



PosturMove
PERFORMANCE

DOSSIER • MOTRICITÉ & SWING — 01

CARNET GOLF • OFFERT

LE SWING QUI VOUS RESSEMBLE

Pourquoi votre corps sait déjà comment jouer — et comment libérer le mouvement qui vous ressemble.

POSTURMOVE PERFORMANCE • COACHING DE PERFORMANCE

WWW.POSTURMOVEPERFORMANCE.COM

CARNET OFFERT AUX GOLFEURS • LECTURE 15 MIN

® POWERED BY ACTIONTYPES®



LA PROMESSE

CE QUE VOUS SAUREZ À LA FIN

On vous a sans doute déjà expliqué qu'il existe « un bon swing » : la position parfaite, le mouvement modèle, celui qu'on voit au ralenti sur les vidéos des pros. Et depuis, vous essayez de rentrer dedans. Parfois ça marche. Souvent, ça résiste — comme si votre corps tirait dans l'autre sens.

Ce carnet part d'une idée simple : **votre corps a déjà une manière préférée de bouger.** Une façon spontanée d'organiser ses appuis, son équilibre, sa vitesse. On appelle cela une **signature motrice**. Apprendre à la reconnaître, c'est arrêter de jouer contre soi — et commencer à jouer avec.

AU TERME DE CE CARNET

- ⊕ Ce qu'est une signature motrice — et pourquoi elle change votre golf.
- ⊕ Pourquoi forcer « le swing parfait » coûte en régularité, en énergie et parfois en blessures.
- ⊕ La différence entre une préférence (un point de départ) et une limite (qui n'existe pas).
- ⊕ Une exploration simple à tester dès votre prochain seau de balles.

Pas de jargon inutile, pas de nouvelle case où vous ranger. Juste une autre façon de lire votre jeu — la vôtre.

DEUX SWINGS, UN SEUL QUI VOUS RESSEMBLE

« Mon swing, je le travaille depuis des mois. Au practice, il est là. Sur le parcours, il disparaît. »

Si cette phrase vous parle, vous n'êtes pas seul. Des milliers de golfeurs répètent un modèle de swing qui ne leur correspond pas tout à fait — et doivent le tenir en permanence. Le geste tient sur le tapis, dans le calme, en y pensant fort. Puis le parcours arrive, l'attention se relâche, l'enjeu monte... et le corps reprend la main. Il retourne à **sa** façon de faire.

L'IDÉE REÇUE

« Il existe UN swing idéal, et mon travail consiste à m'en approcher. » C'est la croyance la plus répandue du golf amateur. C'est aussi celle qui plafonne le plus de joueurs.

Pourquoi le geste appris lâche sous pression. Au practice, vous pilotez votre swing consciemment : vous tenez la forme apprise. Mais sous stress — un coup important, un partenaire qui regarde — c'est ce contrôle conscient qui lâche en premier. Le swing d'emprunt se délite, et sans repère naturel sous les pieds, le geste se disperse. D'où deux swings : celui, maîtrisé, du practice, et celui, fragile, du parcours. Et l'écart entre les deux, c'est là que se cachent vos points.

Le coût caché. Jouer à contre-courant de sa préférence demande plus d'énergie pour un même geste — donc plus de fatigue sur 18 trous, et des tensions, car on stabilise mal ce qu'on n'organise pas naturellement. À l'inverse, s'enfermer dans sa seule préférence sans jamais s'adapter au contexte fatigue tout autant — nous y reviendrons. Dans les deux cas, la régularité s'effondre dès que la pression monte.

LE NŒUD DU PROBLÈME

**LE PROBLÈME N'EST PAS QUE
VOUS TRAVAILLEZ MAL —
C'EST QUE VOUS TRAVAILLEZ
CONTRE VOTRE PROPRE
MOTEUR.**



UNE SIGNATURE MOTRICE, C'EST QUOI ?

Et si « bien jouer » ne voulait pas dire copier un modèle, mais retrouver la façon dont votre corps veut déjà bouger ?

