

Christophe Fiévet

GOLF :

**LE SWING SYNERGIQUE :
UN SWING DANS TOUS SES ÉTATS**

La tête au Golf !



Des idées neuves pour votre swing !

Victimes du swing : Une enquête qui va vous sauver...

Ce livre est comme le golf : En apparence complexe quand on ne fait qu'en effleurer les richesses, mais très vite indispensable dès lors qu'on a goûté à ce qu'il vous apporte.

Il est comme le swing, composé d'une succession de détails formant un ensemble cohérent et dynamique, susceptible de propulser vos espoirs beaucoup plus haut et plus loin, pour atteindre enfin vos objectifs !

Il développe **une approche innovante**, qui se différencie des autres ouvrages :

- En décryptant le swing par **une vision globale inédite** de son architecture générale, plutôt que par la juxtaposition des détails techniques de la gestuelle.
- En **décrivant les neufs pièges tendus au cerveau** par le mouvement de golf, et en établissant un itinéraire qui permette de les éviter ou d'en sortir.
- En proposant **deux cursus d'exercices pratiques, "idéo- et dynago-sensoriels"**, visant à ressentir les sensations corporelles justes plutôt qu'à réfléchir à leur mise en œuvre.
 - *L'un abordant le swing "par compétences", dans sa dynamique d'ensemble, plutôt que par la succession de détails, par zone corporelle ou étape du swing.*
 - *L'autre se basant sur des gestuelles et des images mentales "hors golf" : Empruntées aux univers paysan, sportif, ou domestique, certaines métaphores vous paraîtront si évidentes que vous vous étonnerez de ne pas y avoir pensé plus tôt; et si utiles que vous ne pourrez plus vous en passer dans vos séances d'entraînement, voire dans votre routine de jeu.*

Criminologue de formation initiale, l'auteur a mené une longue enquête pour débusquer les coupables qui font de vous une victime de votre swing.

Un temps Directeur d'établissement socio-éducatif (*formation jeunesse et sports*) et Directeur de golf, devenu Sophrologue et Gestalt-Thérapeute, Coach, Formateur, il s'intéresse particulièrement aux « *complexités subjectives* ». Pédagogue mais aussi chercheur (*Maître de Conférences en université*), il a peu à peu élaboré son *Approche Synergique*, synthèse des apports de **l'Approche Intégrale, de l'Analyse Systémique, et du Wuxing** (*la théorie de l'équilibre des cinq énergies chinoises*).



Appliquées au golf, ces approches ont donné naissance à une méthode innovante pour votre progression. D'inspiration multidisciplinaire, elle poursuit un but unique : Contribuer aux justes équilibres ... Elle pose ainsi les fondements d'un *Swing Synergique*, une gestuelle qui met en cohérence vision intégrale, enchaînement systémique, et équilibre des cinq dynamiques chinoises...



Ces sources viennent ni plus ni moins « **casser le code du swing** » qui vous échappait depuis toujours !

Grâce à cette solide construction théorique et aux deux **itinéraires pratiques d'exercices**, vous pénétrerez les arcanes du swing, et reproduirez les sensations corporelles qui signent un mouvement efficient.

Pour terminer, l'auteur pose de manière structurée les composantes de **la préparation mentale opérationnelle**, et évoque diverses sources du mental, aspects psychologiques influençant votre jeu.

Cet ouvrage très complet pose les fondements du **Golf Do**, l'art martial du golf qu'il a créé afin d'initier une nouvelle pratique golfique source de nouveaux équilibres, qui fera l'objet d'un autre volume.

« Un ouvrage impressionnant » ; « Je n'ai rien lu d'aussi complet sur le golf jusqu'ici ... »

LE SWING SYNERGIQUE :
UN SWING DANS TOUS SES ÉTATS

Des idées neuves pour votre swing...

Ou

« Synergy Golf : Le WU-XING SWING »

Du même auteur :

- *La démocratie mal-consciente* : (1991) : Auto-éd.
- *Awareness, la clef du contact : La conscience : Un outil, une fonction un état* : (1993) : Auto-éd.

Ce livre est un premier volume, consacré à la psychologie et la pédagogie du swing (« le swing autrement »).

*Un autre ouvrage sera consacré au **Golf Do**, un Art Martial du Golf :*

Les principes fondateurs, la philosophie, les codes, règles, degrés et niveaux, méthodes d'apprentissage d'une pratique golfique qui vise la réalisation globale et équilibrée du golfeur sur tous les plans : Technique, physique, émotionnel, intellectuel, énergétique, spirituel ... (« Le Golf autrement »)

Et abordera également La psychologie du Golfeur : Le mental, la personnalité, l'Esprit (« Le Golf dans la Tête »)



Christophe Fiévet
cfievet59@gmail.com
www.lateteaugolf.com



Christophe Fiévet.

