

## EUROPEAN MASTERS

### Le fitness, clef de voûte du golf moderne

De plus en plus de concurrents entretiennent une condition physique optimale. Détour par le «Physio Unit» du tournoi de Crans.

---

**4 minutes** de lecture

---

Ludovic Chappex, Crans

Publié samedi 8 septembre 2007 à 02:01.

---

Parqué au bord du «putting-green», où les concurrents s'échauffent avant d'entamer leur round, un camion violet détonne sur le gazon du golf de Crans. Sur les flancs de l'imposante remorque, il est inscrit «Physio Unit». D'un tournoi à l'autre, c'est dans ce box accueillant, salle de fitness miniature, que les professionnels de l'European Tour se font masser après l'effort.

«L'aspect physique du golf est encore largement sous-estimé», explique le Belge Guy de la Cave, maître des lieux, préparateur physique et directeur de l'unité de physio à la Professional Golfer's Association (PGA) depuis dix-sept ans. «Une tendance claire se dessine pourtant depuis une dizaine d'années: les joueurs qui s'adonnent au fitness et au stretching prennent de l'avance.» A ses côtés, le Français Jean-Jacques

Rivet, spécialiste en biomécanique, étaye le propos: «Désormais, pour espérer figurer dans le top 50 au classement mondial, il n'est plus possible de négliger sa préparation physique.»

Aux yeux du grand public, Tiger Woods symbolise cette nouvelle manière d'aborder la discipline. En 1997, alors âgé de 21 ans, l'Américain n'accusait que 70 kg sur la balance. Dix ans plus tard, doté de muscles adéquats qu'il a sculptés en salle de force, il en pèse quinze de plus (85kg pour 185 cm). «Tiger est une modernisation de l'exemple Nick Faldo (191 cm, 88 kg), note Guy de la Cave. L'Australien Greg Norman (star des années 60 et 70, ndlr), surnommé le grand requin blanc, cultivait également un excellent état de forme. Mais le précurseur en la matière fut Garry Player (golfeur sud-africain aujourd'hui âgé de 71 ans, ndlr), qui avait compris avant tout le monde le rôle essentiel du physique.»

Au mois de novembre, seule période où l'agenda du golfeur lui ménage une période de répit, les joueurs de pointe s'astreignent à un entraînement foncier, en salle et à vélo. «Les muscles du «triangle» (bassin et jambes), souvent négligés, revêtent une importance capitale pour la stabilité, souligne Jean-Jacques Rivet. Une bonne condition physique, aussi bien au niveau cardiovasculaire que musculaire permet de se concentrer totalement sur le jeu. Prenez l'exemple de Tiger Woods, il ne force jamais au maximum lorsqu'il effectue un long drive, mais utilise environ 80% de sa puissance. Cette marge importante lui confère une plus grande précision qu'à la plupart de ses rivaux. Et puis, en toute fin de parcours, après 5 heures de jeu, la fraîcheur physique compte énormément.»

Une excellente condition physique influe aussi sur le mental, facteur évidemment primordial. «Les joueurs qui se savent au top physiquement se sentent mieux dans leur tête», assure Guy de la Cave. De là à se métamorphoser en colosse, il y a un pas que tous les concurrents ne souhaitent pas franchir: «Une trop grosse masse

musculaire nuit au toucher de balle. Il devient difficile de conserver le feeling», nous expliquait le Genevois Julien Clément, quelques jours plus tôt. «Erreur! Il s'agit d'une idée reçue, affirme le préparateur belge. Regardez un peu les avant-bras de Nick Faldo!» Ce n'est pas Paul Casey (177 cm, 81 kg), l'une des stars du plateau (3 coups sous le par ici à Crans), qui ira contredire le directeur du «Physio Unit»: avec ses bras de Popeye et ses cuisses de sprinter, l'Anglais, âgé de 31 ans, incarne l'avenir de la profession.

Pour s'en convaincre, il suffit, selon Guy de la Cave, d'écouter les interviews des meilleurs: «Quand on leur demande ce qu'ils souhaitent améliorer dans leur jeu, tous disent qu'ils veulent être plus fit.»

Est-ce à dire que les jours des golfeurs à l'ancienne, volontiers bons vivants, sont comptés? Pas si l'on se réfère au surprenant Tadd Fujikawa, 16 ans, invité surprise du tournoi et auteur hier d'un albatros hallucinant au trou no 9 (lire le complément). L'Américain, qui dit manger de tout en grande quantité (155 cm pour 68 kg), hamburgers compris, a frappé son deuxième coup à plus de 260 mètres, directement dans le trou! «Le surpoids n'améliore pas les performances, mais il n'empêche pas un athlète de disposer d'une grande capacité musculaire, fait remarquer Jean-Jacques Rivet. A chacun de composer avec ses forces et ses faiblesses. Certains compensent leur manque de puissance par une excellente coordination, à l'instar de l'Anglais Steve Webster (173 cm, 70 kg), très fluide au niveau des poignets. Dans tous les cas, il s'agit de conserver un geste harmonieux, et de rester à l'écoute de ses sensations.»

Certes, selon les cultures, la révolution du fitness passe plus ou moins facilement... «Les joueurs espagnols sortent manger à 10 heures du soir, à l'heure où les Suédois et les Allemands sont déjà couchés», observe le directeur du «Physio Unit». Mais on est loin des excès passés, quand certains golfeurs s'en retournaient à leur hôtel au petit matin, juste avant de partir s'échauffer pour la compétition, où, par ailleurs, ils figuraient

dignement. «Cela n'arrive plus aujourd'hui, même si les Anglais ou les Irlandais continuent de fréquenter les pubs, sourit Guy de la Cave. Simplement, ils s'y rendent le deuxième jour, après avoir raté le cut...»

PUBLICITÉ

PUBLICITÉ