

PAR SOPHIE SANDOLO,
JOUeuse DU CIRCUIT EUROPEEN
JACQUES RIVET,
BIOMECASWING
AU FOUR SEASONS
TERRE BLANCHE
PHOTOS
KARIN DILTHEY

La première chose à faire est de déterminer son œil directeur.

Le bras devant elle, Sophie vise un objet situé à environ deux mètres, les deux yeux ouverts, en décrivant autour de l'objet un cercle avec ses doigts. Elle ferme alors l'œil droit. Si le cercle reste au milieu de l'objet, son œil directeur est l'œil gauche. Si elle obtient ce résultat en fermant l'œil gauche, son œil directeur est le droit.

Mise au point

Ouvrez l'œil et le bon!



A force de viser, l'œil des joueurs professionnels peut connaître des signes de fatigue.

Lorsqu'elle rencontre des difficultés pour s'aligner correc-

tement, Sophie vérifie l'état de ses muscles oculo-moteurs externes. Pour cela, elle se tient accroupie devant une table, une feuille de papier blanc devant les yeux. Un crayon en main, elle simule le tracé d'une ligne qui va d'un bord à l'autre de la feuille et s'arrête au milieu. Elle procède ainsi les deux yeux ouverts, en fermant l'œil gauche puis le droit. Si on observe des déviations, cela l'alerte sur une fatigue possible des muscles oculo-moteurs externes.

Au golf, les yeux jouent un rôle essentiel pour bien s'aligner. Quelques exercices simples vous permettront de vérifier leur bon fonctionnement et de diminuer les erreurs de visée.

Pour un droitier, l'idéal est d'avoir un œil directeur gauche. Pour un gaucher, c'est l'inverse. Dans les deux cas, le champ visuel du golfeur à l'adresse, du côté de son œil directeur, ne subit pas de perturbations (présence du nez par exemple). Sophie possède un œil directeur gauche. Elle se place donc légèrement à droite de la ligne de jeu en s'alignant au drive ou sur un putt. De cette façon, elle diminue les risques

Sophie se place à droite de la ligne de jeu.



Pour réduire les muscles oculo-moteurs externes de son œil directeur, Sophie travaille en rapprochant un crayon devant son nez. Elle approche le crayon tout doucement en essayant de le fixer continuellement avec les deux yeux. L'idéal est de le faire dix fois de suite et de répéter l'exercice deux ou trois fois dans la journée. S'il s'agit d'une simple fatigue, le problème se règle vite. Dans le cas contraire, il faut aller consulter un spécialiste.

Un autre problème peut perturber la visée d'un joueur: la prise en compte des contrastes.

Certaines personnes peuvent rencontrer de sérieuses difficultés à lire les contrastes sur les fairways et les greens. Désormais, le port de lunettes spécifiques (La marque américaine Maui Jim fabrique ce genre de modèles), peut atténuer ce type de problèmes. Bien entendu, avant de les acheter, il faut aller consulter un spécialiste qui établira un diagnostic précis et vous guidera dans votre choix.

