

RESPECTEZ VOTRE MOUVEMENT NATUREL

Pour le deuxième volet de cette série «Les clés de la régularité», le pro Joël Bernard nous explique pourquoi il est capital de respecter le fonctionnement naturel de son corps pour devenir régulier. Il nous présente ainsi les notions de profil de coordination innée et de préférences motrices.

COORDINATION LUDOVIC PONT. PHOTOS JULIEN CROSNIER.
Série réalisée au golf Open Golf Club du Touquet, dans le Pas-de-Calais.

Le mois dernier, je vous ai présenté les trois raisons principales qui vous empêchent d'avoir un jeu régulier. Rappelez-vous, la première raison est que vous ne tenez pas assez compte du fonctionnement naturel de votre corps. Deuxième raison, vous utilisez souvent mal votre mental. Enfin, troisième raison, vous ne savez pas comment bien gérer vos émotions. Pour les deux dernières raisons, je vous donnerai des solutions simples et très efficaces dans les prochains numéros. Ce mois-ci, en revanche, je vais vous parler plus en détail du fonctionnement naturel de votre corps, en vous présentant les notions de profil de coordination innée et de préférences motrices. Des éléments qui devraient révolutionner – et je n'exagère pas! – votre façon d'appréhender le jeu de golf...

1^{er} PRINCIPECHAQUE GOLFEUR
POSSÈDE UN PROFIL
DE COORDINATION INNÉE

Passionné de technique, j'ai passé dix ans à enseigner le golf de manière conventionnelle en cherchant à apprendre le plus beau swing possible à mes élèves. Constatant qu'ils progressaient peu et lentement, j'ai décidé de faire évoluer ma façon d'enseigner. J'ai alors acheté des dizaines de livres et de DVD, et investi plusieurs milliers d'euros pour suivre des formations auprès de grands coaches de renommée internationale. Au fur et à mesure, j'ai testé sur mes élèves tous les concepts que j'apprenais, en conservant ce qui marchait et en éliminant ce qui ne donnait pas de résultat. Petit à petit, j'ai réussi à devenir beaucoup plus efficace dans mon enseignement. Malgré tout, je voyais bien qu'une grande partie de mes élèves ne parvenaient toujours pas à être réguliers. Puis, un jour, je rencontre Dominique Fournet, un professeur qui effectuait, sur chacun de ses élèves, un profilage de ses caractéristiques physiques. Dominique me révèle ainsi qu'il existe seize profils de coordination innée et que chacun est composé de caractéristiques spécifiques qu'il est essentiel de respecter pour permettre à la personne de s'exprimer totalement.

CONNAÎTRE SES PRÉFÉRENCES

À son écoute, j'ai tout de suite compris pourquoi certains de mes conseils étaient efficaces avec une personne et complètement improductifs avec une autre ! J'ai donc décidé de me former auprès de Dominique, mais aussi de Ralph Hippolyte et Bertrand Théraulaz, les deux entraîneurs qui ont développé cette approche baptisée Action Types.

Aujourd'hui, d'après mon expérience personnelle, je peux vous affirmer que ce n'est pas la technique elle-même qui est la solution, mais bien la connaissance de notre fonctionnement naturel, c'est-à-dire notre profil de coordination innée, qui est le point de départ essentiel pour que chacun connaisse ses préférences motrices. Dès lors que vous les connaîtrez, vous pourrez utiliser les techniques qui vous correspondent parfaitement. Ainsi, en adoptant un swing adapté à votre personne, vos sensations seront beaucoup plus agréables, vous jouerez de façon plus intuitive, vous observerez des résultats immédiats, vous serez capable d'appliquer rapidement des modifications et de les mettre en pratique sur le parcours de façon intuitive. Vous diminuerez également les risques de blessure et vos dépenses d'énergie !

Je croise les bras sans réfléchir. C'est naturel et facile !

Je fais exprès de croiser les bras dans le sens inverse. Voilà qui est beaucoup plus difficile...

LE TEST
DES BRAS
POUR MIEUX
COMPRENDRE

Afin de vous aider à mieux cerner cette notion de profil de coordination innée, faites le test suivant : croisez vos bras sans réfléchir, de la façon la plus naturelle qui soit. Ensuite, observez si c'est votre bras droit qui est au-dessus du gauche, ou l'inverse. Maintenant, croisez les bras en inversant volontairement la position de vos avant-bras. Que ressentez-vous ? De l'inconfort, sûrement. Peut-être même avez-vous du mal à le faire !