**« LE SWING SYNERGIQUE :
UN SWING DANS TOUS SES ÉTATS »**

Des idées neuves pour votre swing...

L'Approche Intégrale et le Wuxing appliqués au Golf ...

Éditions :

Remerciements :

À Claude Peeters, pour les photos,

À Pauline, pour la citation de Picasso,

Aux premiers « cobayes » pour leurs conseils et encouragements : Max, Pascal, Thibaut, Jean-Claude ...

A Laure, Patrice, Christophe, pour leurs corrections ...

ISBN :
© Auteur : Christophe Fiévet
© Éditeur : 2015

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335 de la propriété intellectuelle ».

SOMMAIRE

INTRODUCTION 11

CHAPITRE 1. ENTRÉE EN MATIÈRE 13

SECTION 1) QUEL EST L'OBJET DE CE LIVRE ? 13

SECTION 2) UN LIVRE INTÉGRAL 18

SECTION 3) QUE VA VOUS APPORTER CE LIVRE ? 19

- I) UNE VISION DYNAMIQUE ET SYSTÉMIQUE DU MOUVEMENT DE GOLF 19
 - II) UNE CLAIRE VISION DES PIÈGES TENDUS AU CERVEAU 22
 - III) DES FONDEMENTS DIFFÉRENTS POUR L'APPRENTISSAGE OU L'ENTRAÎNEMENT 23
 - IV) DEUX CURSUS D'EXERCICES POUR REPROGRAMMER VOS MAUVAISES HABITUDES 24
 - V) UNE BASE DE DONNÉES TECHNIQUE ET THÉORIQUE 25
 - VI) UN ÉCLAIRAGE DE CERTAINS MÉCANISMES DE LA PSYCHÉ AU GOLF 25
 - VII) UNE OUVERTURE VERS AUTRE CHOSE 26
- SECTION 4) A QUI EST DESTINÉ CE LIVRE ? 27**
- SECTION 5) NOTES SUR L'AUTEUR 30**

CHAPITRE 2. UNE VISION DYNAMIQUE ET SYSTÉMIQUE DU SWING 33

SECTION 1) LE SWING AUTOMOBILE : MOTEURS ET TRANSMISSIONS 39

SECTION 2) LE GOLF INTÉGRAL 42

- I) L'APPROCHE INTÉGRALE ET LA SPIRALE DYNAMIQUE 42
 - II) SIX ÉTAPES, SIX SWINGS, SIX GOLFEURS 46
 - III) BOUQUET FINAL : UN SWING DE TOUTES LES COULEURS 49
- SECTION 3) LES CINQ DYNAMIQUES CHINOISES POUR DÉNOUER LA COMPLEXITÉ DU SWING 52**
- I) LES PRINCIPES DE BASE DES CINQ DYNAMIQUES ET DE LEUR ÉQUILIBRE 52
 - II) CHINE – OCCIDENT : DIFFÉRENTS MAIS COMPLÉMENTAIRES 56
 - III) UN SWING ÉQUILIBRÉ : *QUELLES INTERACTIONS POUR LA COHÉRENCE DES CINQ DYNAMIQUES ?* 57
 - IV) LES CINQ DYNAMIQUES ET LES INTENTIONS PSYCHIQUES JUSTES : L'ESPRIT DU SWING 60
 - V) LES CINQ DYNAMIQUES AU FIL DE LA GESTUELLE : LE CORPS EN MOUVEMENT 63
 - VI) LES CINQ POUVOIRS ET « LES CENTRES DE POUVOIR » 66
 - VII) RÉCAPITULONS : UNE PREMIÈRE VISION DE PRESQUE TOUT ! 69

CHAPITRE 3. TRAVAILLER VOTRE SWING : LES CHEMINS DU PROGRÈS 73

SECTION 1) DEUX VOIES, UN SEUL ESPRIT 73

SECTION 2) UNE PÉDAGOGIE INNOVANTE : CHANGEMENTS DE PARADIGMES 75

- I) UN APPRENTISSAGE PAR COMPÉTENCES : LES SIX PILIERS DE VOTRE SWING 75
- II) DES FONDEMENTS DIFFÉRENTS POUR L'APPRENTISSAGE OU L'ENTRAÎNEMENT 76
- III) LE PRO QU'IL VOUS FAUT 78

