

Charles Edouard STIEFVATER

Golf d'Amnéville



Le yoga pour mieux vivre sa pratique du golf

Voici l'article d'une prof de Yoga golfeuse. Christine Tiravy m'a initié à cette approche d'un coup et même d'un parcours qui colle à mon enseignement.

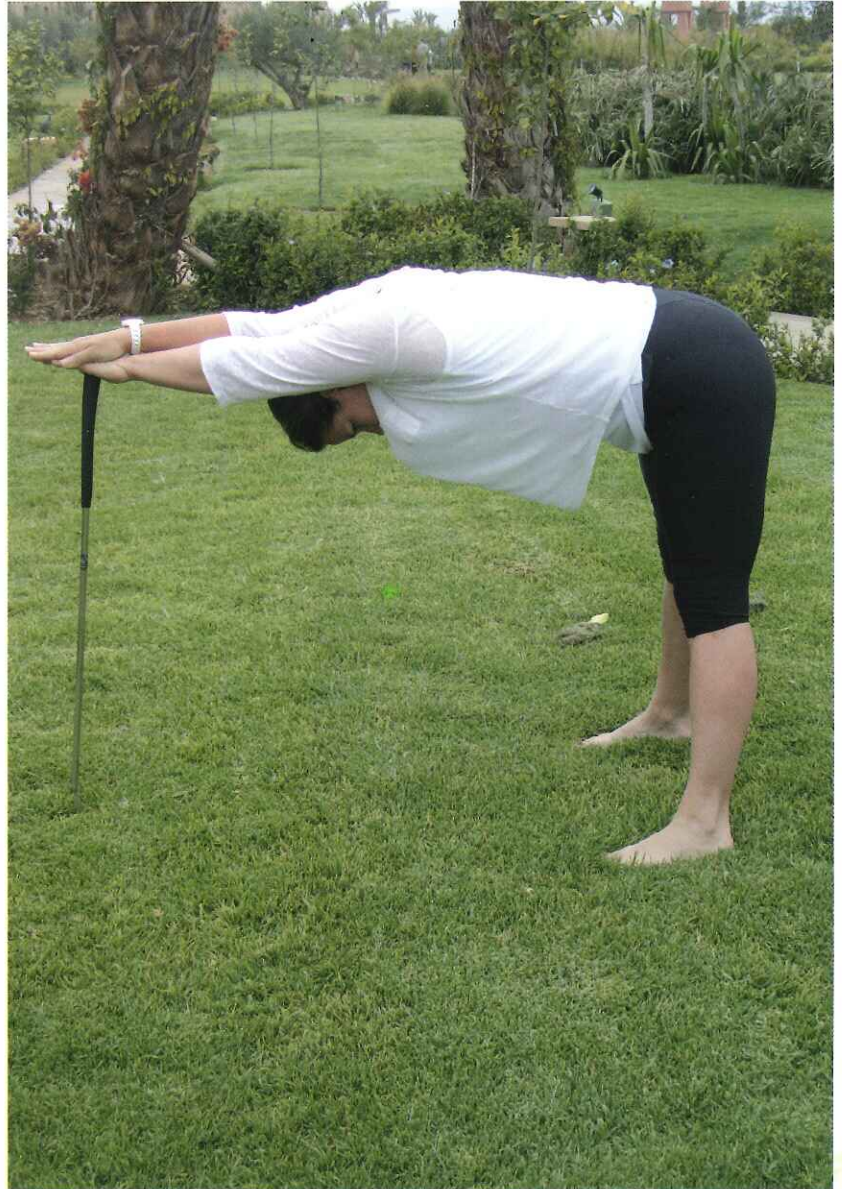
Concentration, souplesse, calme, énergie, puissance, stabilité, équilibre et fluidité sont autant de paramètres qu'il est important qu'un(e) golfeur(se) mobilise lors de sa pratique. Le yoga permet de développer et de cultiver ces qualités à court terme (le temps d'un trou), à moyen terme (le long d'un parcours), à long terme (tout au long de sa vie de golfeur).

Faisant appel à des postures physiques, à des exercices de concentration, à la conscience et au contrôle de la respiration, et à la relaxation, le yoga apporte des réponses concrètes et adaptées aux objectifs du golf.

Pensez que sur les 4 heures et 30 minutes - en moyenne - passées sur un parcours, 30 minutes seulement sont consacrées à contacter la balle. Autant mettre à profit l'espace temps « restant » pour **demeurer concentré, calme et recentré sur soi-même**. Quand on sait également qu'une balle peut atteindre jusqu'à 200 km/h au swing, imaginez l'impact physique que ce mouvement peut avoir sur le corps. Aussi, au lieu de se précipiter au practice ou même au départ pour frapper la petite balle blanche, une séance de yoga préliminaire, même de courte durée - 10 à 20 minutes - vous permettra de travailler **l'amplitude avec un certain relâchement**, de prendre conscience du **souffle comme moyen de lâcher-prise**, d'optimiser les périodes de déplacement et d'attente pour **aborder son jeu avec confiance et clarté**.

Lors du mouvement, la colonne vertébrale du(de la) golfeur(se) subit simultanément et intensément trois actions différentes : latérale, antéropostérieure et de rotation. Aussi, nombreux(ses) sont les golfeurs(ses) qui souffrent du bas du dos. Le yoga permet de renforcer puissamment et de protéger le rachis dorsal, en particulier la zone lombaire fortement sollicitée.

Yoga et golf : une combinaison gagnante pour une pratique qualitative



Le saviez-vous ?

QUESTIONS DE RÈGLES

> Sur le parcours, un joueur peut-il enlever des débris de la zone dans laquelle il se prépare à dropper ?

Oui selon la Règle 23-1

> La balle d'un joueur est en suspens au bord du trou. Il adresse la balle et elle tombe dans le trou. Quelle est la décision ?

La balle n'est pas entrée. Le joueur encourt un coup de pénalité et la balle doit être replacée. Bien que la Règle 16-2 s'applique lorsque la balle d'un joueur est en suspens au bord du trou, la Règle 18-2b qui s'applique spécifiquement lorsque la balle d'un joueur se déplace après avoir été adressée, prévaut sur la Règle 16-2 dans ce cas. Si le joueur ne replace pas la balle et ne la rentre pas, il est disqualifié selon la Règle 3-2.