

EN CADEAU LE COLLECTOR DU CENTENAIRE

GOLF
EUROPEEN

1906-2006
Les plus belles pages
de l'Open de France



Collector

GOLF

EUROPE

GAGNEZ DE LA DISTANCE
grâce à un
swing synchro

PERFECTIONNEMENT

7 conseils pour
choisir le bon
professeur

SUISSE
3 PARCOURS
DE CHARME À
ST-MORITZ

EVIAN
LE TOP DU CENTRE
D'ENTRAÎNEMENT

EXCLUSIF

DECRYPTAGE DU
NOUVEAU SWING
DE REMÉSY

NOUVEAU

EN FORME
AVEC
SOPHIE SANDOLO
TEST MATERIEL
SUR 18 TROUS



Open de France **ALSTOM**

VAN DE VELDE
A L'ATTAQUE !

Mensuel n° 411 Juillet 2006

M 03044 - 411 S - F : 6,50 € - RD



1^{re} PARTIE

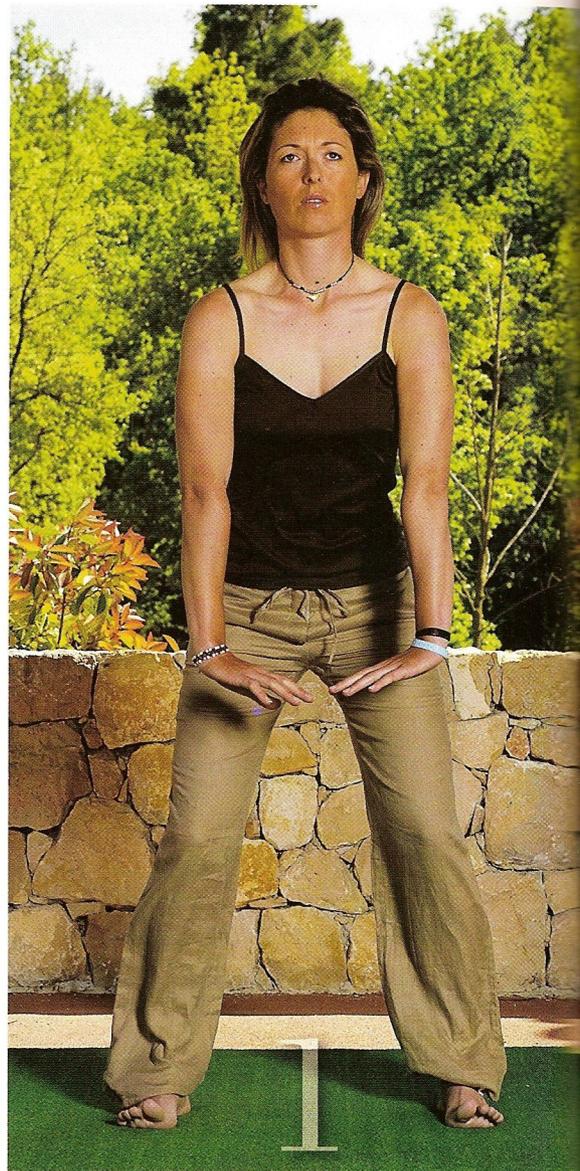
LE REVEIL MUSCULAIRE

L'étirement

Chaque matin, avant une partie de golf, effacez vos courbatures en réveillant en douceur vos muscles autour de vos articulations. Pour optimiser cette première série d'étirements, ces exercices au saut du lit doivent se faire au ralenti, sans forcer.

Le swing de golf n'étant rien d'autre qu'une mise en tension globale du corps en rotation sur une base solide, vous allez commencer par étirer vos muscles dès le matin selon le système de chaîne musculaire associé aux rotations. Il est important de maintenir les angles que l'on a prédéfini lors de la posture jusqu'à l'impact. Pour cela, dès le matin, nous allons retourner à une position clé, la posture. 80% de la population ont des pieds normaux ou qui tendent à être plats.

La première chose à faire est de repositionner le genou dans l'axe du pied en maintenant le gros orteil levé (photo en médaillon). Sur les 5 premières photos, Sophie s'étire le tronc et les membres supérieurs en douceur dans les 3 plans de l'espace sur une base inférieure stable: le but est de réveiller tous les muscles à même de transmettre l'énergie depuis les pieds jusqu'aux mains pour avoir des membres supérieurs relâchés et véloces dans le swing.