Une signature motrice, c'est une manière spontanée d'organiser son mouvement. Comme on est droitier ou gaucher, on a une dynamique de base vers laquelle le corps va tout seul, sans y penser. Donnez la même consigne à deux personnes : elles ne l'exécuteront jamais pareil. L'une chargera ses appuis vers le sol ; l'autre cherchera la légèreté et le rebond. L'une tournera d'un bloc ; l'autre en dissociant le haut et le bas. Ce ne sont pas des erreurs : ce sont des **préférences**.

Pourquoi le naturel coûte moins. Tout geste précis demande d'abord de la stabilité. Dans sa préférence, le corps la trouve tout seul : coordonné et stable, il dépense moins. C'est le chemin où votre corps gaspille le moins.

À TESTER TOUT DE SUITE – LES BRAS CROISÉS

Croisez les bras, spontanément, et regardez quel avant-bras passe au-dessus. Puis décroisez et recroisez-les **dans l'autre sens**. Étrange, inconfortable, il faut y penser – bref, ça coûte. Cette version qui vous vient sans réfléchir, c'est votre préférence. Votre swing, c'est exactement pareil.

Le plaisir est une boussole. Souvent, un mouvement vous **plaît** sans que vous sachiez pourquoi : ce plaisir pointe presque toujours vers la zone où le corps est le plus économique. Votre ressenti est plus fiable que l'idée que vous vous faites du « bon » geste.

Lecture inspirée de l'approche Actiontypes® (Bertrand Théraulaz) : chacun a une dynamique motrice spontanée – c'est elle qui guide notre travail.

CE QUE ÇA CHANGE, CONCRÈTEMENT

1 • La régularité. Un swing posé sur votre préférence demande moins de contrôle conscient. Il résiste mieux à la pression : l'écart entre le practice et le parcours se réduit. Vous jouez le même swing partout.

2 • L'énergie et le risque de gêne. Moins d'effort pour un même geste, c'est moins de fatigue en fin de parcours — et un corps qu'on n'use pas. La performance qui dure naît de cette économie, pas de la lutte.

3 • Une routine qui vous ressemble. Viser, déclencher, respirer avant la balle : tout gagne à être ajusté à votre dynamique plutôt que copié sur un autre. Une routine alignée, c'est une routine à laquelle on se tient.

PAR LE BAS

Vers le sol : on charge les appuis, le bassin guide, la puissance vient des jambes. Stabilité, solidité.

PAR LE HAUT

Vers la légèreté : la vitesse naît d'un ressort, d'un rebond, d'un tempo. Fluidité, rythme.

ASSOCIÉ OU DISSOCIÉ

Le haut et le bas bougent ensemble (associé) ou se dissocient (dissocié). La bonne, c'est celle qui vous vient sans forcer.

