

LÉONARD DE VINCI AURAIT AIMÉ LE GOLF
LA PASSION DU MOUVEMENT

Marie-Christine Castaigne

Léonard de Vinci aurait aimé le golf

La passion du mouvement

Guide pratique

Editions Persée

Consultez notre site internet



© Editions Persée, 2015

Pour tout contact :
Editions Persée — 38 Parc du Golf — 13856 Aix-en-Provence
www.editions-persee.fr

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	11
AVANT PROPOS	13
1. LA PASSION DU MOUVEMENT	15
2. LES MAINS	27
3. LE CENTRE DE GRAVITE	45
4. L'ALIGNEMENT	51
« HUMBLE DEVANT LE CLUB »	51
5. LA POSTURE OU SET-UP	55
COMMENT SE PRÉSENTER DEVANT LA BALLE ?	55
6. LES 4 PHASES DU SWING	59
7. LE PIED	65
PIEDS = SWING = EXPRESSION DU CORPS = AISANCE GESTUELLE = RYTHME	65
8. LA BALLE « ACCIDENT »	79
9. LE FOLLOW THROUGH	83
10. LE SWING, LE RYTHME, LE TEMPO	87
11. LE SWING D'ESSAI	91
12. LES VERROUS MECANIQUES	95
FAITES SAUTER LES CADENAS !	95
13. PRECISION ET PUISSANCE	121
LES DEUX QUÊTES DU GOLFEUR	121

14. LE PUTTING	127
« LA PRÉCISION D'UNE HORLOGE »	127
15. L'APPROCHE	133
UNE MÉCANIQUE DE PRÉCISION	133
16. LA BALISTIQUE.....	139
17. LA BALLE	143
18. LE COMPORTEMENT.....	145
19. L'IMAGERIE MENTALE	149
UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE	149
20. LE GOLF, LEÇON DE VIE	153
21. LE GOLF, PLAISIRS	157
22. GALERIE DE PORTRAITS	161
23. CONCLUSION	165
GLOSSAIRE	169
ANNEXES	
RAPPELS DE MÉCANIQUE POUR	
MIEUX COMPRENDRE LE SWING.....	175

*À René, ce grand ami qui m'a permis
de travailler dans la sérénité*

À mes chers parents

À Charlotte ma petite fée newyorkaise

Je remercie bien vivement :

Yves Temblador qui m'a encouragée dans la finalisation de ce livre et qui en qualité de professeur de conception mécanique m'a apporté tout son soutien dans la rédaction des annexes.

Jean-Alain Colombier, chirurgien orthopédiste, qui a validé mes connaissances sur le pied.

Jean-Pierre Debans, athlète de haut niveau en judo, qui le premier a éveillé ma curiosité pour la biomécanique.

Mes élèves, qui aujourd'hui encore me font progresser dans mon enseignement.

PRÉAMBULE

Ayant débuté le golf à l'âge de 5 ans, championne d'Europe à 17 ans, j'ai été sélectionnée en équipe de France pendant 3 ans.

Enseignante et Professionnelle de golf depuis 25 ans, j'ai voulu à travers ce livre faire bénéficier de ma longue expérience, aussi bien les golfeurs débutants que les golfeurs confirmés (qui veulent enrichir et améliorer, voire comprendre la pratique golfique), ou tout simplement les candides curieux de connaître ce merveilleux et si subtil sport.

En commençant par la « *passion du mouvement* » chère à Léonard de Vinci, en faisant référence aux lois de la mécanique et de la *biomécanique*, et en terminant par *l'imagerie mentale*, ce livre peut vous aider à mieux appréhender ce geste si mystérieux et pourtant si simple et si naturel nommé « *Swing* ». Les nombreux schémas et photos doivent aider le lecteur à mieux assimiler les différents gestes, mouvements et postures, afin qu'il puisse les concrétiser sur le parcours. Enfin si le lecteur est également intéressé par la mécanique et en particulier par la mécanique du swing (voire du club), il pourra se référer aux Annexes.

AVANT PROPOS

Certains diront souvent, comme pour banaliser leurs mauvaises prestations pourtant si humaines, « je ne vais pas me prendre la tête, après tout ce n'est qu'un jeu ». Oui bien sûr, mais quel jeu !

Mélange subtil de paradis et d'enfer où on n'entrevoit le ludique qu'à force de patience, de travail et donc de temps. D'ailleurs ne parle-t-on pas de maturité golfique ?

Le golf sera toute notre vie une recherche du Graal que nous rêvons d'atteindre.

Lequel d'entre nous n'a pas découvert le golf un matin pour le reperdre quelques jours plus tard ?

Si la recette infallible existait, je serais la première à me l'accaparer et à vous en faire profiter au bout de plus de 50 années de pratique et 25 années de pédagogie.

Mon propos se refuse au pessimisme car la magie opère toujours. Nous avons toujours l'envie et l'espoir de mieux faire.

Un seul coup réussi nous donne tant d'émoi et de satisfaction qu'il nous fait reprendre le départ du « 1 » le lendemain même s'il est unique au milieu de tant d'autres mal exécutés et frustrants.

Et puis ne sommes nous pas rassurés en constatant que même les meilleurs joueurs mondiaux sont sujets à des contre-performances et des défaillances émotionnelles ?

La plus belle mécanique peut rencontrer des grains de sable ! !

Ah ! Quel jeu !

1. LA PASSION DU MOUVEMENT

Ce livre s'adresse aux golfeurs désireux de comprendre ce mouvement subtil et mystérieux qui les fait passer de l'état d'euphorie à l'état de « détresse morale » en si peu de temps. Car comprendre est bien la problématique. Il est certes possible et permis de déplacer son corps de plusieurs façons pour jouer au golf, mais je pense qu'il existe aussi une façon de gérer son anatomie avec confort, équilibre et énergie.

Ne pourrait-on pas considérer ce mouvement non seulement dans *sa simplicité* de lancer naturel mais aussi dans *sa globalité* ? En effet, un mouvement ne peut être compris et vécu que dans sa globalité et son enchaînement rythmé et sûrement pas découpé en morceaux distincts. Il me paraît donc important de comprendre un mouvement dans son mécanisme complet.

Je reste persuadée, engageant mon expérience d'un demi-siècle de golf, que le swing fut appris de façon trop complexe, tarabiscotée et souvent empirique. Dans mes années d'amateur, j'en fus le témoin ordinaire. De plus le discours pédagogique manquait d'homogénéité.

Confrontée pendant près de vingt cinq ans, jour après jour, aux questionnements de mes élèves et aux erreurs techniques qui polluaient leur jeu et leur plaisir, ce livre est quelque part le fruit de cette expérience sur le terrain.

Moins 20000 ans av. JC, l'homme préhistorique n'a rien connu de sophistiqué en découvrant seul par instinct de survie le bras de levier¹ que lui procurait son bras fort dans l'utilisation d'un outil propulseur². C'est ainsi qu'il chassait son bifteck quotidien.

1 – Cf. Annexes Chap : 1.4

2 – Cf. Annexes Chap. 1.4