

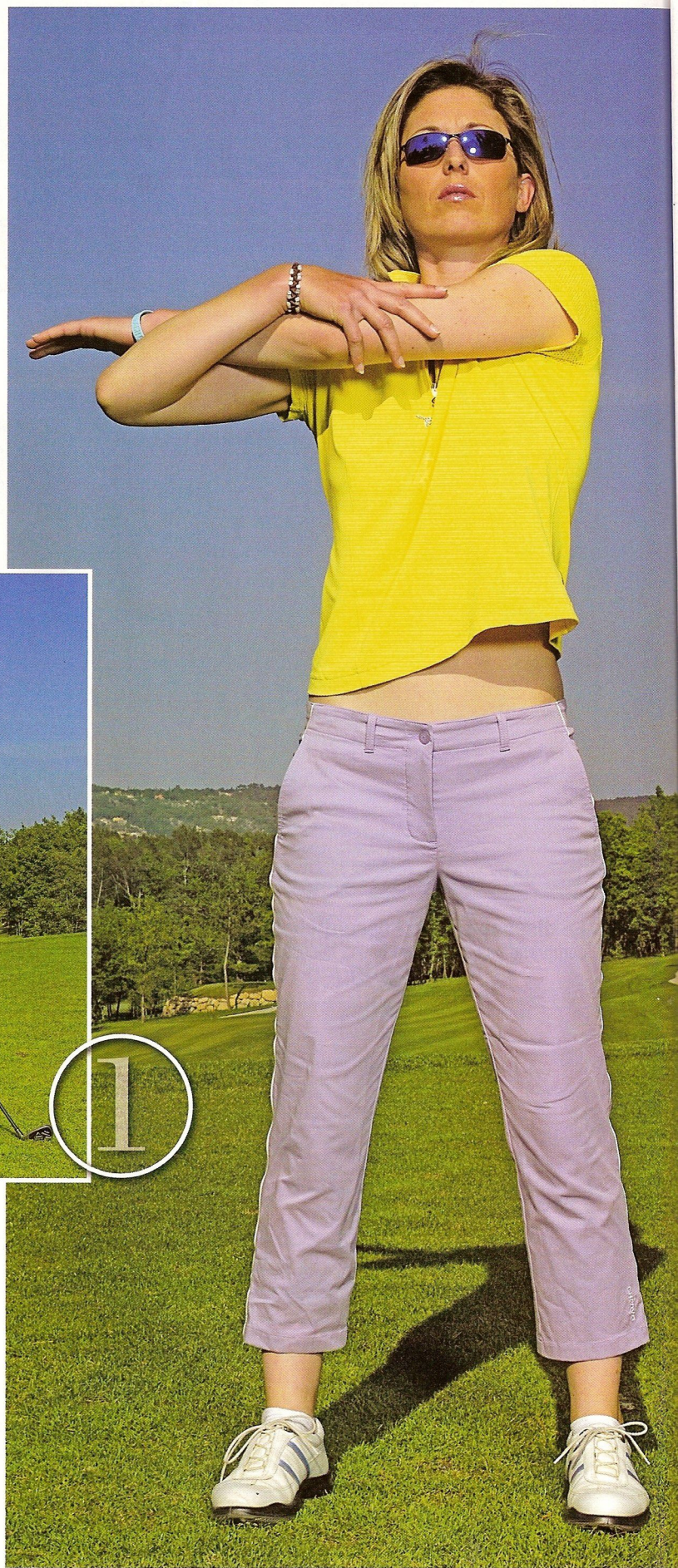
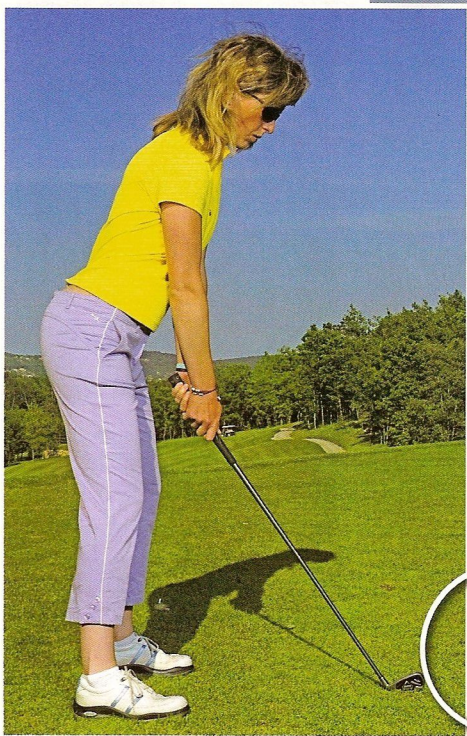
3^e PARTIE

AU PRACTICE

Etirez le haut

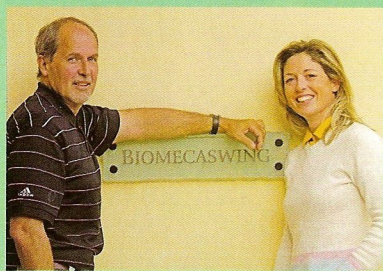
Avant d'entamer une séance de practice un peu longue ou par temps frais, il convient de bien échauffer le haut du corps en étant dans une posture proche de celle de votre adresse devant la balle. Vous gagnerez du temps.

