



PROGRAMME DE FORMATION

E-learning Libérez votre Swing Naturel | Niveau 2

ACCESSIBILITE

Cette formation est ouverte à toute personne ayant déjà réalisé la formation Libérez votre Swing Naturel | Niveau 1.

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant saura comment son corps bouge autour de son centre de gravité. Il connaîtra les motricités associée ou dissociée et axiale ou large. Il maîtrisera son style de puissance et la cadence de son swing. Ces nouvelles connaissances sont toutes reliées à son équilibre abordé dans le niveau 1.

PROGRAMME DETAILLE

1. Motricités Terrienne et Aérienne (rappel) – 00:23:10 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Joel et Cyrille font un rappel des motricités terriennes et aériennes. Ils donnent les implications sur les swing. Ils évoquent ensuite la latéralité donc la jambe d'extension et la jambe de flexion. Par l'union de ces deux plans, ils accèdent au Cadran de Mouvement qui permet de connaître le déplacement en 3D du centre de gravité. Le golfeur peut ainsi réaliser son swing dans le respect de sa coordination et de son équilibre naturel.

2. Motricités associée et dissociée – 00:26:59 – (chercheur en sciences du sport)

Le facteur x est l'angle qui sépare les lignes d'épaules et de bassin. Dans les théories traditionnelles du swing, il conviendrait de l'augmenter pour améliorer la puissance du golfeur. On voit dans ce module combien certains golfeurs sont dissociés quand d'autres sont associés entre les lignes d'épaule de bassin. Autrement dit, leur efficacité s'opère alors que le facteur x est respectivement important (dissocié) ou faible (associé). A la suite, Cyrille évoque les chaînes respiratoires. Il dit combien on peut générer de la puissance en expirant ou en inspirant. En reliant les motricités terriennes et aériennes aux chaînes respiratoires et aux corps associés ou dissociés, Cyrille rapporte les quatre grandes motricités qui composent le Curseur des Motricités. Autrement dit, on classe les motricités de la plus terrienne à la plus aérienne.

3. Associé et dissocié dans le swing – 00:15:02 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Joël commente les vidéos de swings de joueurs professionnels respectivement associés et dissociés.

4. Associé et dissocié en pratique – 00:25:29 – (pro de golf)

Place aux exercices sur le driving range. Joël propose des mises en situation permettant d'implémenter les versants associés-dissociés et inspire-expire dans le swing.

5. Motricités axiale et large – 00:05:03 – (chercheur en sciences du sport)

Coudes chevillés au corps ou 'aile de poulet', nous avons notre propre manière de bouger nos masses par rapport à l'axe de notre corps. Les préférences axiale et large expriment le besoin d'éloigner ou de rapprocher ses masses du corps.

6. Axial et large dans le swing – 00:20:45 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

A l'adresse, en backwing ou au finish, les motricités axiales et larges bougent leurs bras et leur corps à leur façon. Joel décrypte les swings des pros à cette lumière.

7. Axial et large en pratique – 00:12:13 – (pro de golf)

On se rend au driving range et on serre puis on écarte les coudes, on casse plus ou moins tôt les poignets dans la montée, bref on met en œuvre les exercices clés associés aux préférences axiale et large.

8. Epaule motrice – 00:10:34 – (chercheur en sciences du sport)

Droite ou gauche, une épaule conduit préférentiellement l'accélération du haut du corps. Généralement, cette préférence induit une rotation de la ligne d'épaule plus marquée du côté opposé. Cyrille décrit ainsi le swing court-long ou long court selon notre épaule motrice.

9. Epaule motrice dans le swing – 00:10:55 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

On analyse les swings court-long ou long-court chez les pros du golf.

10 Epaule motrice en pratique – 00:07:09 – (pro de golf)

On passe l'épaule motrice au prisme des exercices pratiques sur le driving range. Court-long ou long-court, pilotage par une épaule ou l'autre, swinguer ou frappeur, on se découvre au travers de la pratique et du 'quick adjust' cher à Joël.

11. Cadence naturelle – 00:12:48 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

On marche au rythme de longs pas ou d'une cadence élevée. On swingue à l'identique. Un peu comme si une cadence interne rythmait chacun de nos gestes. On en parle et on pratique en variant la cadence mais aussi l'accélération du swing.

12. Switch de motricité – 00:27:49 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

On est fort d'utiliser nos forces. Et pourtant, il arrive qu'on arrive au bout de nos forces. Quel que soit le stress d'origine (manque d'énergie, énervement...), notre swing naturel peut ne plus fonctionner. Il est temps de passer sur notre swing de secours, d'expérimenter le switch de motricité. On en parle et on l'expérimente sur le driving range.

METHODOLOGIE UTILISEE

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo, présentation power point et analyse de cas clinique) est utilisée dans cette formation. Des tests de

connaissance (QUIZ) sont également réalisés tout au long de la formation. Enfin, la lecture d'articles scientifiques et de vulgarisation (mis à disposition dans l'espace numérique de formation) complète la méthodologie d'apprentissage.

DUREE THEORIQUE D'APPRENTISSAGE

6h d'apprentissage sont, en moyenne, nécessaires à l'acquisition de l'ensemble des connaissances dispensé dans cette formation.

MODALITE D'EVALUATION

Une évaluation est proposée à la fin de la formation, sous forme d'un questionnaire à choix multiples disponible en ligne dans l'espace de formation du participant (accessible 24/24h et 7/7j). Un nombre de réponse correcte supérieur ou égal à 50% débloquent la certification.