Pour ma part, je positionne naturellement mon avant-bras droit au-dessus du gauche quand je croise les bras. Du coup, si j'étais professeur de croisement de bras, je vous dirais ceci : « Pour avoir un croisement de bras efficace, vous devez mettre votre avant-bras droit au-dessus du gauche ». Si vous avez la même préférence naturelle que moi, ce sera parfait. En revanche, si vous avez la préférence inverse, vous ne vous sentirez pas bien ! Mais là, je vous répondrais : « Ne vous inquiétez pas, c'est une question d'habitude. Vous allez croiser les bras de cette façon tous les jours, pendant vingt minutes, et vous verrez qu'au bout de trois mois, vous vous sentirez parfaitement à l'aise ». Ridicule, non ? Pourtant, j'ai enseigné le golf de cette façon pendant des années, et des milliers de profs, dans une multitude d'activités différentes, font de même chaque jour.

2^e PRINCIPE

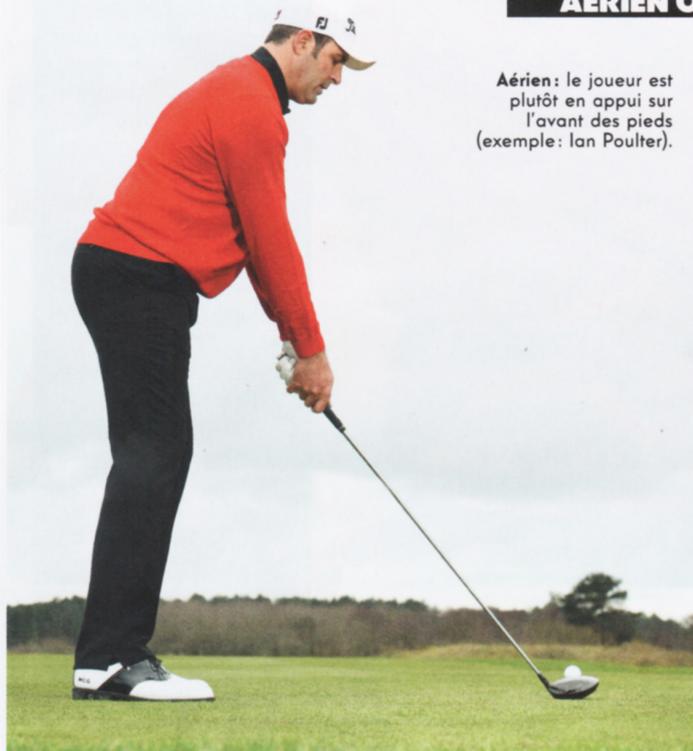
VOTRE TYPE DE FONCTIONNEMENT DÉPEND DE VOS QUATRE PRÉFÉRENCES MOTRICES INNÉES

Dans le swing de golf, il existe seize familles de fonctionnements naturels que j'appelle des profils de coordination innée. Ces seize familles sont la résultante de quatre préférences motrices innées. Après avoir réalisé quelques tests (à retrouver dans les prochains numéros et sur le site www.moncoachdegolf.com, *Les secrets d'un swing*

régulier), vous pourrez déterminer si vous êtes terrien ou aérien, associé ou dissocié, vertical ou horizontal, et si votre œil moteur est le droit ou bien le gauche. Grâce à leur force de caractère et à des heures d'entraînement, les meilleurs joueurs du monde ont su trouver et peaufiner le fonctionnement qui leur convenait le mieux. Ce processus

long et exigeant demande beaucoup de temps, ce dont vous ne disposez pas forcément en tant que joueur amateur. Heureusement, grâce à l'approche que je vous propose, vous pourrez, sans taper des balles huit heures par jour, découvrir votre fonctionnement naturel, celui qui vous convient le mieux, et développer, vous aussi, un jeu régulier.

AÉRIEN OU TERRIEN ?



Aérien : le joueur est plutôt en appui sur l'avant des pieds (exemple : Ian Poulter).



Terrien : le joueur est plutôt en appui sur la plante des pieds (exemple : Ryan Moore).

ASSOCIÉ OU DISSOCIÉ ?



Associé (point mobile haut) : le joueur tourne les épaules et le bas du corps (exemple : Nicolas Collaerts).



