecteur fidèle (ou occasionnel), et non la technique à proprement parler.

*Dominique Fournet  
applique la Méthode  
Action-Type® dans le golf.*

# Une, taille unique n'habille pas tout le monde

Par Dominique Fournet, avec la collaboration de Ralph Hippolyte

J'enseigne le golf depuis maintenant plus de 25 ans. Comme la plupart de mes collègues, j'ai plus de 100 livres, cassettes vidéo, DVD qui parlent de technique de golf. Chacun des auteurs de ces publications donne sa ou ses propres conceptions sur le sujet et ce n'est pas vous, lecteur fidèle des pages techniques des magazines de golf, qui me contredirez si je vous dis que l'on

trouve à peu près autant de conceptions du swing que d'auteurs. Rassurez-vous, dans la grande majorité des cas ils ont raison.

Les différences ne viennent pas de la technique mais des interprétations de ce qu'ils voient autant que de ce qu'ils ressentent. La constante que je vois dans toutes ces publications, ces différentes écoles de golf, c'est un

contenu technique qui s'appuie sur des points de repère externes. Chaque auteur essaie de trouver des variantes autour de ce qui est visible comme les lois mécaniques, la morphologie ou l'attitude des joueurs. La manière de faire (technique) est mise au centre des préoccupations. Reste ensuite à vous, golfeurs, d'essayer de la réaliser. Vous êtes alors contraints à apprendre un geste.

Les concepts Action-Type® sont nés dans les années 90 du travail empirique du Français Ralph Hippolyte et du Suisse Bertrand Théraulaz, chercheurs et professeurs en Méthodologie du Sport et de l'Entraînement. Différentes disciplines comme le tennis, l'escrime, le judo ou le volleyball ont permis d'affiner et de valider la Méthode Action-Type®.

Dominique Fournet, professeur de golf (brevet d'état deuxième degré), l'utilise, la développe et la diffuse depuis plus de cinq ans au travers de la société Axel Golf ([www.axelgolf.fr](http://www.axelgolf.fr)), et désormais dans votre magazine...

*Le but n'est pas ici de remettre en question la technique telle qu'elle est enseignée depuis de si nombreuses années.*

Cette approche, que je qualifierais de traditionnelle sans pour autant y mettre une connotation négative, comporte à mes yeux certains pièges comme entre autres :

- La recherche d'un mouvement parfait.
- La tentation de constamment ajuster, corriger, affiner et modifier le mouvement.
- Le contrôle à tout prix.

Depuis plusieurs années maintenant, je développe le concept Action-Type® dans le golf.

Ce concept m'a tout de suite séduit car c'est la personne, et non plus la technique, qui se trouve au centre de la méthode. Cela implique une autre conception de l'enseignement où :

- Il ne s'agit plus d'apprendre un geste mais de favoriser l'expression de ses forces motrices.
- L'efficacité réside dans le fait d'arriver au maximum de résultats avec le minimum d'efforts et en le moins de temps possible.
- Les références sont la fluidité, la vitesse d'apprentissage et de stabilisation.
- Le professeur cherche des informations sur vous et non pas comment transmettre son système personnel.



Savez-vous pourquoi tel genre de mouvement vous convient mieux qu'un autre ? Tout simplement parce qu'il convient à votre préférence motrice. Dans les prochains numéros de Driver Mag Golf, nous parlerons plus en détails des différentes motricités et de leur application pour vous permettre d'exprimer votre swing de golf naturel. Aujourd'hui, je vous propose simplement de faire l'expérience suivante :

*Mettez-vous en équilibre sur une jambe. Celle-ci doit rester tendue.*

- Avez-vous tendance à garder votre équilibre sur le bord externe du pied ou sur le bord interne de celui-ci ? Gardez-vous plus facilement votre équilibre à l'aide de votre gros orteil ou, comme moi, sur le bord externe de votre pied ?
- Vous pouvez confirmer cette préférence en demandant à quelqu'un de pousser légèrement contre votre épaule, et ainsi constater sur quelle partie de votre pied vous récupérez votre équilibre.

Ce qu'il faut comprendre au vu des résultats de ce genre d'exercice (l'un des nombreux tests que nous utilisons pour déterminer le profil de chacun), c'est avant tout qu'être en équilibre sur l'intérieur ou l'extérieur du pied n'a, en soi, pas grande importance. Ce n'est pas mieux ou moins bien pour votre technique de golf. Il faut simplement en tenir compte et utiliser cette préférence pour - par exemple - construire une posture efficace :

- Ceux et celles qui ont leur équilibre sur l'extérieur du pied trouveront leur confort et leur efficacité dans une posture assez droite et un équilibre sur



*Ce simple test est déjà révélateur.*

l'avant des pieds. Thomas Levet ou Sergio Garcia sont des exemples à copier si vous possédez cette préférence.

- Pour ceux et celles qui, au contraire, ont leur équilibre sur l'intérieur du pied, le confort et l'efficacité se trouveront dans une posture avec des angles plus prononcés au niveau des chevilles, des genoux et du bassin. Leur équilibre s'établira naturellement mieux sur l'arrière des pieds. Ernie Els ou Christian Cévaër sont des exemples à copier si vous avez cette préférence.



*Thomas Levet s'appuie sur l'avant des pieds.*



*Luke Donald s'appuie sur l'arrière des pieds.*

La différence entre gestes appris et gestes exprimés trouve aussi toute son importance dans le maintien de son intégrité physique. Un travail

trop poussé sur un mauvais schéma (non adapté) peut amener une blessure. Une mauvaise posture peut entraîner un mal au

dos. Un mauvais grip peut engendrer des problèmes de coude ou/et d'épaule. Les nombreuses opérations des hanches chez les

golfeurs professionnels seniors, notamment, sont à mon sens dus à une utilisation intensive de leurs corps de manière non préférentielle.