

Seniors 67 et plus : adapter le Swing à son âge.

En vieillissant, notre corps subit des changements importants : perte de force et de souplesse, augmentation ou diminution du poids et de la répartition du poids, mobilité réduite, vision plus faible et réflexes plus lents ; tout cela fait partie du processus de vieillissement.

Cependant, le moment exact et la concordance de ces changements sont personnels, dépendant en grande partie de facteurs tels que l'hérédité, l'environnement dans lequel nous vivons, travaillons et jouons, notre régime alimentaire, notre attitude mentale et nos habitudes personnelles, comme s'exercer régulièrement.

Lorsque les changements deviennent apparents, certains ajustements compensatoires doivent être effectués si nous voulons continuer à jouer en prenant du plaisir.

Pendant les années où nous avons été à notre meilleur niveau de golf, la mécanique de notre swing convenait à notre morphologie.

Certes, tout ne s'accordait peut-être pas parfaitement – c'est rarement le cas- mais c'était suffisamment bon pour nous permettre de jouer un golf acceptable et donc de prendre du plaisir sur le parcours.

Maintenant que notre corps a changé, il est temps de penser à adapter notre swing à la nouvelle réalité en abordant les sujets suivants : la prise de position devant la balle (fundamental du set-up : grip, posture, écartement des pieds, position de la balle, orientation et alignement), le swing, le petit jeu, le matériel que nous utilisons, nos connaissances en gestion et enfin, last but not least, la stratégie de parcours.

Les Seniors de + 67 ans méritent une attention particulière, ce sont des joueurs qui tendent à s'isoler alors qu'ils ont, dans la plupart des cas, besoin de socialiser. La récente vidéo du swing actuel du grand Jack Nicklaus, le joueur le plus titré de l'histoire du golf peut servir d'exemple.

Si l'on compare la position (posture) de Jack-jeune à celle de Jack-senior et celles d'autres très grands champions, on réalise les changements nécessaires pour pouvoir continuer à jouer et même assurer l'ouverture d'un Masters.

Ce sont des vidéos qui inspirent et encouragent à continuer à apprendre en prenant des cours si nécessaire.



Gary Player



Jack Nicklaus



Tom Watson



Lee Trevino