

# Bilan Paramédical et DEPISTAGE BIOMECANIQUE



**MATHIAS WILLAME**

**KINÉ FÉDÉRAL NATIONAL**

**FLORIAN PERRIER**

**PODOLOGUE-NIMES**

**ffgolf<sup>®</sup>** 

# Dépistage Biomécanique: pourquoi?



- Le swing est un geste sportif complexe
- Sommes nous tous égaux?
- Existe-t-il des pistes en kinésithérapie, préparation physique, ostéopathie, podologie pour:
  - Préparer le corps à l'apprentissage technique
  - Améliorer son efficacité
  - Economiser pour durer
- Pour les entraîneurs: valider des orientations techniques, renforcer des choix et mieux les apprécier

# Dépistage Biomécanique



- La Biomécanique est la science qui étudie les forces et les efforts appliqués à la structure biologique. Un corps évolue, son utilisation doit s'adapter!
- Dans le cadre d'un bilan pluridisciplinaire
  - Tests physiques
  - Bilan Technique
- Accompagné au sein des structures fédérales:
  - d'un bilan médical
  - Un bilan radiologique
  - Un bilan podologique

# Il comprend



- Mesures anthropométriques
- Tests sur table:
  - ostéo-articulaires: mesures des amplitudes épaules, dos,...
  - Musculaires: contracture, hypoextensibilités...
- Tests physiques simples:
  - Qualité musculaire: endurance, résistance, explosivité
  - Coordination, équilibre
- Bilan des appuis:
  - Les Sabots de Stabilométrie:
  - Technoswing (plaques de force et analyse vidéo)
  - Bilan des chaussures et des pieds



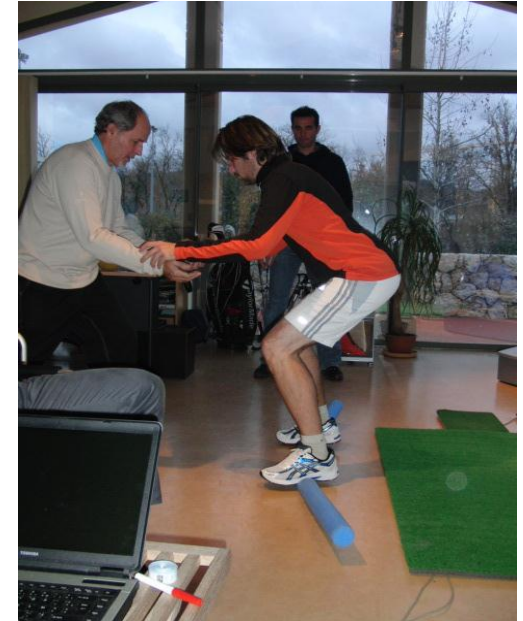


# Analyse des données



- Sur la base des problématiques du joueur et de l'entraîneur
- Toujours avec l'entraîneur, le staff au complet si possible
- Mise en commun des données
  - Ostéo-articulaires
  - Musculaires
  - Technoswing et geste technique
  - Sabot de stabilometrie
  - Problématiques Techniques

# Pour des Solutions adaptées





# Des exercices adaptés

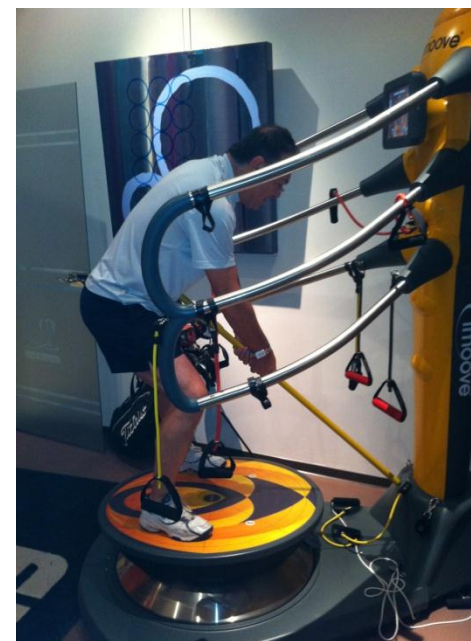


# Dépistage Biomécanique outils de prévention :



- Répondre aux interrogations du staff et du joueur.
- Orienter vers: médecin, spécialiste, podologue...
- Préparation Physique personnalisée
- D'éventuels soins
- Faire naitre des protocoles spécifiques et personnalisés d'échauffement, de récupération...
- Contribuer à la motivation de l'ensemble des membres du staff et du joueur
- Valider ensemble des directions, des objectifs...

