

Réflexion.

L'enseignement de la technique est la partie la plus souvent abordée. Cela est principalement dû au parcours de formation habituellement suivi par les apprenants, tapis dans la cabane du pro et de manière individuelle au Practice.

Il est indéniable que cet aspect est essentiel mais peut mener à être confronté à des moments de grande solitude golfique sur le terrain.

Dans la pratique, certains enseignants passent l'essentiel de leur temps à inculquer des notions techniques. Et pourtant, il faut, par moment, avoir à l'esprit que la technique n'est rien. C'est un moyen, ce n'est pas une fin en soi !

L'excellence est l'alchimie d'un tout.

Les entraînements sur le terrain peuvent être abordés dans ce sens.

Il nous arrive d'entendre « quel swing parfait », et alors...

On consacre tellement de temps à la technique qu'on finit par ne plus penser qu'à ça.

Il faut d'abord penser à ce qu'il y a derrière. Qu'est-ce que je veux faire ? Quel but je cherche ?

Si le joueur ne suit pas ces sensations, jouer n'a pas de sens.

Entraînements sur le parcours ou l'entraînement idéal ?

Le golf est un jeu et, in fine, il doit être joué.

Au practice, on répète des gestes qu'on ne fera jamais en compétition. C'est sur ce postulat que se base les entraînements de terrain.

Cadres théoriques :

Qu'est-ce qu'une balle réussie ? Je serais tenté de répondre que c'est la conséquence d'une excellente stabilisation de chaque segment, une séquence cinématique cohérente, et une face de club centrée avec une surface de club équilibrée.

Mais souplesse, aisance et stabilité sont la clé de l'excellence de chaque golfeur. (Cfr A. Otterstrom.)

En français dans le texte, cela signifie que le joueur effectue un transfert immédiat de son apprentissage technique vers la mise en situation.

Cette vision globale du sport où tous les aspects sont abordés selon qu'ils apparaissent a pour avantage de permettre une évolution harmonieuse du joueur.

Chez les athlètes performants, c'est la pratique la plus utilisée car la plus efficace.

En pratique :

Après un échauffement axé sur la mobilité et quelques sensations de frappe de balles, l'entraînement se poursuit sur le parcours en rapport au thème prévu.



Entraînement mental.

Technique vs Pleine conscience.

Apprendre à générer un mode de pensées qui fonctionnent sous la pression pour aider le joueur à générer de la constance est la clé du bon jeu.

« Ce n'est pas pq le résultat est mauvais que cela c'est mal passé »

➔ Apprentissages :

- Contrôler la balle ou ses émotions ?
- Ce que je vis ici et maintenant sans poser de jugement.
- Concentration et stress. Activation émotionnelle.
- Imagerie mentale, ancrage des ressources.
- Motivation.
- Savoir déclencher un état mental.
- Avant de jouer.
- Les sentiments de peurs ou de plaisirs.

Développement physique.

Il existe différentes approches, et elles sont toutes complémentaires.

La planification se fait individuellement via un programme établi après un «état» des lieux ☺ et une discussion portant sur les objectifs et les affinités personnelles. Par la suite, des cours collectifs pourront être envisagés.

Elles sont décrites par ordre d'importance.

- Mobilité dans mon Swing :

La « mobilité » dans le swing est fonction de sa mobilité spontanée.

- La mobilité naturelle de chacun a une influence fondamentale sur les différentes phases du swing. Si son fonctionnement se trouve altéré, des compensations ou dysfonctionnement apparaissent. Ce qui a pour conséquence une dégradation du swing et l'apparition de douleurs voire de traumatismes.
 - Le diagnostic s'effectue via un screening qui établit la situation de vos limitations. Ensuite, nous mettrons en place des exercices correctifs, vous recevrez votre protocole via mail avec votre programme d'exercices correctifs et un suivi sera mis en place.

- Cardio-vasculaire et respiratoire.

- Il s'agit d'exercices qui mettent en mouvement les plus grands groupes musculaires sur une période de temps supérieure à 20 minutes avec des intensités variables.
 - Pour un système vasculaire plus résistant.

- Tonification musculaire.

- Elle est destinée à augmenter l'élasticité et la résistance des muscles. Dans le but d'une amélioration générale de la posture.
 - Augmenter la force musculaire (capacité du muscle à se contracter)
 - Augmenter l'endurance du muscle (capacité de l'effort dans la durée)
 - Augmenter la résistance du muscle (Travail musculaire important dans un temps court)
- Elle se travaille sous forme de gainages et de mobilisation des différents segments corporels.



- Les bénéfices principaux à long termes sont une meilleure endurance, un renforcement des articulations et des tendons, une augmentation de la résilience musculaire et une meilleure innervation.

➔ Screening Sam Putt Lab.

- SAM PuttLab est le système d'analyse de putt. Il analyse tous les paramètres du putting et affiche les résultats dans des rapports graphiques faciles à comprendre. L'analyse révèle les détails du mouvement et il permet de développer des améliorations et des stratégies d'entraînements.

➔ Entraînements Juniors.

- Voir rapport.

➔ Entraînements Interclubs.

- Voir rapport.

➔ Entraînements collectifs.

- Voir rapport.

➔ Initiations.

- Philosophie Otterströmienne.

➔ Administratif.

- Dossiers ADEPS et Infrasport.
- Promotion de l'école de golf.

