

GOLF

EUROPEEN

MONDADORI FRANCE

**TECHNIQUE
ET PHYSIQUE**

**Améliorez vos atouts
après 50 ans!**

MOËL
**Le shopping
de vos rêves**

**Avec Henrik Stenson,
le numéro un suédois**

SAUVEZ
vos trois coups à maîtriser
VOTRE PAR

**WEEK-END DANS
LE BORDELAIS**

**JACQUELIN-NOCERA,
LES N°1 FRANÇAIS
FACE À FACE**

**DE MARRAKECH
À AGADIR, FUGUE
DANS LE SUD
MAROCAIN**



RAPHAËL JACQUELIN

Les fers de lance du golf français

*Raphaël Jacquelin
et Gwladys Nocera sont
les meilleurs joueurs français
de la saison 2006.*

*Pour Golf Européen,
ils se sont rencontrés pour
échanger leurs impressions sur
l'année écoulée et sur la saison
2007 qui s'annonce.*



GN: Tiger Woods a son homologue chez les femmes: c'est Annika Sörenstam. Elle domine le golf féminin depuis dix ans, dans tous les compartiments du jeu. Elle ne craque jamais. Dans sa tête, elle est parfaite. Elle a tous les coups dans son sac, chippe et putte admirablement, ne commet jamais une erreur stratégique. Et, physiquement, elle ne flanche jamais.

Quand vous jouez avec Annika, vous faites sentir qu'elle est la meilleure?

GN: Bien sûr. On le ressent et quand on est une petite joueuse comme moi, on le ressent d'autant plus car on a trop tendance à la regarder.

Gwladys, quand vous avez gagné, avez-vous reçu des messages de félicitations des joueurs du circuit européen?
GN: Non, aucun.

Et Raphaël, avez-vous été félicité par les filles du circuit pour votre victoire à Madrid en octobre 2005?

RJ: Pareil, pas un mot (rires).
GN: Quand un Français se distingue dans un tournoi, on éprouve une certaine fierté. Mais quand on est en tournoi, on n'a pas le temps de regarder ce qui se passe à l'extérieur. Pour être performant, il faut être un minimum centré sur soi, n'est-ce pas Raphaël?
RJ: Et oui, contrairement au tennis, on ne joue jamais ensemble.

Comme il n'y a aucune épreuve mixte au calendrier, aimeriez-vous que ce type de formule se développe?

GN: Oui, j'aimerais bien.
RJ: Il y a un projet de double mixte sur invitations l'an prochain à Gassin. Si le projet aboutit, cela devrait se passer pendant le Masters d'Augusta.

Que peut apprendre une femme en jouant avec un homme et inversement?

RJ: Je pense que si je m'appliquais à regarder Annika Sörenstam s'entraîner, j'apprendrais beaucoup de choses. Il y a certainement autant à apprendre qu'avec Tiger Woods.
GN: Au niveau du chipping et du putting, les garçons sont meilleurs et plus performants que nous. D'ailleurs, Annika s'est déjà entraînée avec Tiger pour développer ses sensations au petit jeu. Les filles s'entraînent pourtant beaucoup mais on n'arrive pas à trouver la raison pour laquelle les garçons sont meilleurs autour et sur les greens.

L'hiver dernier, vous avez eu l'occasion de vous entraîner avec Grégory Bourdy,

à Dar-es-Salam, au Maroc...

GN: Oui, c'est vrai. Jouer avec Grégory m'a poussée aussi à taper plus fort et à avoir un swing plus consistant, plus dynamique. Bref, un swing de garçon.

Vous avez chacun une préparation minutieuse. Y a-t-il des différences dans l'entraînement physique?

RJ: Je fais beaucoup de vélo de route et joue régulièrement au tennis. Je m'entraîne aussi avec Jean-Jacques Rivet. En hiver, j'ai un programme plus spécifique de musculation en salle et le cardio, je l'effectue tout seul sur le vélo.

Cela vous prend combien d'heures par semaine?