Dissocié (point mobile bas) : le joueur tourne les épaules, mais peu le bas du corps (exemple : Alvaro Quiros).

VERTICAL OU HORIZONTAL ?

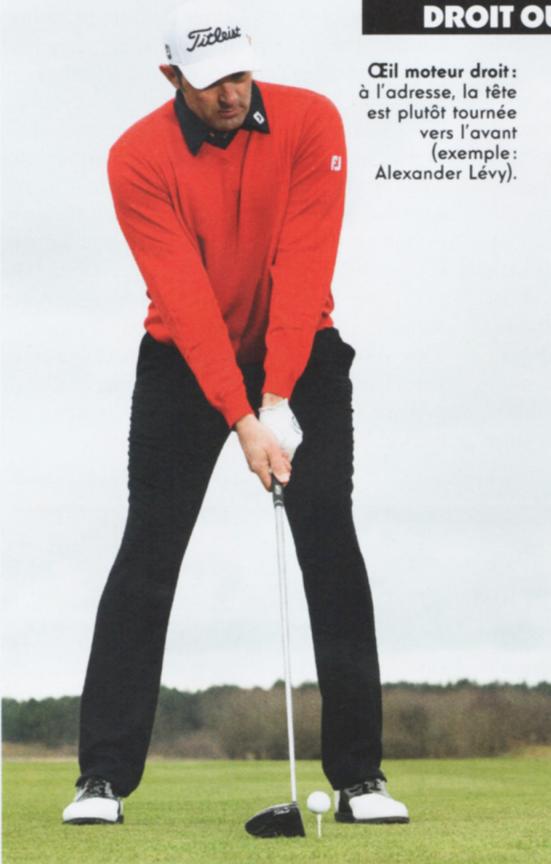


Vertical: le plan de swing du joueur est beaucoup plus vertical que celui des épaules (exemple: Jim Furyk).

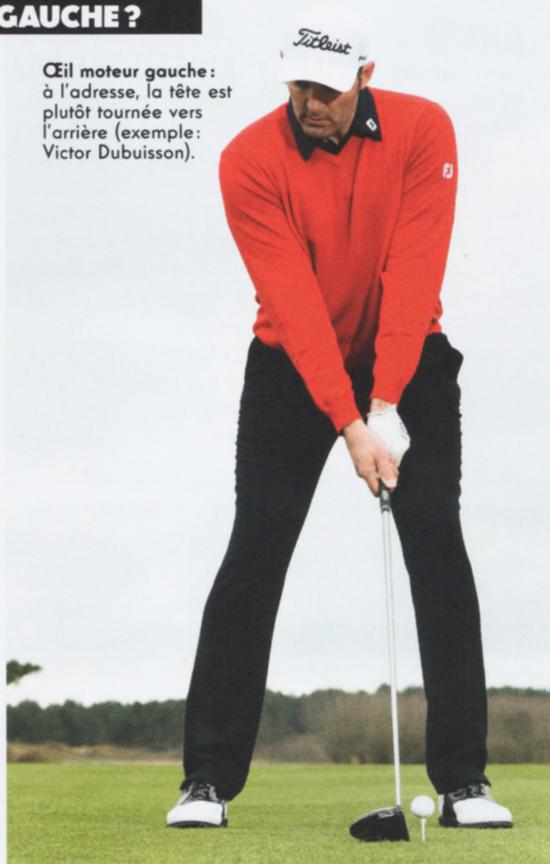


Horizontal: le plan de swing du joueur correspond au plan des épaules (exemple: Rickie Fowler).

ŒIL MOTEUR DROIT OU GAUCHE ?



Œil moteur droit: à l'adresse, la tête est plutôt tournée vers l'avant (exemple: Alexander Lévy).



Œil moteur gauche: à l'adresse, la tête est plutôt tournée vers l'arrière (exemple: Victor Dubuisson).

EN RÉSUMÉ

La première clé pour obtenir un jeu régulier est d'utiliser des fondamentaux et un système de swing qui vous conviennent parfaitement. En connaissant vos préférences motrices innées, vous serez capable de déterminer le type de swing qui vous convient le mieux, que ce soit au niveau de l'adresse, de la rotation ou du plan de swing. Vous pourrez alors prendre un maximum de plaisir à jouer et exprimer votre plein potentiel de golfeur.

LE MOIS PROCHAIN

POSTURE: ÊTES-VOUS TERRIEN OU AÉRIEN ?