

Olivier Knupfer et la typologie

Le respect de l'individu

Si le corps humain se conforme à une seule anatomie, il ne fonctionne pas de manière identique pour chaque individu. Dans le sport, la typologie a permis de classer les athlètes afin de définir quels mouvements et quelles techniques leur sont favorables. Les différences au golf sont éloquentes, comme nous l'explique Olivier Knupfer, pro Swiss PGA à Sion.



Olivier Knupfer: une véritable passion pour le golf et l'enseignement.

La typologie n'est pas une nouvelle mode ésotérique ou une énième tendance philosophique comme celles qui envahissent le XXI^e siècle. C'est une approche qui date des années 90, lancée par un Américain, Jonathan P. Niednagel (Your Key to Sport Success), qui prenait ses sources dans le fonctionnement naturel et préférentiel du cerveau et des individus (exemple: il y a les introvertis ou les extravertis, les analytiques ou les créatifs). En Suisse c'est dans les années 2000 qu'a été diffusée et appliquée la typologie, grâce à Bertrand Theraulaz, le responsable de la formation Swiss Olympic à Macolin, qui met notamment en lumière les aspects moteurs liés aux préférences cérébrales. Elle figure d'ailleurs depuis 5 ans dans le programme de formation de la Swiss PGA. C'est en se formant à Macolin au Brevet fédéral d'entraîneur Jeunes Talents, qu'Olivier Knupfer a découvert la typologie et s'est passionné pour la psychomotricité: «la typologie permet d'atteindre la fluidité, qui elle-même induit la disponibilité pour le geste. En fait, la typologie est une approche du respect de la motricité. Elle définit le type de fonctionnement de l'athlète!»

Jusque-là, nous sommes encore dans le flou... Mais les exemples nous permettent de mieux comprendre cette nouvelle approche du mouvement. «Lorsque les gens marchent, on peut observer que certains le font avec ce que l'on définit comme une motricité «avant» et d'autres une motricité «arrière». Le démarrage se fait soit par une avancée du bassin, avec le talon qui est en avant pour amortir le pas, soit par une avancée du buste, avec les jambes qui suivent le haut du corps. Ces deux types d'appuis permettent de définir quatre types de motricité (voir le tableau). Eh bien, ces quatre modes de fonctionnement justifient qu'on leur adapte une technique spécifique au golf, comme dans les autres disciplines sportives!»

Pas de chemin unique

Dans les ouvrages sur le swing de golf, on assiste souvent à une recherche de la perfection. Mais comme le dit le pro valaisan, cette perfection n'est valable que pour des personnes «parfaites»: «il faudrait que cette dernière soit parfaite athlétiquement, physiologiquement, avec une bonne tonicité musculaire, permettant de produire une excellente accélération dans la zone d'impact. On sait bien que ce n'est pas le cas, même chez les pros du Tour. D'ailleurs, chaque semaine, c'est un autre swing qui gagne! Et quand on regarde Matt Kuchar, avec son mouvement très plat et Jim Furyk, qui est complètement vertical, on constate qu'ils parviennent les deux à frapper la balle sur des longueurs et des trajectoires similaires, donc qu'ils respectent les lois qui influencent le vol de la balle, principalement sur le rythme, l'équilibre et les techniques golfiques. La recherche de la perfection n'est pas fautive, simplement, le chemin pour y parvenir n'est pas unique. Ce qui est donc déterminant dans le swing, c'est de rendre le joueur disponible pour le geste!»

L'équilibre statique est la première clé. Certains le trouvent sur l'avant des pieds, d'autres sur les talons. Et il est impératif

de ne pas les contrarier! Car en étant «juste» devant la balle, on améliore sa qualité de frappe. Il est vital de ne pas contrarier une tendance naturelle. Pour bien illustrer deux typologies différentes, on peut regarder les swings d'Ernie Els et de Tiger Woods, qui sont complètement opposés, même si leur rythme et leur efficacité sont excellents. Els a une motricité de type 2 (appui sur l'arrière), que l'on appelle aussi globale ou «robot», qui fait que tout le geste doit fonctionner «ensemble». A la montée, il a tendance à asseoir ses appuis, alors qu'il est en extension dans la zone d'impact. Pour Woods, qui a une motricité de type 3 (appui sur l'avant), avec un côté gauche dominant, il est en extension à la montée et se tasse à l'impact. On peut le vérifier en voyant

En travaillant son swing sur les «airsteps», on renforce considérablement sa musculature, mais aussi son équilibre.