RJ: L'hiver, quand je suis à la maison, je vais à la salle tous les deux jours et j'y passe deux heures. Et quand je suis en tournoi, je m'astreins à deux séances de deux heures maximum dans la semaine. Et hors tournois, je ne tape pas plus de trois à quatre heures de balle par jour. Pour me faciliter la tâche, je fais construire un putting-green synthétique dans le jardin, derrière la maison. Comme ça, je passerai plus de temps à m'entraîner au putting.
GN: L'hiver, quand je suis à Biarritz, je vais à la salle de sports six fois par semaine. Je pratique un travail de musculation, de proprio, de cardio. Chaque jour, mes séances sont différentes, elles sont suivies d'étirements et d'abdos. Un tournoi, c'est plus difficile car il

est rare de trouver des salles de gym dans les hôtels. Mais je sais que je dois m'améliorer sur le secteur physique et être plus rigoureuse.

Le travail physique est-il devenu important chez les filles?

GN: Oui et ce phénomène est apparu avec Annika Sörenstam qui a un physique impressionnant. Aux Etats-Unis, ce travail est facilité par le bus de physiothérapie qui est sur chaque tournoi du LPGA Tour. J'espère qu'un jour on en aura un en Europe car cela nous manque cruellement.

Vous êtes tous les deux très bien entourés depuis votre très jeune âge. Expliquez-nous l'importance de cet entourage?

RJ: J'ai commencé par un sport collectif, le football. J'ai toujours fait partie d'une équipe et bien que le golf soit un sport individuel, j'ai besoin d'être entouré. Dans cette équipe, il y a Alain Alberti (coach technique), Jean-Jacques Rivet (coach physique), IMG (agent) et mon caudie. J'ai « bossé » aussi un moment avec des préparateurs mentaux.

Y a-t-il des joueurs sans coach?

RJ: Oui, Thomas Levet. Il a toujours fonctionné comme ça. Techniquement, Thomas travaille tout seul. Il prend les statistiques des meilleurs, au putting, au chipping, observe attentivement leur entraînement et s'approprie ce qui est bon pour lui. Ce n'est pas comme ça que je fonctionne. Moi, j'ai besoin de ●●●

« Tiger Woods a son homologue chez les femmes: Annika Sörenstam. Elle domine le golf féminin depuis dix ans, dans tous les compartiments du jeu »

Gwladys Nocera

Raphaël Jacquelin

N° 1 FRANÇAIS, 45^e EUROPÉEN, 108^e MONDIAL

- 25 tournois disputés
- 8 aouts manqués
- 5 top 10

MEILLEUR RÉSULTAT

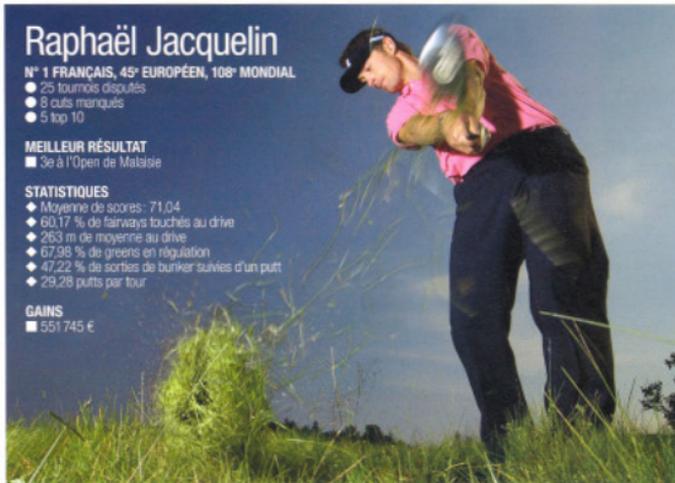
- 3^e à l'Open de Malaisie

STATISTIQUES

- ◆ Moyenne de scores: 71,04
- ◆ 60,17 % de fairways touchés au drive
- ◆ 263 m de moyenne au drive
- ◆ 67,98 % de greens en régulation
- ◆ 47,22 % de sorties de bunker suivies d'un putt
- ◆ 29,28 putts par tour

