



PHILIPPE TORTI

OSTEOPATHE-KINESITHERAPEUTE-POSTUROLOGUE-CLINICIEN-GOLFEUR.



Pensez-vous que le Golf soit un sport qui nécessite une grande condition physique et une forte musculature ?

Le Golf est un sport complet qui demande une grande concentration avec une fine coordination.

C'est un sport qui demande un grand équilibre avec un relâchement tout le long du swing.

Les différentes parties du corps en jeu passent d'un état de relâchement à un état de tonicité maîtrisée.

Le Golf nécessite un entraînement physique spécifique qui développe le Schéma Corporel afin de bien situer son corps dans l'espace.¹

Le Schéma Corporel est la représentation que nous avons de notre corps dans l'espace.

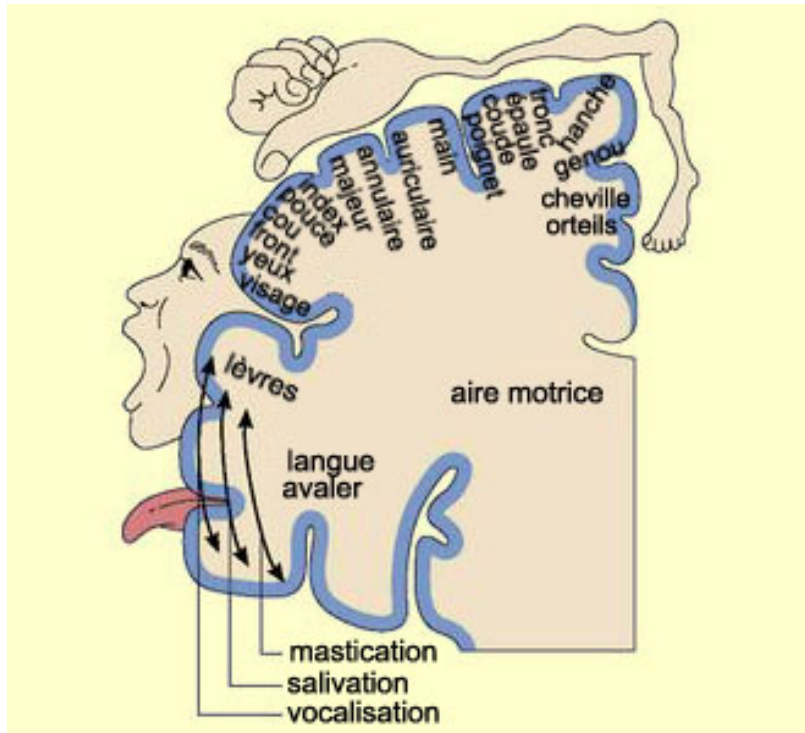
Il est représenté dans notre cerveau, à titre indicatif notre langue et notre pouce y sont représentés de façon totalement disproportionnée par rapport à notre colonne vertébrale.

Pour revenir à votre question, la grande condition physique est nécessaire pour les Pro et les Amateurs de Haut-niveau, une condition physique de qualité est suffisante avec une bonne hygiène de vie.

La musculature doit être adaptée, le Golf est un sport d'adresse qui demande des cuisses solides (le Swing nécessite des appuis au sol solides durant la rotation du haut du corps faite par les muscles du tronc) et un gainage de qualité (pour effectuer la rotation du haut du corps sur le bassin) le tout permettant de conserver les angles de l'ensemble de la posture initiale du corps, il ne s'agit pas d'haltérophilie.

Le Physique donne de la régularité et de la confiance.





Vous pensez donc qu'il s'agit plutôt d'une préparation personnalisée et non pas d'une classique préparation de Cardio-Training et de salle de Sport type musculation ou séances Abdo-fessiers ?

Je crois que la préparation Classique est bonne et nécessaire mais insuffisante ne travaillant pas spécifiquement le swing, qui rappelons –le est un geste un mouvement dans les 3 plans de l'espace et qui met en jeu plusieurs chaînes musculaires et plusieurs articulations.

Certaines parties du corps restant immobiles pour donner de la stabilité et d'autres doivent bouger avec un rythme, le tout pour donner de la vitesse à la tête du club et non pas au corps du joueur.