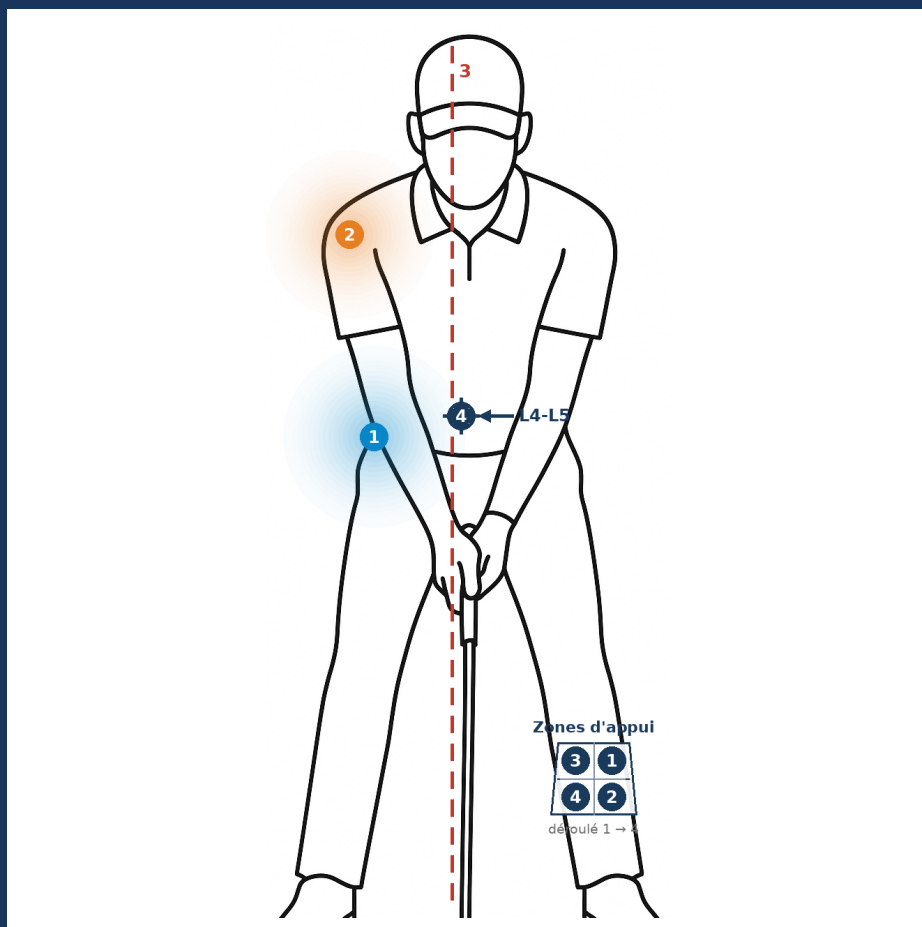


FIG. 01 – LECTURE DE PROFIL. Une fois la préférence validée dans le temps – observée sur plusieurs jours, jamais décrétée en un instant – on peut la lire sur le swing comme une donnée stable. C'est décrire une organisation naturelle, un peu comme noter qu'une personne est droitnière.

- 1 HANCHE MOTRICE 2 ÉPAULE MOTRICE
- 3 AXE DU CORPS (LÉGER AVANT DROIT) 4 POINT MOBILE · L4-L5
- ZONES D'APPUI · DÉROULÉ DU PIED

NI LIMITE, NI RECETTE

Attention au contresens — il gâche tout. Découvrir sa préférence, ce n'est pas recevoir une nouvelle étiquette. « Je suis comme ça, donc je jouerai toujours comme ça » est aussi faux que « il existe un seul bon swing ». Les deux enferment.

LE PIÈGE DE L'ÉTIQUETTE

Si vous vous convainquez de « jouer par le bas », vous éviterez sans le vouloir tout ce qui demande de la légèreté — donc vous ne le travaillerez jamais — donc vous confirmerez l'étiquette. La boucle se referme seule. Ce n'est pas votre corps qui vous limite : c'est l'histoire que vous vous racontez sur lui.

Une préférence est un point de départ, pas un destin. Ce qui est stable, c'est la tendance de fond — comme la latéralité. Ce qui s'entraîne, c'est l'accès au reste : aller chercher, quand le contexte l'exige, des dynamiques que vous n'utilisez pas spontanément, puis revenir à votre base. On n'élargit pas son jeu en **changeant** sa préférence ; on l'élargit en apprenant à en **sortir** au bon moment.

Les grands joueurs font cela sans y penser : ils voyagent d'une dynamique à l'autre selon le coup. Le génie moteur, ce n'est pas rester dans sa zone de confort — c'est savoir la quitter et y revenir. Votre préférence vous dit **d'où vous partez** ; l'entraînement vous apprend à **voyager**.

À RETENIR

**LE PROFIL N'EST PAS UNE
LIMITE — C'EST UNE PORTE
D'ENTRÉE VERS TOUT LE RESTE
DE VOTRE JEU.**



MENTAL ET MOTEUR, MÊME LANGUE

On parle beaucoup de mental au golf — confiance, concentration, gestion de la pression. Et la façon dont vous vous préparez **mentalement** gagne, elle aussi, à épouser votre dynamique. Corps et esprit s'influencent dans les deux sens ; mais partir du corps donne une base concrète sur laquelle l'esprit peut s'appuyer. On reste ici dans le champ de la **performance** — le geste, l'attention, l'état de jeu.

Une routine avant la balle, ce n'est pas un rituel à copier. C'est une manière d'amener l'attention au bon endroit, au bon moment. Or chacun n'a pas le même bon endroit : certains ont besoin d'un repère précis et d'un cadre stable ; d'autres jouent mieux sur une image, un tempo, une sensation large. Imposer la routine d'un autre, c'est se crisper avant même d'avoir bougé.

