



## PRÉPARATION PHYSIQUE

### GOLFEURS PROS :

# UN STAGE COMMANDO TOUTES LES SEMAINES

**P**our notre santé, il faut, paraît-il, « marcher activement 30 minutes par jour ». Les golfeurs pros crapahutent 5 à 6 heures quotidiennement sur le relief des 18 trous. Leur fréquence cardiaque oscille entre 80 et 140 battements par minute. Elle peut atteindre 160 à l'occasion des points stressants et décisifs : « swing is show, putting is money » ! Voilà pour le plat principal ! Les hors-d'œuvre et le dessert sont particulièrement copieux, concoctés à base de « préparation physique » ! Découvrez par le menu, la recette de la performance golfique à haut niveau !

#### LUNDI VOYAGE ET DÉCRASSAGE

Le golfeur professionnel est en tournoi 20 à 30 semaines par an. Pour participer à l'European Tour, il prend l'avion le lundi matin. Deux à quatre heures de vol, c'est la moyenne. Parfois, le voyage est beaucoup plus long puisque cette étrange Europe golfique s'étend jusqu'à l'Afrique du Sud et à l'Océanie. Même en « business », cette immobilité prolongée engourdit le corps de nos athlètes malmenés par les exercices intensifs de la semaine précédente. Arrivé sur place, il faut surtout aller voir la salle de sport de l'hôtel. Quels sont les appareils disponibles ? Le préparateur physique concoctera un programme adapté. Après toute cette logistique, un « décrassage » s'impose. Cardio-training, musculation, étirements et coordination font partie de la séance !

Guillaume CHAUDRON, préparateur physique de la fédération française de golf, nous raconte la semaine athlétique de nos champions. Passionnant mais épuisant ! Retraités s'abstenir !

PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT

#### MARDI : RECONNAISSANCE... ET PRÉPARATION PHYSIQUE !

Au petit matin, les champions reconnaissent tranquillement le parcours de la compétition. Pendant 5 à 6 heures, ils marchent : les golfeurs pros ont l'interdiction de se déplacer en voiturette. Ils observent, jouent et prennent des notes. Mais attention, les parcours qui s'enchaînent ne sont pas suffisants pour progresser ! On peut même y prendre des défauts ! Recadrage et travail technique sont indispensables. Il faut terminer la matinée par une heure et demie de practice avec l'entraîneur ! Après le repas, les plus chanceux disposant d'un hôtel près du golf peuvent s'octroyer une petite sieste. Pour tout le monde, en fin d'après-midi, c'est préparation physique intensive pendant 2 heures ! En saison, toutes les activités sont au programme mais le vélo est idéal. Ce sport permet de solliciter le cœur sans malmener les jambes déjà fatiguées par la



déambulation et le piétinement sur les parcours. Tous les paramètres physiques sont entraînés. Le golfeur professionnel ne fait pas que de l'endurance, il monte aussi dans les tours avec des séances de fractionnés, parfois jusqu'à fréquence cardiaque maximum.

#### MERCREDI - RELATIONS PUBLIQUES... ET PREPARATION PHYSIQUE

Faire partie de l'élite, c'est contraignant ! Les 30 meilleurs golfeurs du tournoi sont priés de faire plaisir aux sponsors ! Ils doivent accompagner sur le parcours les invités des partenaires du tournoi. Ces clients sont souvent des amateurs passionnés mais leurs balles ont des trajectoires plus aléatoires que celles des pros. Et le parcours s'éternise malgré les conseils éclairés de l'élite européenne !

Du coup, la préparation physique quotidienne est accueillie avec bonheur ! D'ordinaire, le réveil musculaire matinal est orienté souplesse et concentration, le yoga s'y prête bien. Souvent, il faut y ajouter un gros travail d'équilibre et de coordination générale. En fin d'après-midi, l'entraînement intensif est de retour avec musculation et cardio-training.

#### JEUDI ET VENDREDI : ÉLIMINATOIRES... ET PRÉPARATION PHYSIQUE

Jeudi, la compétition commence ! Cent quarante golfeurs professionnels sont au départ. Deux jours plus tard, il n'en que restera que la moitié pour les finales. Eux seuls gagneront leur vie, eux seuls marqueront des points au classement international. Pour être au top dès les éliminatoires, la préparation physique est omniprésente. Le jeudi et le vendredi débutent par un réveil musculaire d'une petite demi-heure. Dans la chambre ou en salle de sport, échauffement cardio-vasculaire, mobilisation articulaire et coordination permettent de réconcilier ce corps endormi avec le sport de haut niveau.