Cette préparation est bonne pour développer un Schéma Corporel global, mais la plupart des exercices sont des gestes simples alors que le Swing est un geste Complexe.

Il s'agit de dissocier le travail des ceintures scapulaire et pelvienne (des épaules et du bassin).

Pour paraphraser nos Amis Consultants de la chaîne Golf en résumé :

Le bas du corps d'un rugbyman!

Le haut du corps d'un équilibriste!

Le rythme impeccable d'un couple de danseurs Etoiles!

Comment voyez-vous la préparation spécifique du Golfeur ?

La préparation du Golfeur (Golfeur est un terme générique non sexiste, il englobe Femme, Homme jeunes et plus âgés) est comme son Swing, adaptée à son physique et aux capacités que lui donnent son âge.

Au Golf, nous sommes dans un cadre déterminé par l'arrivée de la tête de club square à l'impact, le geste sera différent en fonction de votre morphologie, de votre niveau, de votre âge, et des blessures corporelles qu'a subit votre corps.

De la même façon que le Fitting vous donne accès à des clubs adaptés, avant de commencer la préparation spécifique Golf, il est nécessaire de faire un bilan, une sorte d'état des lieux du corps du Golfeur.

En résumé nous préconisons une adaptation de l'entraînement Golfique au joueur, en clair à ses capacités physiques liées ou non au vieillissement de l'appareil musculosquelettique en tenant compte de son passé.

Un des avantages du Golf réside dans le fait que la diminution des performances cardiopulmonaire influence peu le résultat.

Pour s'en convaincre il suffit d'être pragmatique et de voir les joueurs du Senior Tour.

Avant toute chose nous recherchons :

- Blessures antérieures : l'âge moyen de l'apprentissage du golf est encore élevé par rapport à des sports plus populaires moins exigeants en termes de temps, de lieu, de patience, d'apprentissage, qui sont plus ludiques et nécessitant moins de calme et d'acceptation de frustrations au départ. Notre nouveau Golfeur arrive donc avec un passé sportif et sa cohorte de vieilles blessures souvent oubliées. Néanmoins, son cerveau, lui, ne les a pas effacées. Il a souvent intégré ces douleurs anciennes, et afin de protéger les articulations et le corps, lors de l'apprentissage il provoquera des refus de gestes et provoquera déjà des compensations.
- Recherche des zones de tensions musculaires (visage, mâchoires, trapèzes, muscles dorsaux, avant-bras, ischio-jambiers, mollets.)
- Pour nous protéger, Notre cerveau nous ayant appris à éviter d'utiliser des articulations ou des muscles anciennement meurtris donc nous rechercherons :
 - Des zones de tensions passives
 - Des zones de moindre mobilité.
 - Des insuffisances musculaires.

Ces différents éléments sont recherchés :

- En position verticale bipodale et unipodale, avec et sans la vue. Dans ces 2 positions nous avons en plus déjà une bonne idée des capacités d'équilibre de notre Golfeur.
- En position horizontale.

Et après nous observons notre Golfeur à l'adresse, puis au travers d'un swing, et parfois il n'a plus le même corps, des tensions apparaissent dues à des changements d'appuis quand il prend un club ?????

Améliorez vos scores et votre index.



Des capacités que nous avons tous et toutes à tous les moments de la Vie! 



Améliorez vos Résultats.



Par une simple correction, d'une mauvaise posture acquise ou innée! 



Pourquoi parlez-vous en dernier du manque de « muscles » ?

Parce-que l'on confond souvent ne pas être musclé, avoir un déficit musculaire avec soit :

- Un manque de conscience de la partie à travailler, les muscles sont bien là toniques mais nous ne savons pas les utiliser à bon escient.
- La compensation du travail d'un groupe musculaire par un autre, entraînant nombre de compensations sur les articulations avoisinantes.
- Soit l'incapacité pour notre groupe musculaire de travailler idéalement consécutivement à un problème articulaire ou musculaire proche ou à distance.

Une fois le bilan ou l'état des lieux effectué vous envisagez la mise en place du programme ?

Oui, à partir de ce moment un travail individuel avec notre Golfeur est mis en place.