GAINS

- 551 745 €



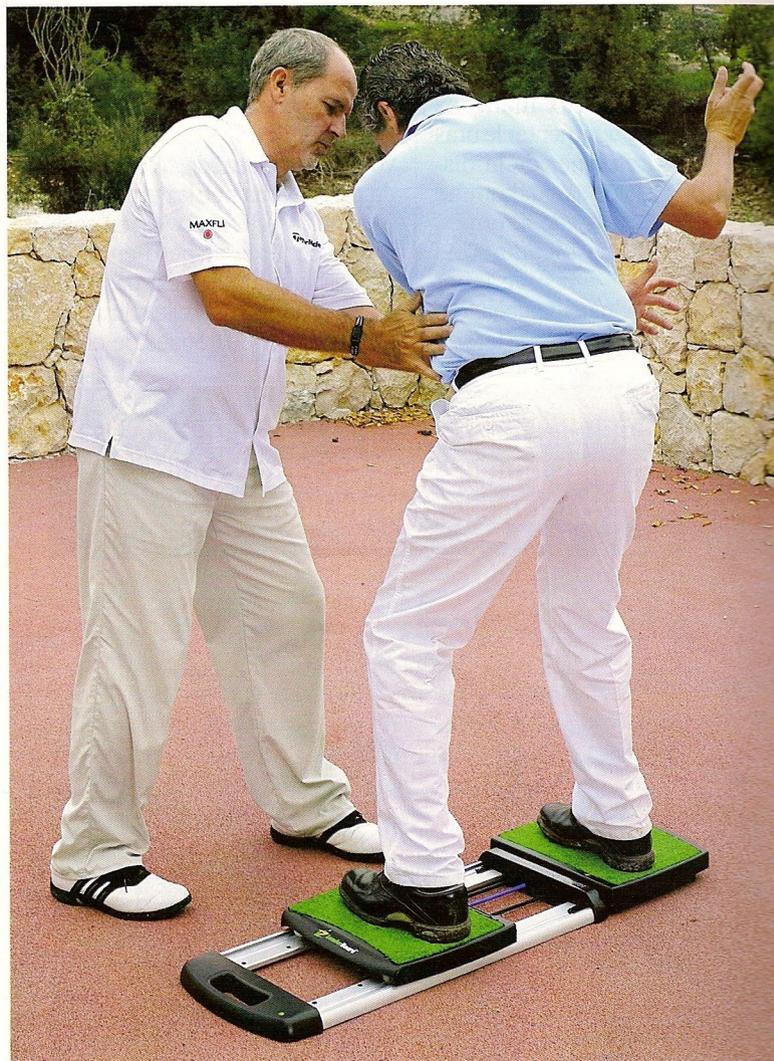
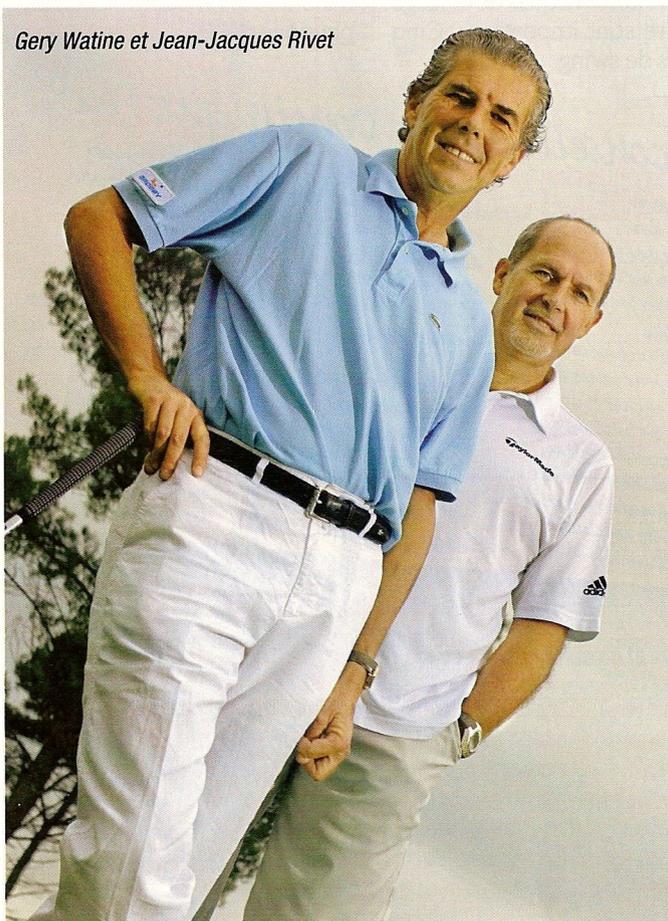
Géry Watine Une nouvelle jeunesse

Physiquement mieux préparé, le meilleur senior français rêve de nouvelles victoires.