L Sur cette photo, Sophie relâche essentiellement son côté gauche (pour un droitier) en étirant tous les muscles postérieurs de l'épaule. Ces muscles convenablement étirés vont vous permettre de bien monter le club. Ce stretch se réalise dans une position analogue à celle du golf (photo en ci-contre), en maintenant le bas du corps solide sans tourner le bassin pour bien étirer la partie supérieure de l'épaule.



NOUVELLE RUBRIQUE

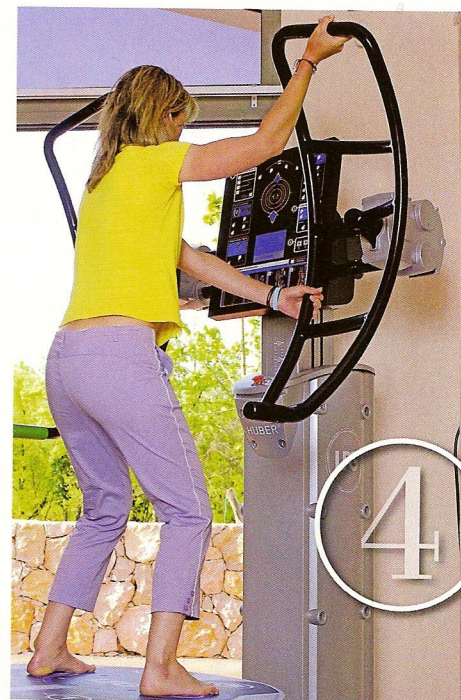
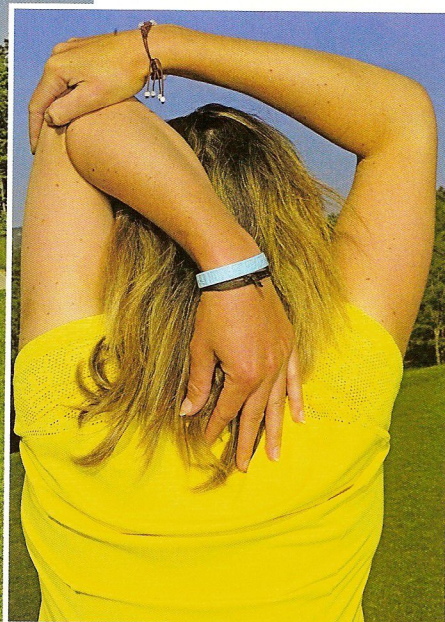
Chaque mois, retrouvez Sophie Sandolo, joueuse du circuit européen et Jean-Jacques Rivet, biomécanicien au Four Seasons Resort de Terre Blanche.



Photos prises par Philippe Millereau/DPPI au practice du Four Seasons Resort de Terre Blanche. Tél. : 04 94 39 38 94 et 06 18 41 72 80



2 Sophie étire ses pectoraux en ouvrant sa **cage thoracique** pour éviter un positionnement des épaules enroulées vers l'avant, ce qui conduirait à une mauvaise gestuelle. Il faut donc travailler en rotation externe pour permettre cette ouverture de la cage thoracique.



4 L'appareil **HUBER** que l'on trouve dans certaines salles de gymnastique (Jean-Jacques Rivet en a un à sa disposition au Biomecaswing) est une machine capable notamment de déceler des déficits dans la coordination et l'élasticité des muscles clés utilisés dans le swing de golf, et de les travailler en globalité d'une manière spécifique (programme d'une quinzaine de minutes).

NB: Nous ne vous présentons pas les deux exercices du mois dernier consistant à étirer le tronc sur le coin d'une table ou les mollets sur une marche. Au practice, votre sac de golf posé à terre et une petite marche feront l'affaire.

3 Les muscles du poignet vont être étirés. Si vous voulez maintenir un grip pendant toute la durée du swing, vous avez besoin de coordination entre les chaînes musculaires agissant sur la pronation et la supination. D'où l'importance d'avoir une amplitude physiologique optimale dans les deux mouvements essentiels que sont la flexion dorsale et la flexion palmaire du poignet. Si vous sentez des contractures ou si vous avez l'impression que l'armement de vos poignets n'est pas suffisant, il faut vérifier l'élasticité des muscles de vos poignets.