- D'abord la recherche des causes de tensions ou de raideurs.
- Puis l'assouplissement des zones de tensions.
- Puis l'apprentissage de la respiration abdomino-diaphragmatique, qui permet un grand relâchement contrairement à la respiration thoracique haute génératrice de tensions (serrage de mâchoires) cervicales et dorsales. Une respiration abdomino diaphragmatique calme et tranquille aide à trouver un bon repère au niveau du bassin et à avoir un bon équilibre.
- Ensuite, nous travaillons sur des plateaux d'instabilité type balance-fit, des ballons de Klein, avec des bandes élastiques ou non, des haltères, en faisant des exercices similaires à ceux que nous faisons faire à nos patients pour des suites de chirurgie articulaire ou musculaire adaptés aux capacités de chacun. Avec une différence élémentaire et primordiale, la majorité des golfeurs ont leurs articulations

d'origine avec un simple problème de connaissance de leur corps donc une méconnaissance de leur schéma corporel !

- N'oublions pas que stabiliser le bassin revient à contrôler le Centre de Gravité.

Vous ne craignez pas d'être attaqué par les Pros Enseignants ?

Nous insistons d'abord sur le principe que de fait, ce n'est pas un cours de Golf.

Nos diplômes et expériences professionnelles nous donnent une capacité d'analyse biomécanique, neurologique et fonctionnelle d'un swing.

Nous sommes donc compétents pour expliquer que compte-tenu des positions de certaines articulations dans une posture et du mouvement qui va en découler, pourquoi le résultat ne sera pas au niveau des attentes de notre golfeur.

Nous ne savons pas enseigner le Golf, mais nous pouvons aider le Pro enseignant dans sa démarche, nous pouvons collaborer à l'évolution de son joueur.

Mais enseigner le Golf est un autre métier, notre approche est différente, facilitatrice.

Nous ne travaillons ni avec « la même posture » ni le même regard, nous sommes complémentaires.

Nous aidons le Pro à adapter son enseignement aux capacités de son client et nous son client a accéder aux demandes de son Pro.

Souvent nous traduisons l'interprétation du Golfeur de ce que lui a réellement expliqué son Pro (Tournez- les épaules, jouez avec les mains !).

Nous commençons par un travail global d'éducation de prise de conscience corporelle puis le programme devient de plus en plus spécifique sur ces petites, gênes, tensions, raideurs que nous avons trouvées, qui souvent sont à un stade infra douloureux car compensées par une autre parties du corps.

Ces compensations sont assassines, elles :

- Elles abîment notre système musculosquelettique.

Elles nous font rechercher des TRUCS (les TIPS) qui donneront des TOC et surtout d'autres compensations, des bidouillages qui s'ils sont nécessaires ponctuellement sont destructeurs à moyen terme.

AMELIORATION DE LA PERFORMANCE!

Des Objectifs Précis Clairs et suivis.
 Développer sa visualisation.
 Confiance.
 Concentration.
 Maîtriser ses émotions.
 Contrôler ses énergies.
 Performer encore plus dans ses points Forts.
 Développer de nouveaux Apprentissages.
 Renforcer sa Motivation.
 Contrôler son Stress et son Anxiété.
 Favoriser la Récupération.
 Renforcer sa Combativité.
 Contrôler ses Pensées Négatives.



- Se rapprocher de l'Etat Idéal de Performance!
 (James LOEHR).
- Il se décrit en 12 points.
- Il s'acquiert, s'approprie en gérant sa carrière de façon rationnelle.
- En préparant mieux les Compétitions, en travaillant pour les améliorer Sa solidité Physique et Mentale ou Mentale et Physique.

Pensez-vous que le Golf soit dangereux pour les Articulations ?

Le golf est un sport qui peut s'apprendre à tous les âges et être pratiqué de façon durable à des niveaux de jeu allant de la ballade de loisir avec un club à la main au sport professionnel dont les gains se comptabilisent en millions de dollars.

C'est une activité physique sportive de plein air avec un risque de blessures faible qui est praticable dès le plus jeune âge jusqu'aux derniers jours, qui permet de mixer des populations en sexe et en âge.