# Permet un travail sur des bases définies par le staff pour chaque joueur



# Validée par la FFGolf



- Facile à réaliser et reproductible
- Uni le staff et le joueur sur un projet commun
- Permet un suivi régulier des joueurs et d'objectiver les évolutions
- Outils de lien entre les praticiens pour les joueurs qui se déplacent durant la saison
- Bilan intermédiaire: bilan de ligue, Bilan Biomécanique intégrant l'analyse cinématique...
- Permet la création d'une base de données

# Synthèse

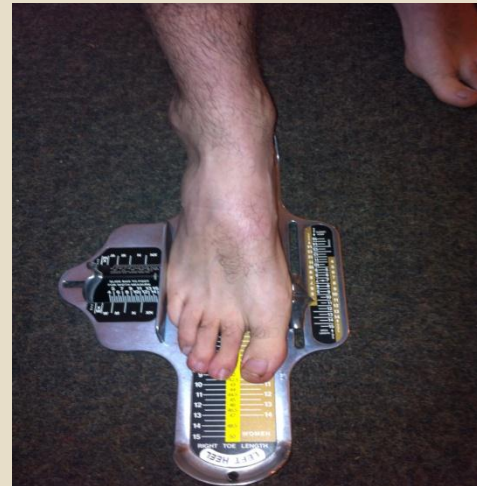


- **Comprendre** Le fonctionnement du corps, premier outil du golfeur
- **Economiser** le corps
- **Faciliter** les corrections techniques
- **Définir** des principes et des objectifs dans l'entraînement physique
- Motiver, Rassurer lors de la reprise après un arrêt prolongé ou une pathologie
- **Un travail en équipe autour et pour le joueur**

# Dépistage du pied



- Regarder la chaussure
  - Type
  - Vérification des mesures
- Questions sur le choix de la chaussures
  - Mode
  - Sensation techniques
    - ✦ Stabilité
    - ✦ Confort



# Dépistage du pied: qu'en faire? Semelles?



- Définir l'objectif?
  - Performance
  - Soins
  - Confort
  - Prévention
- Fonction des pathologies: lombalgies, PTH, tendinites...
- Fonction du niveau de jeu: les bons joueurs souhaitent sentir le sol, ne pas trop modifier le ressenti!
- Semelles pour optimiser le choix technique de la chaussures: confort/Stabilité? Et en accord avec le Staff!
- Utiliser l'orthèse pendant ou à l'extérieure de la pratique du golf?



# DEPISTAGE EQUIPE DE 1<sup>er</sup> DIVISION

12 joueurs

Age entre 16 et 45 ans

Index entre -3 et 4

3 hernies discales dont 2  
opérées

2 tendinopathies achilléennes

1 vrai pied creux

**Index > 2:** Confort, Mode

**Index < 1:** Sensation au sol,  
Stabilité

Utilisent pas la même chaussure  
en compétition mais n'existe pas  
de logique





# Un équilibre à trouver?

## Confort et optimisation des appuis au putting



- Marche longue, différents sols...
- Un swing pour chaque coup de golf: différence des appuis
  - Grand jeu: draw, fade, balle basse etc....
  - Approche: roulée, lobée....
  - Putting représente 45% des coups joués
- La semelles pourrait uniquement ou combiner:
  - L'amélioration du confort de la marche?
  - Optimisation des appuis, de la stabilité au putting, à l'adresse?  
Bilan comparatif sur Technoswing.
  - Prévention d'éventuelles pathologies et Soulager les contraintes ostéo-articulaire?

## **En conclusion:**

Comment éduquer: entraîneurs, joueurs?

Intégrer une fiche au dépistage?

Quelle chaussure pour quel pied?



**UN SPORTIF DE HAUT  
NIVEAU ET UN  
DESEQUILIBRE QUI SE  
REEQUILIBRE AVEC  
TALENT**