PRÉPARATION MENTALE À LA PERFORMANCE

Ajuster sa routine à sa préférence, c'est relier le geste et la tête. Quelques exemples : sentir une **verticalité**, un « couloir » de jeu ; viser un **point précis** ou une **zone large** ; caler le déclenchement sur la respiration — sur l'inspire ou sur l'expire selon votre dynamique. Le but reste simple : entrer dans le coup dans le bon état, le vôtre.

Un swing qui vous ressemble, servi par une routine qui vous ressemble : c'est là que la régularité s'installe pour de bon.

PROTOCOLE · À VOUS DE JOUER

L'EXPLORATION AU PRACTICE

Voici un test tout simple, à faire à votre prochain seau de balles. Rien à corriger : juste sentir ce que votre corps préfère, par la respiration.

LE TEST DE LA RESPIRATION

Au practice, jouez avec votre souffle au moment de déclencher :

- 1 • Sur quelques balles : **inspirez, bloquez** (poumons pleins), puis swinguez sur ce blocage.
- 2 • Sur d'autres : **soufflez, bloquez** (poumons vides), puis swinguez sur ce blocage.

L'une des deux rend le geste plus fluide et plus stable : c'est un indice de votre dynamique — poumons pleins tirent vers le haut et la légèreté, poumons vides ancrent vers le bas.

Ce que ce test ne peut pas vous donner, c'est votre dynamique **réelle** — celle qui se lit sur un corps dont on a d'abord vérifié les appuis, l'équilibre et la perception. Un profil observé à la va-vite est souvent un mirage. C'est précisément le travail du bilan.

QUESTIONS FRÉQUENTES

AVANT DE VOUS LANCER

Comment je connais mon profil ?

Il se découvre en bilan — pas par un questionnaire, mais par le corps : on lit votre organisation, puis on vous fait **vivre** votre dynamique.

Concrètement, on change quoi dans mon swing ?

On ne plaque pas un swing modèle. On part de votre préférence et on ajuste vos appuis, votre déclenchement et votre routine.

Débutant, senior, petit index — c'est pour moi ?

Oui. Tout golfeur a une signature motrice, quel que soit son niveau.

En quoi c'est différent de mon cours de golf ?

Votre pro travaille la technique ; ici on cherche d'abord le geste que votre corps veut déjà faire, pour qu'elle tienne sous pression. Les deux sont complémentaires.

Est-ce que c'est fiable ?

On s'appuie sur l'approche de la signature motrice (Actiontypes) et une lecture posturale — et surtout sur ce que votre corps montre, validé dans le temps.

Ça se passe où ?

Sur rendez-vous — et je peux me déplacer. Un simple e-mail suffit pour commencer.

Comment on mesure les progrès ?

D'abord la régularité — puis un objectif défini avec vous selon votre problématique (drive, putting, gestion des trous décisifs).

ET MAINTENANT

TROUVONS VOTRE SWING



NICOLAS · POSTURMOVE PERFORMANCE

Praticien Actiontypes · Certifié TPI Level 2 · Coaching de performance
www.posturmoveperformance.com

Votre corps a déjà une manière préférée de jouer. Reste à la révéler précisément.

® DÉCOUVREZ VOTRE SIGNATURE

Le **bilan PosturMove**, c'est simple : on lit comment votre corps s'organise, on vous fait **vivre** votre dynamique – et on construit, avec vous, le swing qui vous ressemble.

Un premier échange pour en parler.

posturmoveperformance@gmail.com · www.posturmoveperformance.com

VOTRE MEILLEUR SWING N'EST PAS À COPIER AILLEURS. IL EST DÉJÀ EN VOUS.



Carnet offert, à visée informative. Ne constitue ni diagnostic, ni prescription, ni promesse de soin. Tout travail d'exercices PosturMove relève d'une reprogrammation neuro-posturale individualisée adossée à un bilan, non d'un entraînement sportif. « Actiontypes® » est une marque déposée par Bertrand Théraulaz ; ce carnet en évoque le principe général sans reproduire la méthode. © PosturMove Performance.