NOUVELLE RUBRIQUE

Par Jean-Jacques Rivet, biomécanicien au Four Seasons Resort de Terre Blanche, avec Sophie Sandolo, joueuse du circuit européen

Photos prises par Philippe Millereau/
DPPI au BiomecaSwing Adidas Center



1 Sophie étire la chaîne musculaire qu'elle va solliciter lors de la descente en poussant sur un mur virtuel sans fléchir les jambes mais en allant jusqu'à l'extension des poignets.

2 Sophie étire ses muscles du dos, ceux qui vont servir à monter le club. Lors de ce mécanisme d'auto agrandissement, il arrive, et c'est normal, que vous ressentiez des courbatures qui n'auront pas été effacées la veille.

3 Sophie ouvre sa cage thoracique en écartant un mur virtuel. Elle va ainsi renforcer les muscles situés entre les deux omoplates et faire jouer les bras qui y sont connectés.

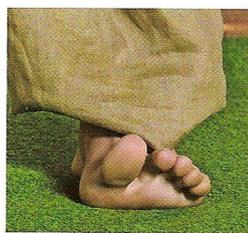
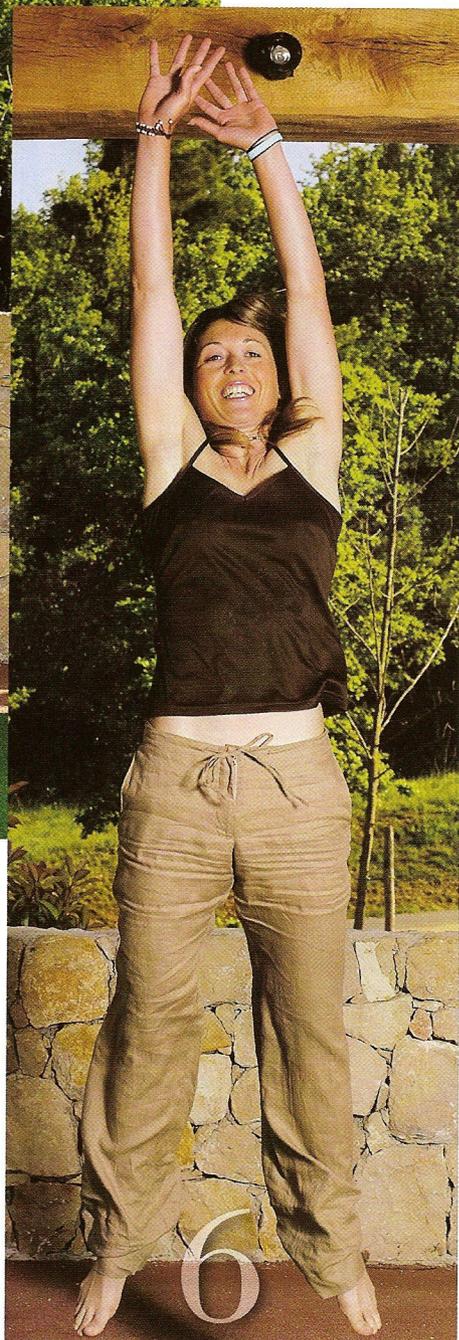
4 Sophie repousse devant elle un mur virtuel et informe ses pieds qu'elle ne doit pas perdre l'équilibre en avant.

5 Sans modifier ses appuis au sol, Sophie incline légèrement son buste en avant et repousse un mur virtuel vers l'arrière.

6 Jusqu'ici, Sophie a mis en tension toutes les chaînes de ses membres inférieurs pendant qu'elle étirait celles des membres supérieurs. La dernière phase consiste à descendre les mains jusqu'au sol et à faire un saut en extension de façon à libérer toute la tension musculaire emmagasinée depuis le début de ces étirements.

Répétez ce cycle d'étirements 3 fois de suite en y ajoutant quelques stretches supplémentaires en cas de grosses courbatures. Durée : 20 minutes

Photos prises
au BiomecaSwing
Adidas Center.
Tél. : 04 943 938 94
et 06 184 12 80



*La première
chose à faire est
de repositionner
le genou dans
l'axe du pied en
maintenant le
gros orteil levé.*

LE MOIS PROCHAIN

L'ÉCHAUFFEMENT