



LE RÔLE PRIMORDIAL DE L'ÉCHAUFFEMENT EN GOLF

***Souvent négligé par les pratiquants de base,
l'échauffement est un moment incontournable de la
préparation à la performance en sport.***

« On entend par échauffement toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entraînement ou une compétition, qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des lésions » (cf. J. Weineck, Manuel d'entraînement.)

« L'échauffement est l'ensemble des activités préliminaires qui concourent à établir l'état optimal de préparation physique et psychique nécessaire à une pratique intense » (cf. Hubiche et Pradet)

« Avec l'accession à la température optimale toutes les réactions physiologiques qui déterminent la capacité de performance motrice interviennent avec le degré d'efficacité maximal » (cf. Israël, 1977, 397).

CE QUE L'ÉCHAUFFEMENT PERMET D'AMÉLIORER:

(d'après Michel Pradet, préparateur physique des équipes de France de golf amateur)

- L'attention
- Le niveau de vigilance
- Les capacités de coordination motrice et de contrôle du mouvement
- La motivation
- La capacité de résistance au stress
- Le contrôle des états d'énervement et d'agressivité en particulier durant les situations de compétition

L'échauffement permet aussi d'éviter les blessures.

QU'EST-CE-QU'UN BON ÉCHAUFFEMENT?

Un bon échauffement se décompose en deux grandes parties:

- un **échauffement général** qui permet de préparer le corps à faire un effort. Ainsi, c'est la période de « mise en route » du système cardio-pulmonaire et des grands groupes musculaires. Cette partie de l'échauffement doit entraîner une augmentation de la température corporelle qui indique que l'organisme est prêt à performer.
- un **échauffement spécifique** qui va permettre de faire travailler le corps dans des situations propres au golf. L'objectif, ici, est d'améliorer la qualité de la réponse neuromusculaire.

La durée, l'intensité et la forme de l'échauffement dépendent de plusieurs facteurs comme l'âge, la période de l'année ou de la journée, la chaleur extérieure, l'état de fatigue, le niveau d'expertise du sportif, etc.

Beaucoup de golfeurs seraient surpris des progrès rapides dans leur jeu s'ils installaient une réelle routine d'échauffement... A titre d'exemple, vous trouverez, au dos de cette page, l'échauffement-type proposé en stage de ligue à des jeunes ne présentant aucune contre-indication médicale à la pratique du golf.

Exemple d'échauffement-type :

Echauffement général:

- 5 minutes de course à allure modérée avec des sauts, des bonds...
- 10 minutes de travail au vestiaire :
 - Echauffement des articulations (chevilles, hanches, épaules, cou, poignets) + rotation du tronc
 - Squats sans charge
 - Pompes
 - Gainage (étoile)
- Travail proprioceptif (yeux ouverts puis fermés)
- Travail d'adresse et de coordination

Echauffement spécifique:

- 10 swings à vide sans forcer
- 10 coups de fer 9 en rythme
- 10 fers moyens (fer 7)
- 5-6 longs fers
- 10 drives
- 10 sandwedges
- Putting
- Approches

Attention: pour être efficace, l'échauffement se fera en étant connecté à la cible, on s'engage donc de plus en plus vers la performance !