



Palheiro golf club sur l'île de madère au portugal

# SPÉCIAL GOLF

---

par Thomas Bourdeau

PHOTOS © THOMAS BOURDEAU / OLIVIER THOMAS

Pour bien négocier ses parcours, il faut se soucier de trois composants du golf : l'équipement, sa condition physique et son état d'esprit. Nous avons rencontré des experts dans chacun de ces domaines. Suivez leurs recommandations et partez bien équipés, bien dans votre corps et dans votre tête...

## S'ÉQUIPER

Un bon geste au golf, c'est le mariage des qualités humaines et de la technique. Quand le corps tourne bien, le club tournera tout aussi bien et inversement. Ainsi, même si la gestuelle golfique a peu évolué, c'est grâce aux talents des fabricants et des custom-fitters (les professionnels qui adaptent le club à la morphologie du joueur) que le golf a vu son niveau de jeu évoluer. Car si un club est mal équilibré, pas tout à fait ajusté à votre taille, vous ne pourrez pas swinguer comme il faut. Pire encore, si un club, aussi bon soit-il, ne correspond pas à votre gabarit, votre swing sera perturbé. Dans le sport amateur, le sur-mesure est paradoxalement négligé alors qu'il est important. Tiger Woods, quand on l'interrogeait sur les performances des joueurs amateurs, insistait sur le fait que cette catégorie de sportif «devrait déjà choisir de jouer avec un matériel adapté à leur morphologie». En bref, il faut utiliser du sur-mesure. Car rien ne sert de s'offrir la dernière tête de driver à la mode si elle ne correspond aucunement à votre gabarit.

«Les joueurs professionnels, ce sont un peu des robots de la perception. Ils sont hors norme : un peu comme l'est un grand chef dans le domaine du gustatif» explique François Magne, directeur distribution d'IGC à Deauville et responsable de fitting sur le Tour professionnel. On pourrait imaginer que ce genre de travail d'orfèvre n'est important que pour les joueurs pros, mais on se tromperait grandement. «Un amateur cherche la régularité, le confort et la facilité. Pour cela, le fitting est fantastique!»

Le practice d'IGC à Deauville est immense avec tous les stands classiques d'entraînement. Un poste est équipé des radars dernier cri pour mesurer l'envol des balles. Pendant une séance de fitting, le pro Vincent Delmas mesure le travail que vous réalisez avec vos clubs. Puis ensuite par petite touche, il vous fait taper des clubs aux montages différents. Le poids de la tête de club varie, la souplesse du shaft (le manche du club) diffère, mais aussi la qualité du grip. Ces paramètres se retrouvent mesurés, pondérés tout au long de la séance. Et le résultat s'avère surprenant, voire déconcertant. On peut gagner ainsi facilement 15 mètres avec un montage de club adapté à sa morphologie et à son style de swing. La restitution de la force et de la vitesse du swing devient optimale lors de la traversée de la balle. Après les calculs, c'est à l'atelier, situé dans la même enceinte, que les bijoux seront réalisés. Les indications de poids du shaft, de montage de la tête du club sont concrétisées par Michael Victoire, un artisan golfique de précision.

Qu'est-ce qui fait que François Magne et IGC sont si recommandables pour faire réaliser ses clubs sur-mesure? En fait, de par sa présence permanente sur le Tour professionnel, François est devenu le meilleur spécialiste européen et les résultats de l'atelier IGC sont plébiscités. «Le sur-mesure devient comme créer une armure virtuelle, confortable pour le joueur. En fait, on réalise ce qui lui convient le mieux en physique et en mental». Dans son travail, François aide les meilleurs joueurs du monde à pouvoir se dépasser et cela vaut aussi pour les amateurs. «On doit pouvoir aller jusqu'à la rupture, sans que le joueur n'ait besoin de souffrir dans son jeu». C'est une belle leçon à méditer sur 18 trous en fait.



Le Practice d'IGC

On a demandé à ce professionnel des conseils pour s'équiper au mieux. Voilà ses indications. «Le driver c'est très important : on doit pouvoir viser, tirer, sans avoir de surprises».

Conseils : Taylor Made R9 driver. Avec en plus un shaft Fujikura : «excellent».

Pour les fers : la série Mizuno MP 52 possède «une très belle fabrication évolutive en acier tendre».

Le putter : «Je suis un incondicional du putter Scotty Cameron. Le Newport Port Button Back est un bijou d'intelligence».

Avec en plus des Wedge Titleist et un sac Cleveland, vous voilà paré pour affronter les plus beaux des links...