Mais ce n'est pas suffisant pour attaquer le parcours ! Comme si un joueur professionnel ne connaissait pas parfaitement la technique du swing, de l'approche ou du putting, il faut reprendre les éducatifs et corriger le microdéfaut décelé la veille. Une heure de practice est indispensable pour revendiquer le geste parfait dès le premier coup du premier trou ! Et après 1 h 30 de préparation, voilà notre joueur parti pour une demi-journée de trekking dans un décor paradisiaque gâché par le stress de la haute compétition ! À l'issue du dernier put, l'entraînement continue ! Le golfeur professionnel doit faire preuve de courage pour enchaîner avec une séance de musculation pénible ou une sortie de cardio intense ! Le préparateur physique déterme des trésors de persuasion et de pédagogie pour expliquer que ce programme difficile s'inscrit dans une stratégie cohérente et un projet à long terme ! Plus le joueur bénéficie d'une bonne condition physique, moins il est fatigué par son parcours et plus son corps est disponible pour réaliser le bon geste ! En début de saison, les tournois servent de préparation

technique et athlétique, il faut travailler dur pour finir en pleine forme !

#### SAMEDI ET DIMANCHE - FINALES... ET PRÉPARATION PHYSIQUE !

Le rituel matinal se poursuit ! Relaxation, yoga, coordination, enchaînements gymniques et techniques préparent le corps et l'esprit aux enjeux du week-end ! Samedi soir, à l'issue du parcours, la séance physique s'oriente plus vers la récupération active. Pédaler en moulinant sur petit braquet ou brasser dans la piscine de l'hôtel assurent le drainage des muscles tirillés par la marche et le piétinement. Dimanche en fin d'après-midi, le verdict est tombé ! Il faut digérer le résultat et commencer à refaire le plein d'énergie physique et mental. Une dosette de récupération active est idéale ! Malheureusement, la logistique du retour ou les contraintes médiatiques réquisitionnent souvent le golfeur ; il doit annuler sa séance de régénération ! Dommage ! La semaine prochaine, il faudra être en grande forme car tout recommence !



## IMOOVE POUR LE GOLFEUR

Le docteur ROUILLON nous explique comment les pros utilisent cet appareil pour améliorer leur swing. Que de bonnes idées !

Avec IMOOVE, les mouvements du plateau à rotation excentrée peuvent être associés à des sollicitations très variées des membres supérieurs : parfait pour apprendre à dissocier le geste des épaules de celui du bassin, idéal pour réaliser un travail de coordination et de renforcement spécifique au golf.

#### DES EXERCICES TRÈS ATHLÉTIQUES !

Sur IMOOVE, les pros tentent de maintenir successivement les étapes gestuelles du swing. Ils insistent sur leurs « points faibles ». Ils tentent de conserver leur équilibre

malgré le mouvement du plateau, tout en gardant constante la tension des bras. Pour accroître la difficulté, ils s'entraînent à préserver la position d'une articulation importante et compensent avec toutes les autres ! Ils parviennent aussi à regarder un point fixe malgré la déstabilisation ! Ces exercices imposent une énorme sollicitation du système nerveux et un gros travail de freinage musculaire ! Ils sont si éprouvants qu'ils ne peuvent pas durer plus d'1 minute. Entre chacun d'eux, une récupération de 3 à 4 minutes est obligatoire pour retrouver une bonne

coordination.

#### UN ÉQUILIBRE HORS DU COMMUN !

Du fait de leur pratique très technique et leur préparation physique pointue, les golfeurs pros bénéficient d'une étonnante stabilité. Certains d'entre eux sont capables de se tenir debout en position de swing sur un gros ballon de gymnastique. À genoux sur cet appareil, ils parviennent à réaliser un swing complet ! Avant d'essayer, je vous invite à travailler votre équilibre avec humilité et progressivité. IMOOVE peut vous aider !

AVEC ALAIN BARDON  
CONCEPTEUR DE L'IMOOVE