Après une très belle carrière française et internationale, Géry Watine goûte à nouveau aux délices de la compétition grâce au circuit européen senior qu'il a rejoint en 2003. Après un début prometteur et une victoire à l'Open d'Italie 2004, son jeu s'est progressivement dégradé en 2005. De son propre aveu, c'est l'insuffisance de sa condition physique qui a perturbé son swing, sa tonicité, sa coordination. Pour rivaliser à nouveau avec les champions de sa génération et renouer avec le succès il a décidé, il y a un an, de travailler avec Jean-Jacques Rivet dans son Centre de

biomécanique installé au Four Seasons de Terre Blanche. Dès le début de leur collaboration, les objectifs furent clairement établis: optimiser les qualités de jeu grâce à une meilleure condition physique générale et à un renforcement musculaire adapté (jambes plus dynamiques, meilleure ceinture abdominale, meilleure utilisation des muscles de la posture, notamment les puissants muscles du dos). Géry nous expose ici le contenu du travail qu'il réalise avec Jean-Jacques Rivet (une fois par mois environ), celui qu'il accomplit seul en période de tournois puis hors compétition. Il nous explique enfin les améliorations de swing et de jeu qu'il a déjà commencé à restituer.

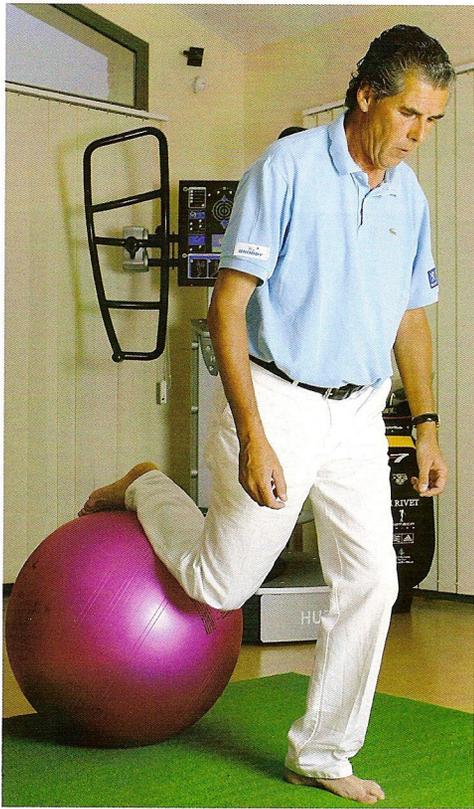
Géry Watine et Jean-Jacques Rivet



Une évaluation préalable

Elle a été établie à partir d'un certain nombre de tests précis. L'un d'entre eux a concerné la gestion de l'équilibre. Chaussé de « sabots » munis de capteurs et reliés à un ordinateur, il a été possible de mesurer la manière dont je répartissais le poids de mon corps afin d'apporter, le cas échéant, les ajustements nécessaires. Dans mon cas, nous avons choisi le type des semelles susceptibles de guider mon pied dans ses mouvements spécifiques lors du swing. Les appuis sont une des clés de ma nouvelle orientation dans le swing, avec le travail des grands muscles. Un pied droit qui emmagasine l'énergie, qui se transfère dans mes grands muscles lors du backswing. Un pied gauche ancré au sol qui tout au long du downswing, me permet de libérer cette énergie en déroulant autour de ma jambe gauche.

Nous avons défini également la nature de l'entraînement « cardio » dont j'ai besoin et j'ai choisi de le réaliser avec des séances de vélo (de 45 à 70 minutes suivant les périodes).