[www.igolfconcept.com](http://www.igolfconcept.com)



Dans l'usine d'IGC, Michael peaufine les clubs



Le golf est un sport où il faut avoir une bonne connaissance de soi

## S'ENTRAÎNER

On est toujours surpris de constater que lorsqu'un coach demande à son élève de tourner ses épaules, par exemple, il y a d'autres parties du squelette qui bougent. En fait, sans le réaliser, nous ne connaissons qu'imparfaitement le fonctionnement de notre corps. Un nouveau courant de pensée prend en compte cette conscience du corps. Pour le philosophe américain, Richard Shusterman, elle est primordiale. Il est remarquable de noter que les exemples utilisés par ce dernier concernent principalement le golf. Il explique: «À travers cette conscience focalisée, nous pouvons apprendre à sentir quand nous sommes en train de contracter nos muscles plus que de nécessaire, et dans ces endroits qui font obstacle à l'exécution efficace du mouvement désiré; ce savoir peut nous apprendre à mieux réussir à réaliser le mouvement, et à l'accomplir avec plus de facilité et de grâce. Cette amélioration de l'exécution du mouvement et des sentiments proprio perceptifs correspondants peut ensuite se renforcer pour devenir une nouvelle et une meilleure habitude d'action».

### Le déclic gestuel

Il donne dans la suite de cette citation la réponse à la question que forcément vous vous posiez: «Mais on me conseille de penser à la cible, pas à mon corps dans le golf, n'est-ce pas?» C'est bien là tout le travail du coach, et c'est du pur coaching même! Ce moment durant une séance où le coach conseille à l'élève, par exemple, de penser à ses mains, et soudain le déclic gestuel se fait! La séance peut alors repartir vers le sport d'adresse qu'est le golf. Mais le corps, lui, a bien enregistré l'information. Expliqué par Shusterman, cela donne: l'élève «doit à ce moment diriger son attention consciente sur son corps et ses sensations afin de pouvoir discerner ses mauvaises habitudes de position et de swing, les inhiber, pour ensuite transformer consciemment sa posture et son mouvement, jusqu'à ce qu'il prenne l'habitude de frapper différemment». La base pratique de cet auteur repose principalement sur les travaux de Moshe Feldenkrais, un Ukrainien créateur de la méthode du même nom.

### On cherche le mouvement juste

Il y a plus d'une dizaine d'années un golfeur français s'est efforcé d'expliquer l'importance des sensations dans le geste par le biais de la

méthode Feldenkrais. Moshe Feldenkrais était un docteur en physique qui, pour éviter une opération du genou à risque, s'est attaché à se rééduquer personnellement à la fin des années 40. Autodidacte de talent, il en a déduit des chemins vers des postures plus équilibrées, plus efficaces et élégantes. Car, dans cette méthode, on ne corrige pas. On cherche le mouvement juste, fonctionnel, fluide et efficace. A Canalcentral, Isabella, praticienne, précise: «Les muscles sont au service du squelette. En Feldenkrais, on travaille pour équilibrer le travail musculaire. On défait le schéma musculaire inscrit et on laisse le système nerveux choisir une organisation optimale». C'est donc à partir de micro-mouvements, très lentement, qu'on apprend à mieux se tenir ou bouger dans l'espace.

### Une évolution dans la manière d'aborder le geste

Feldenkrais se plaisait à dire: «Savoir ce que l'on fait, pour faire ce que l'on veut». N'est-ce pas là une véritable réflexion de golfeur? A l'inverse explique Koutchinsky: «On agit souvent comme l'image qu'on nous impose mais sans que cela n'intègre vraiment le champ de perception». Il a un exemple golfique très parlant. Il est conseillé lors du swing de garder la tête sur la balle, mais souvent cela engendre des crispations chez les golfeurs. Ils rigidifient la partie haute du corps et qui tourne dans la crispation. La solution s'est transformée en problème. De même, à la fin de la montée, qu'est-ce qui déclenche le downswing? Les pieds, les hanches, les bras ou les épaules? Sans juger, mais par le Feldenkrais, «on permet aux golfeurs de comprendre les dissociations dans le mouvement».

Koutchinsky l'affirme: «Au bout de quelques mois de pratique, il apparaît une réelle évolution dans la manière d'aborder le geste. On voit différemment ce que propose un enseignant de golf. C'est comme un cheminement intellectuel par le geste juste». Le Feldenkrais devient donc un moyen de mettre de son côté tous les atouts corporels dont on dispose, sans jamais forcer le swing. C'est ainsi un excellent outil pour éviter les accidents corporels. Cette technique corporelle permet de comprendre ses habitudes pour les corriger et de découvrir ainsi un meilleur usage de soi à travers une meilleure connaissance de soi. Parfait pour le golf!