Dans les différentes pathologies retrouvées, il faut toujours avoir à l'esprit que la majorité actuelle des Golfeurs a commencé en majorité ce sport tard et arrivent d'autres disciplines avec leur appareil musculosquelettique souvent déjà chargé de blessures antérieures.

Le swing est indépendant de notre force musculaire, il nécessite un geste fluide correct de façon biomécanique pour que la face club arrive square à l'impact et ce de façon répétitive !

Le problème du golf comme dans toutes les disciplines sportives ce n'est pas le sport lui-même mais :

→ La compétition avec son cortège de contraintes, la nécessité de la répétition du geste et de résultats calculés en gain. Le Golfeur Professionnel joue pour gagner sa vie c'est un métier, sa source de revenus.

→ Un manque de technique, compensé par un usage inutile ou inadapté de la force, qui entraîne un geste traumatisant à plus ou moins long terme.

Pour vous, la Technique et son apprentissage sont donc essentiels ?

Ces 2 éléments sont primordiaux.

Le Golf encore plus que d'autres disciplines sportives ne s'apprend pas seul, le Swing n'est pas un geste inné, l'enseignant est l'Artisan de la construction et de l'Évolution d'un Swing donc de l'Avenir Golfique de son Client.

Evidemment, vous me citerez quelques exceptions comme je crois BUBBA WATSON qui véhicule avec succès la Légende.

Mais soyons sérieux, combien de BUBBA élus dans les Golfeurs qui ont tenté le pas Professionnel pour vivre vraiment de leur passion ?

La même proportion que dans le reste des professions, non significatif.

Et soyons sûrs que ce Modèle d'Homme a un caractère original, particulièrement Fort et a beaucoup, beaucoup, beaucoup travaillé, analysé ses gestes, son corps, lu, réfléchi et développé des capacités que d'autres ignorent.

Son schéma corporel doit être particulièrement développé.

LES OBJECTIFS
Bilan Évaluations Programmation
Progression

« Tout Objectif Flou conduit irrémédiablement à une Connerie Précise! »

« Un Objectif correctement défini est à moitié Atteint! »

GOLFPODIEE SAS **Abraham Lincoln**

*Vous pensez que ce type de programme est suffisant
pour améliorer notre Golf ?*

Je crains qu'il soit nécessaire mais insuffisant.

N'oublions pas que le Golf est 100% physique
et 100% mental.

A ce sujet en vulgarisant un peu, rappelons-nous que le cerveau n'intègre pas
bien la négation !

Ne va pas à Droite c'est Hors limites !

Ne va pas dans l'eau dans le Bunker !

Notre cerveau ne retiendra que la fin de la phrase,

le résultat est quasi garanti.

Alors il faut jouer (nous ne sommes pas Professionnels, nous sommes là pour
nous amuser nous détendre.

Non pour gagner notre vie et faire le spectacle),

en positif et en prenant du recul.

Les paramètres le jour de la compétition quel que soit

le niveau du joueur, de l'enjeu sont les mêmes pour tous les
Compétiteurs :

Le mauvais temps.

Le Vent.

Un terrain difficile,

Un parcours compliqué, piégeur.

Des Greens complexes piégeux.

Des Greens trop Lents, trop rapides, Irréguliers.

Le joueur le mieux préparé jouera Mieux.

Pour finir, posez-vous les questions suivantes :

- Me suis-je idéalement préparé physiquement ?
- Me suis-je bien préparé golfiguement avec mon Pro, au practice, sur le terrain et le tout à mon niveau qui s'améliore grâce à tous ces efforts ?

- Me suis-je hydraté et ai-je une alimentation pour le parcours ?
- Que peut-il bien arriver dont je serais responsable ?

Voilà pourquoi La Pensée Négative dévalorise et n'améliore rien, la préparation physique et technique, et l'organisation qui va avec est la base de la préparation mentale dont on nous parle tant.

En Golf nous pourrions plus souvent parler de somatopsychique que de psychosomatique.

***Le RESULTAT SPORTIF est
Une Addition et ou une Multiplication
d'Efforts de Performances.***

Sans physique pas de mental.

Car sans stabilité physique du bas du corps comment swinguer efficacement et en rythme ?

***La Division des Difficultés en
Performances individualisées.
La Soustraction des Pensées Négatives!***