SECTION 3) LE CERVEAU VICTIME DU SWING 81

- I) PREMIER PIÈGE : LE REGARD, LA VISION 83
- II) SECOND PIÈGE : LES HABITUDES ET AUTOMATISMES 86
- III) TROISIÈME PIÈGE : L'IMITATION 88
- IV) QUATRIÈME PIÈGE : LA « VOLONTÉ PRIMAIRE » 90
- V) CINQUIÈME PIÈGE : LA RECHERCHE DE FACILITÉ ET DE CONFORT : UN SWING DE PARESSEUX 93
- VI) SIXIÈME PIÈGE : LA VITESSE D'EXÉCUTION. 95
- VII) SEPTIÈME PIÈGE : LA COORDINATION SYNCHRONE ET SYMÉTRIQUE 96
- VIII) HUITIÈME PIÈGE : LA PENSÉE LINÉAIRE ET RÉDUCTIONNISTE 98

- IX) NEUVIÈME PIÈGE : LES CROYANCES LIMITANTES 100
- X) SWING ET COMPLEXITÉ : « LA COMPLEXITÉ : FAUT QUE ÇA SWINGUE ! » 102

CHAPITRE 4. ITINÉRAIRE « IDÉO-SENSORIEL » : UN SWING DANS LA TÊTE 105

SECTION 1) NOUVEAU REGARD, MAIS IMAGES ANCIENNES : AUX SOURCES DU GOLF ? 105

SECTION 2) SE PRÉPARER : LE POUVOIR D'IMPULSION, L'ADRESSE 112

- I) EXERCICE BIODYNAMIQUE POUR L'IMPULSION 112
- II) EXERCICE IDÉO-SENSORIEL POUR L'IMPULSION : 114

SECTION 3) LA PRÉCISION AVANT TOUT : UNE AFFAIRE DE DIRECTION 116

- I) LES CLEFS D'UNE BONNE TRAJECTOIRE 116
- II) EXERCICES BIODYNAMIQUES POUR LA PRÉCISION 137

SECTION 4) LA FORME DE L'ÉLAN ET LE RYTHME : MOBILITÉ – MOTRICITÉ 144

- I) UNE ROTATION SUR UN SOCLE : UN AXE CONSTRUIT SUR DES APPUIS 144
- II) ANCIEN GESTES, IDÉES NEUVES : 147
- III) LANCER DU FAUCHEUR (« TERRIEN ») : LE BOWLING 156
- IV) EXERCICES BIOMÉCANIQUES POUR L'ACTION MOTRICE : ROTATIONS, ÉLAN, RYTHME 160

SECTION 5) LE CADRAGE : APPUIS, ANCRAGES ET RÉSISTANCES 167

SECTION 6) SYNERGIE ET COHÉSIVITÉ : LA SYMBIOSE : UNE BONNE ALCHEMIE ! 180

- I) « FAUT PAS GÂCHER » : LE BON MIX POUR QUEL RÉSULTAT ? 180
- II) EXERCICES BIODYNAMIQUES POUR LA SYNERGIE ET LA COHÉSIVITÉ 191

SECTION 7) L'ÉNERGÉTISATION : LE RÉSULTAT FINAL 194

- I) MAITRISE ET LÂCHER PRISE : FRAPPER JUSTE 196
- II) LE « COUP DE FOUET » : ARMEMENT ET DÉARMEMENT DES POIGNETS : 198
- III) EXERCICES BIOMÉCANIQUES POUR L'ÉNERGÉTISATION 206

CHAPITRE 5. LE SWING SYNERGIQUE 215

SECTION 1) ITINÉRAIRE DYNAGO-SENSORIEL : DES EXERCICES PAR COMPÉTENCE 215

- I) LA GENÈSE DE L'ITINÉRAIRE : UNE BRÈVE VISION DU TOUT ! 215
- II) LE TRAVAIL PAR DYNAMIQUE : LES CINQ SPIRALES 220
- III) LE TRAVAIL DES « CO-CONTRÔLES » : L'ÉTOILE DU COMMANDEMENT 234

SECTION 2) TOUT EN BREF : INTERACTION DES POUVOIRS LORS DES SÉQUENCES DU SWING 237

- I) L'ADRESSE : PRÊT À ENVOYER ! 238
- II) LE TAKE AWAY (DÉMARRAGE) : NE PAS S'EMPORTER ! 240
- III) L'ÉLAN ARRIÈRE (BACKSWING) 242
- IV) LA TRANSITION : LE JUGE DE PAIX DU SWING 243
- V) LE RENVOI D'ÉLAN (DOWNSWING) 245
- VI) LE LÂCHER, LA LIBÉRATION 246
- VII) L'IMPACT ET LE FOLLOW THROUGH (SUIVI, TRAVERSÉE) 249