## ÊTRE COACHÉ

Tous les golfeurs cherchent à réaliser, avec régularité, le geste parfait. Inlassablement, les conseils techniques s'accumulent dans la presse golfique et dans la tête des joueurs, semant le plus souvent la plus grande confusion. Depuis des années, des coaches californiens règlent le problème en améliorant le mental des golfeurs, en augmentant leur capacité à être présent à l'instant golfique. De façon plus réaliste et à la fois plus spirituelle, le golf se transforme en expérience plus épanouissante... quasi mystique.

The game before the game, le jeu avant la partie, était l'intitulé du dernier livre de Pia Nilsson, la coach d'Annika Sorenstam, une joueuse au palmarès époustouflant. Une golfeuse qui a appris à gérer ses parties de manière rigoureuse, très spirituelle aussi. Car, le titre du livre signifie que beaucoup de choses se passent avant même de commencer un parcours de golf. Un continent de sensations capable de modifier le cours d'une partie de golf. Des sensations qui se contrôlent avant et pendant le parcours. Ces moments ont été explorés et décrits par trois auteurs californiens. Des hommes qui ont découvert un secret golfique en quelque sorte. Ces trois californiens, assez new-age, ont révolutionné le regard des coaches sur le golf.

L'histoire a commencé avec un livre devenu best-seller mondial. Écrit en 1972 par Michael Murphy, «*Golf in the kingdom*», racontait comment, de retour d'Inde, un golfeur trouvait le chemin d'un golf parfait et plus épanoui, au cœur d'un parcours écossais mythique. Michael Murphy est devenu, malgré lui, le fondateur d'une approche plus spirituelle du golf. Ce visionnaire avait créé en 1962 l'institut Esalen. Consacré aux techniques de bien-être où on peut pratiquer le Taï chi, le yoga ou la méditation... Avec tous ces outils, le sportif, et en l'occurrence le golfeur, acquiert les moyens de devenir meilleur. Tiger Woods et son père ont été des apôtres redoutables de ces nouvelles méthodes de concentration.

Timothy Gallwey a embrayé le pas en publiant «*The inner game of golf*», Golf, le jeu intérieur, le fruit de ses réflexions sur la préparation mentale aux débuts des années 70. Il a réussi à influencer la totalité des grands coaches actuels sur le Tour. Plus orienté sur la performance, son livre est une mine d'or pour les joueurs qui veulent progresser. Cet auteur explore les secrets de la fameuse zone, ce moment où le golfeur semble flotter dans le bien-être. Lors de ce moment, quand on est dans la zone, tout semble réalisable et la communion avec les éléments est parfaite : de la balle vers le drapeau planté sur le green. Pour le joueur amateur, les conseils de cet auteur sont toujours lumineux. On apprend ainsi à focaliser son attention, à mieux déployer sa force, à réaliser un swing en douceur et tout en efficacité. Les joueurs qui utilisent ses techniques ressortent souvent transformés, plus présents, moins anxieux... bref de meilleurs golfeurs.

On peut dire que Fred Shoemaker, notre troisième auteur, a réalisé le brillant grand écart entre littérature et conseils techniques. Il y a du Murphy et du Gallwey en lui. Il faut dire que les hommes se connaissent bien. Le tournage du film tiré du roman «*Golf in the kingdom*» a été réalisé en avril de cette année sur le mythique parcours de Bandon Dunes dans l'Oregon aux Etats-Unis. Ce resort aux



Le mythique parcours de Bandon Dunes

links fouettés par l'océan pacifique, demeure le lieu de retraite golfique pour Michael Murphy et Fred Shoemaker. Lors de stages de golf pour tout public, le simple jeu de lancer qu'est le golf est transcendé en un moment unique de développement personnel. Les fabuleux ouvrages de ces trois auteurs sont truffés de références et de conseils appliqués aux golfeurs.

### Ouvrages à consulter :

Michael Murphy: *Golf in the kingdom*

Fred Shoemaker, *Extraordinary golf, the art of possible et Extraordinary putting, transforming the whole game*, aux Éditions Putman.

Timothy Gallwey: *The inner game of golf, golf le jeu intérieur*, aux Éditions Robert Laffont.

Coachs de référence: Jean-Paul Oudin, à Deauville, 00 336 626173136; François Sibia, à Paris 00 336 676807913; Jean-Philippe Vaillant, à Paris 00 336 681009830.