

Bioméca... swing

Longtemps, les notions de jeu et de technique se sont opposées. Comme nous l'avons déjà évoqué dans cette rubrique, ces différents courants se sont régulièrement affrontés, à grand renfort de langues de bois et, parfois même, de mépris. En caricaturant, nous trouvions, d'un côté, les empêtrés de la technique, harnachés dans des ceintures bleues, swinguant en trois étapes des balles en pente, et, de l'autre, les "laisser faire", à qui l'on suggérait de débrancher le cerveau pour surtout ne ressentir aucune contrainte avant de se lancer sur la piste verte.

Aujourd'hui, ce temps est révolu, je l'espère !

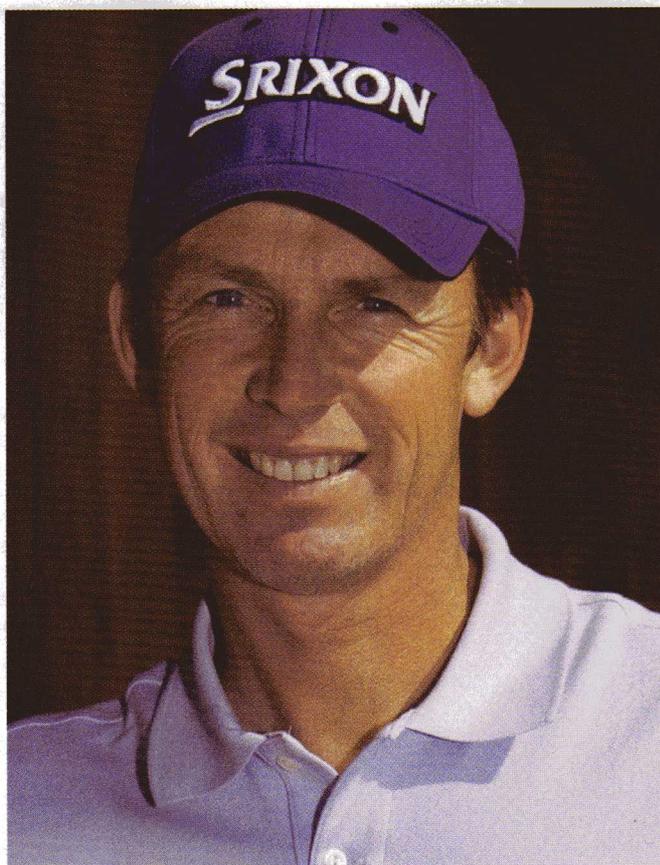
Grâce à la biomécanique, les apprentissages techniques ne sont plus contraintes et le jeu s'épanouit grâce à la justesse des dépistages biomécaniques. Tout ceci a démarré il y a maintenant une bonne dizaine d'années quand Jean-Jacques Rivet, faisant l'amalgame entre ses études en médecine, son passé d'athlète de haut niveau, ses compétences en ostéopathie et sa passion débordante pour le golf (handicap 6), a réfléchi au concept de la biomécanique... dans le swing de golf.

Le postulat de base était simple : le swing est un geste sportif compliqué sollicitant le corps humain de manière complexe. Les hommes sont-ils tous égaux devant cet état de fait ? Chaque corps n'est-il pas un outil spécifique à son utilisateur ? N'existe-t-il pas des pistes, en kinésithérapie ou en préparation physique pour préparer son corps à l'apprentissage technique ?

Fort de ces interrogations, le travail pouvait commencer.

Tout d'abord, il fallait créer les outils d'évaluation du dépistage "biomécanique". Ainsi, en collaboration avec Adidas et Conform'able, un travail sur le pied et les appuis va naître, reposant sur l'évaluation du positionnement du centre de gra-

tivité, axe pieds-genoux-bassin, prise en compte des voûtes plantaires, etc. Finalement, autant de points qui nous semblent aujourd'hui essentiels pour la pratique d'un sport d'appui. Puis, le robot Huber fut imaginé par LPG. Sur un plateau mouvant, l'athlète passe un certain



nombre de tests de poussées sur un volant "digne de la guerre des étoiles", afin de déterminer son équilibre de puissance ou, le plus souvent, son déséquilibre. Cette évaluation permet, par la suite, un travail physique (préparation physique et kinésithérapie) de rééquilibrage des athlètes, d'harmonisation musculaire et articulaire. L'œil du spécialiste se charge du reste, test de pliométrie, de souplesse posturale et autre "élasticité" musculaire. Plus tard, viendront les analyses cinématiques "cavess" apportant des informations précises sur les vitesses de rotation et les pics d'accélération dans le swing de

golf, l'animation 3D rendant très spectaculaire ce passage de l'évaluation.

S'ensuit une période essentielle de dépouillement des informations pour une vulgarisation du diagnostic et une transformation de celui-ci en contenu d'entraînement.

C'est là que le concept est devenu fondamental. En 20 ans de carrière d'entraîneur, j'ai participé à bon nombre de tests et bilans scientifiques avec des athlètes, en finissant, chaque fois, les journées par des "so what?" ou "et maintenant, nous, au practice ou dans la salle de gym, on fait quoi ?"

outils tels que le "Cellu M6", le corps de l'athlète va devenir plus souple, plus tonique, plus délié, donc plus facile à faire bouger. Par les séances de proprioception (la proprioception désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la perception, consciente ou non, de la position relative des parties du corps) et d'équilibre, les transferts de poids et d'appuis seront facilités. Et, pour finir, le travail technique du coach vers l'athlète sera plus juste puisque le mouvement et ses éventuelles variantes ne seront plus ressentis comme une contrainte mais comme un nouvel atout.

S'il est déterminé que le corps est capable de s'approprier les évolutions techniques nécessaire, avec l'aide des soins et de la préparation physique, alors le travail "mécanique" peut commencer. Par contre, s'il apparaît que le corps de l'athlète va devoir fonctionner en contrainte, le discours technique va s'harmoniser et s'adapter au joueur.

L'avancée est majeure dans l'ascension des meilleurs joueurs vers le haut niveau. Cette précaution biomécanique, permet d'éviter aux "docteurs Nimbus" du swing de golf et de la préparation physique de casser ou de briser les beaux potentiels sportifs de nos écoles de golf ! C'est maintenant avec évidence que, partout dans l'Hexagone, les protocoles prennent forme : tests morphodynamiques dans les CREPS (Centre Régional de l'Education Populaire et du Sport), bilans biomécaniques du secteur médical dans les pôles et dépistage biomécaniques dans les collectifs nationaux, dès la rentrée 2010.

Alors, à vous tous qui souhaitez "faire du haut niveau", ne ratez pas l'étape essentielle du biomécaswing. C'est le lien entre les différents facteurs mécaniques de la performance.

Merci à Jean-Jacques Rivet pour avoir déjà consacré 20 ans de sa vie à ce concept et pour y avoir associé les meilleurs : Leadbetter, Cowen, Poulter, Rose, Karlsson ou encore Immelman.

Bravo à ceux qui, dans la vague, apportent cette compétence au plus grand nombre.

Bon biomécaswing à tous !

Pour en parler...

Patrice Amadiou