

Les effets de deux méthodes d'entraînement de chipping en golf par le biais de feedback en 3 dimensions: imitation uniforme versus imitation spécifique au contexte

Kevin Colliard

Master thesis in Sport Science

L'optimisation de l'entraînement est un sujet traité par les professionnels du sport mais concerne toujours plus d'individus populaires. Dans le golf, le chip est un geste technique de faible amplitude qui nécessite d'excellentes aptitudes techniques. Ce geste est souvent négligé par les joueurs amateurs et ceci est une des raisons qui les empêchent de scorer aussi bien que les joueurs professionnels. Dans ce document, nous allons analyser et comparer deux méthodes d'entraînement de chipping en golf basées sur l'imitation d'un expert virtuel via feedback vidéo 3D. La première méthode consiste à imiter l'expert dans un contexte uniforme, constant et invariable. La deuxième méthode consiste à imiter l'expert dans un contexte spécifique, adapté et varié.

15 sujets golfeurs de bon niveau (handicap moyen = 6.39) sont répartis dans les deux groupes et suivent 5 entraînements de chipping. Nous analysons les performances des sujets sur quatre tests: un pré-test, un test intermédiaire, un post-test et un test de rétention une semaine après le post-test, le tout sur trois semaines. D'après les objectifs de ce travail, nous avons formulé deux hypothèses et tenons ainsi à observer si (a): Un entraînement de chipping au golf via feedback 3D peut contribuer à une amélioration significative des performances globales de chipping à court terme (après le post-test) ou à moyen terme (après le test de rétention). Aussi, nous voulons observer si (b): Un entraînement de chipping en imitant un feedback varié et spécifique au contexte, en comparaison à un entraînement de chipping en imitant un feedback en contexte uniforme et invariable peut contribuer à une différence significative des performances à moyen terme.

Il s'est avéré que (a), les performances en chipping se sont significativement améliorées à court et moyen terme. Ceci montre que l'entraînement de golf en réalité virtuelle représente une forme d'apprentissage intéressante et efficace. En revanche (b), l'approche spécifique et variée n'a pas démontrée des résultats significativement meilleurs que l'approche uniforme et invariable. Nous avons néanmoins observé une tendance dans ce sens. Les résultats du groupe à entraînements variés montraient effectivement plus de constance et de régularité. Un test supplémentaire planifié plus tard aurait probablement confirmé l'hypothèse (b). Pour le futur, et afin d'obtenir des résultats plus pertinents, il serait toutefois plus judicieux d'analyser l'une ou l'autre thématique séparément: soit l'impact d'un entraînement en réalité virtuelle face à un entraînement traditionnel, soit les effets de l'approche variée face à l'approche invariable.

Prof. Jean-Pierre Bresciani