Avec le gros ballon

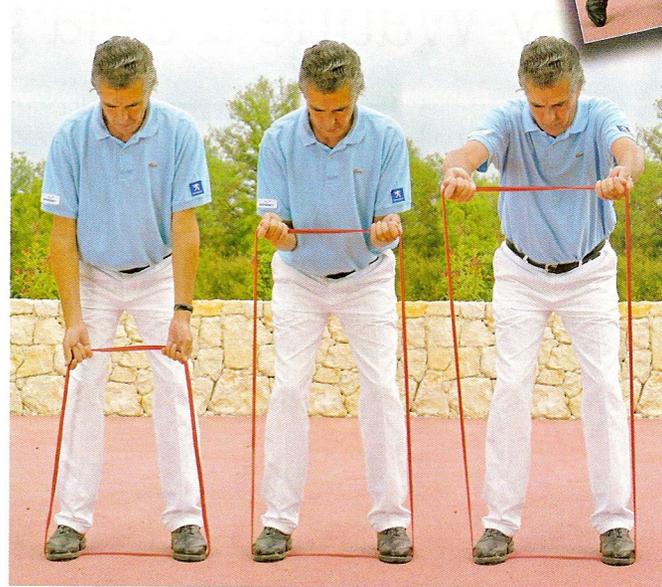
Pour renforcer les jambes et l'équilibre dynamique

En équilibre précaire du fait d'un pied posé sur le ballon, je suis obligé de faire travailler l'autre jambe de manière dynamique pour rester stable le plus longtemps possible. Le renforcement musculaire porte notamment sur le mollet et le quadriceps de la jambe qui tient. Au début de mon programme d'entraînement je tenais durant une minute mais, à présent, j'arrive à me maintenir durant trois minutes. L'exercice se fait sur chaque jambe, alternativement.

Avec les élastiques

Pour renforcer la ceinture abdominale

En posture de golfeur, il consiste à soulever les élastiques (avec les bras pliés puis avec les bras tendus) et à maintenir cette tension musculaire durant dix secondes chaque fois. Cette mise en tension et son maintien sollicitent beaucoup les muscles abdominaux. J'exécute également un autre exercice de traction pour fortifier mon côté droit et le faire travailler plus au travers de la zone d'impact et « plus vers la cible » comme dans un vrai swing.



Propulsion du ballon

Pour renforcer l'équilibre et la coordination du mouvement



L'appareil (le Leaderboard) utilisé ici est constitué par deux tapis dont l'un peut coulisser dans des rails si l'exercice n'est pas bien effectué. Ici, c'est le tapis sous mon pied droit qui peut bouger si ma rotation de la montée ne me permet pas de venir m'ancrer sur le pied droit. Quand la montée est juste je peux alors transférer vers ma

jambe gauche, tourner le bassin et le buste vers la cible et lancer le ballon dans la bonne direction. Ce lancer est répété pendant dix minutes et parfois je l'exécute les yeux fermés. J'avoue que je serais satisfait si ma descente était aussi exacte techniquement!

S'entraîner en s'amusant

Toutes ces séquences de renforcement musculaire sont précédées et suivies de séances de stretching. (pendant dix minutes avant le travail, pendant quinze minutes après). J'ai choisi de les effectuer toujours dans le même ordre chronologique en commençant par le

haut du corps (tête, nuque, cou) et en terminant par le bas (ischio-jambiers) En compétition, je m'entraîne chaque jour. En période hors tournoi, à chaque séance d'entraînement cardio et à chaque séance de renforcement musculaire. Il y a aussi un point

sur lequel je voudrais insister: je réalise l'ensemble de ces exercices de manière légère, très répétitive et toujours sous une forme ludique. J'y éprouve de plus en plus de plaisir et je me sens beaucoup mieux avant d'aborder l'entraînement golfique.

Mon programme d'entraînement

En période de tournois
 ✓ Un peu de vélo le lundi (le tournoi commence le vendredi).

- ✓ Les exercices avec les élastiques tous les autres jours.
- ✓ Les exercices de stretching à chaque jour d'entraînement et pour chaque tour de compétition.

En dehors de la période des tournois
 ✓ 3 séances d'entraînement à vélo d'une heure chacune. Ma fréquence cardiaque doit se situer entre 120 et 150 pulsations/minute.

- ✓ 3 séances de renforcement musculaire (principalement pour les jambes, les abdominaux, les pectoraux et les dorsaux)
- ✓ Les exercices de stretching de manière systématique à chaque séance.