CHAPITRE 6. LES DIFFÉRENTS ASPECTS DU « MENTAL » 255

SECTION 1) LA PRÉPARATION MENTALE OPÉRATIONNELLE 255

- I) HUIT CLEFS DU MENTAL POUR LE GOLFEUR 256
- II) CINQ PHASES, CINQ NIVEAUX, CINQ ATTITUDES ... 261
- III) PRÉPARATION MENTALE : DE L'INCONSCIENCE À LA SIMPLEXITÉ ! 264

SECTION 2) LA ROUTINE : UNE BONNE HABITUDE 267

- I) LA DÉCISION 267
- II) L'ÉNERGÉTISATION JUSTE : DISSIPATION DU DOUTE ET/OU DU STRESS 268
- III) L'INSTALLATION : DERNIERS PRÉPARATIFS ET RÉGLAGES 268
- IV) LE LANCEMENT : «CHECK-LIST ET RYTHME MENTAL » 269

SECTION 3) AUX SOURCES DU MENTAL : ASPECTS FONCTIONNELS ET GÉNÉRATEURS 272

- I) QUELQUES EFFETS PSYCHOLOGIQUES QUI INFLUENCENT VOTRE GOLF 272
- II) LES NEUFS DYNAMIQUES DE L'ÉGO 277
- III) LE GOLF, UN PARCOURS DE DÉVELOPPEMENT 285

CHAPITRE 7. APPROFONDISSEMENTS ET DÉTAILS TECHNIQUES 291

SECTION 1) AVERTISSEMENTS 291

- I) DE LA THÉORIE : POURQUOI, ET POUR QUI ? 291
- II) DE LA THÉORIE : COMMENT ? 291

SECTION 2) LEXIQUE CONDENSATOIRE (GLOSSAIRE) 293

SECTION 3) DEUX FAMILLES DE SWING 297

SECTION 4) NOMENCLATURE DES DÉTAILS ORDINAIRES 300

- I) UN GRIP EFFICIENT : UNE IMPULSION IMMÉDIATEMENT CADRÉE 300
- II) LA PRÉCISION : LES AXES ET LES LIGNES 303
- III) L'ACTION MOTRICE 311
- IV) LE CADRAGE : 319
- V) L'ÉNERGÉTISATION ... ACCUMULATION ET TRANSMISSION 324

INTRODUCTION

Une longue enquête

Ce livre s'est construit au fil des recherches et découvertes de son auteur : Ce n'est pas le livre d'un *pro de golf*, mais celui d'un amateur qui enquête depuis de nombreuses années pour trouver les bases d'un swing enfin efficient.

Criminologue de formation initiale, j'ai voulu vous partager à travers ce livre les fils de cette longue enquête, explorant diverses disciplines et domaines de recherche, qui permettent peu à peu de juxtaposer de nombreux indices pour la dénouer.

Le swing de golf n'est pas facile à appréhender et sa pratique est complexe : Le comprendre l'est tout autant : C'est ainsi ! (*J'aurais moi aussi préféré qu'il soit plus simple, mais j'ai fini par admettre que c'est sa complexité qui en fait l'intérêt!*). Si un des buts de ce livre est d'en optimiser l'apprentissage et de le faciliter, la démarche d'enquête est inévitablement complexe : De ce fait, les sciences de la complexité, qui fondent ma pratique professionnelle actuelle, pouvaient lui être d'une réelle utilité.

Ce livre expose donc les détails de l'enquête, mais, pour les plus pressés, il en donne régulièrement un résumé simplifié, en conclusion de diverses sections.

Une vision plus globale et structurée de la complexité

En tous domaines, nous constatons que la complexité grandissante de notre époque nous impose de dépasser la vision réductionniste, qui aborde de manière séparée chaque partie d'un ensemble. Cela génère le plus souvent une focalisation sur les aspects « objectifs » (*techniques, organisationnels, économiques*), et conduit à négliger les aspects subjectifs, pourtant très largement actifs, voire moteurs.

Devant les phénomènes complexes, nous devons prendre en compte le fonctionnement d'ensemble, et les interactions entre les éléments : Pour ce faire, une nouvelle vision globale est nécessaire, ainsi que de nouvelles approches pour l'action.

Celle que je propose dans ce livre est issue de **l'Approche Synergique**, que j'ai créée pour mes activités de Conseil, de formation, et de coaching en entreprises et organisations. Elle est elle-même inspirée par plusieurs approches permettant d'aborder les réalités complexes selon de nouvelles modalités de pensée et d'action.