Une posture sur l'avant des pieds, typique d'une typologie de type 3 ou 4, comme celle de Tiger Woods ou Graeme McDowell.



Une posture sur les talons (type 1 ou 2), adoptée naturellement par Ernie Els ou Fred Couples.

Quatre types de motricité

Type 1 : motricité fine (ST) sur les talons, alternances des côtés et travail des bras et des poignets (Severiano Ballesteros, Fred Couples).

Type 2 : motricité globale (SF) sur les talons, type robot, tout fonctionne «ensemble» (Annika Sorenstam, Ernie Els).

Type 3 : motricité à côté gauche (pour un droitier) dominant (NF) sur l'avant des pieds (Tiger Woods, Rory McIlroy).

Type 4 : motricité à côté droit (pour un droitier) dominant (NT) sur l'avant des pieds (Graeme McDowell, Darren Clarke).

la tête de Els remonter à l'impact, alors que celle de Woods descend ! «Ce sont des gestes innés. Qui sont déterminés par le fonctionnement moteur-cérébral. Je ne sais pas si les entraîneurs de Woods ont étudié la typologie, mais je pense que les meilleurs dans cette profession ont une intuition qui leur évite d'aller dans le mauvais sens». En même temps, il semblerait que Hank Haney ait travaillé dans une direction qui n'était pas naturelle pour Tiger, alors que Sean Foley, son coach actuel, lui enseigne un geste plus compatible avec sa motricité...

Dans un registre sportif différent, les footballeurs Ronaldo et Messi trouvent le chemin des filets avec la même facilité, alors que le premier prend ses appuis sur l'arrière et le second sur l'avant.

La typologie pour tous

Mais comment Olivier Knupfer utilise-t-il la typologie dans ses cours pour les amateurs de club ? «Je dispose d'une série de tests physiques très simples pour définir le type de motricité de mon élève. Connaître son profil m'évite les dispersions et les chemins sans issue. Une fois que ce dernier est défini, je le fais travailler sur ses forces et je cherche à le stimuler au maximum dans le rythme et la recherche d'équilibre. Je vais aussi lui compliquer la tâche, pour voir dans quels domaines il est à l'aise : par exemple en utilisant des clubs lestés ou en le mettant en équilibre instable, grâce à des coussins «airstep». Je modifie les paramètres, ce qui simplifiera les choses lors d'un swing

classique. J'ai complété par mon expérience et adapté les types de motricité en les classant de 1 à 4 pour mon approche typogolf®. C'est sur cette base que je développe et personnalise les exercices éducatifs, les drills ainsi que la préparation physique en fonction du profil des joueurs».

La clé de tous les systèmes moteurs est dans l'équilibre et le rythme. Quel que soit l'âge du joueur : «il ne faut jamais arrêter de se stimuler physiquement. On peut jongler, faire des tests d'agilité, d'habileté. J'ai par exemple une cliente sexagénaire, que j'ai fait travailler sur des air-steps. Eh bien elle qui n'osait plus marcher sur une neige instable a retrouvé toute sa confiance dans ces conditions précaires !» Comme quoi, ce qui est bon dans le sport a souvent un impact positif dans la vie quotidienne !

*Mais plus que ses diplômes,
c'est son enthousiasme et
sa motivation qui font
merveille sur la practice
du club séduinois.*

Du tatami au green

S'il a découvert le golf en faisant caddy, comme beaucoup de Valaisans, Olivier Knupfer a commencé par briller sur les tatamis de karaté. Il a fait partie des 8 meilleurs athlètes mondiaux pendant 7 ans, gagnant 407 de ses 437 combats et décrochant 5 médailles européennes et 11 suisses... Respect, comme on dit dans les banlieues ! Son goût pour le coaching lui a permis de décrocher d'autres titres avec le Karaté Club Valais. A 47 ans, il partage son temps entre ce club réputé, à quelques minutes des greens de Sion, où il enseigne aussi. Pro Swiss PGA «AA», détenteur du Diplôme fédéral d'entraîneur de sport d'élite Swiss Olympic, du Brevet Fédéral entraîneur Jeunes Talents et de nombreux autres titres et certificats, Olivier est pour ainsi dire «surqualifié !» Il a en outre coaché des golfeurs aussi talentueux que Ernie Els, Paolo Quirici, Steve Rey, Dimitri Bieri, Juan Ciola, etc. Mais plus que ses diplômes, c'est son enthousiasme et sa motivation qui font merveille sur la practice du club séduinois.