Je ne suis pas professionnel enseignant de golf, mais professionnel de la pédagogie et de l'accompagnement sous diverses formes : Formé au sein du Ministère de la Jeunesse et des Sports aux fonctions de Directeur d'établissement socio-éducatif, j'ai été amené, en exerçant ces fonctions, puis celles de Directeur de Golf, à animer et à piloter de nombreux dispositifs pédagogiques, et à me pencher sur les modalités employées. Devenu enseignant en lycée, puis Maître de conférences (*Univ. de Lille II*), et enfin formateur indépendant, l'enseignement et la recherche sont au cœur de mes fonctions.

J'ai toujours aimé partager réflexions, questionnements, trouvailles, astuces et conseils, sur les pratiques et au bord des greens d'entraînement : J'ai pu mesurer combien mes derniers aboutissements pouvaient être utiles et efficaces pour sortir quelques-uns de leurs mauvaises représentations de tel ou tel aspect du mouvement : Nombreux sont ceux qui m'ont signifié que je devrais devenir professeur, ce livre est une façon de suivre leur suggestion.

Ce livre est donc le fruit de la rencontre de mes passions et de mes compétences : J'espère qu'il contribuera à vous éviter de passer autant de temps que j'en ai passé dans les malheurs d'un swing trop peu fiable pour que le golf puisse être pleinement cette extraordinaire source de satisfaction que ce jeu pourrait être « *s'il n'était gâché par une petite balle blanche* » comme Sir Winston Churchill se plaisait à dire.

Un chemin balisé, mais exigeant :

Bien qu'apportant de nombreuses nouvelles images mentales, cet ouvrage n'est ni une bande dessinée, ni un reportage photo ! Tout comme le swing lui-même, il vous demandera de votre temps et de votre attention, et comme au golf, la récompense sera à la hauteur de votre investissement.

Un premier chapitre d'entrée en matière vous permettra de prendre connaissance de l'itinéraire proposé pour vous préparer aux découvertes de ce voyage, et je l'espère, vous mettre en appétit.

Les chapitres 2 à 4, en décrivant « *le swing dans tous ses états* », tant psychologiques, que techniques et physiques, vous feront comprendre quel type de golfeur vous êtes devenu, et identifier les ressorts du swing que vous avez adopté, avec leurs avantages et leurs risques.

Ils identifieront cinq dynamiques du swing et leurs *centres de pouvoir* respectifs, et vous permettront, à travers un cursus structuré d'exercices *idéo-sensoriels*, déjà assez innovant à lui seul, *d'améliorer l'ordinaire* de votre swing.

Les chapitres 5 à 7 seront l'occasion d'un changement de palier : La découverte du *swing synergique* vous montrera comment tous les types de swing décrits précédemment peuvent être compris à travers le prisme d'une logique commune, mais surtout, vous permettra de réaliser l'intégration équilibrée de toutes les dynamiques du swing et de leurs *centres de pouvoir*, principaux et secondaires, dans votre propre mouvement.

Après un cursus d'exercices *dynago-sensoriel*, qui pourrait bien révolutionner les aspects techniques et physiques de vos séances d'entraînement, et les apports théoriques qui les sous-tendent, cette seconde partie vous initiera aux clefs du mental, au service de votre golf, mais aussi de votre vie.

Une base de données théoriques et techniques conclura cet ouvrage, qui constituera une « *petite encyclopédie des détails complexes et ordinaires* » à laquelle vous référer en cas de besoin.

Chacun pourra cheminer dans ce livre selon ses préférences.

- **Les amateurs de détails** trouveront dans les contenus de cet ouvrage de quoi suivre le fil de l'enquête et comprendre l'énigme du swing morceau par morceau.

Les exercices idéo-sensoriels leur permettront de ressentir et mémoriser les sensations corporelles nécessaires pour produire une gestuelle adaptée.

- **Les perfectionnistes et les chercheurs du graal** feront de ce livre la mine dans laquelle puiser inlassablement : Ils y trouveront à la fois la matière ordinaire des informations de base, le matériau précieux de structures rares et inédites, et la *Pierre de Rosette* qui leur permettra enfin de déchiffrer le code secret du swing.

Les exercices-dynago-sensoriels leur permettront d'appliquer concrètement ces découvertes et de se construire peu à peu un swing du troisième type.

- **Les plus pressés** de connaître le fin mot de l'histoire sans avoir à fournir l'effort de lecture et de réflexion trouveront régulièrement l'essentiel de ce qu'il faut retenir à chaque stade de l'enquête.