

Commission Médicale Nationale

6 décembre 2014

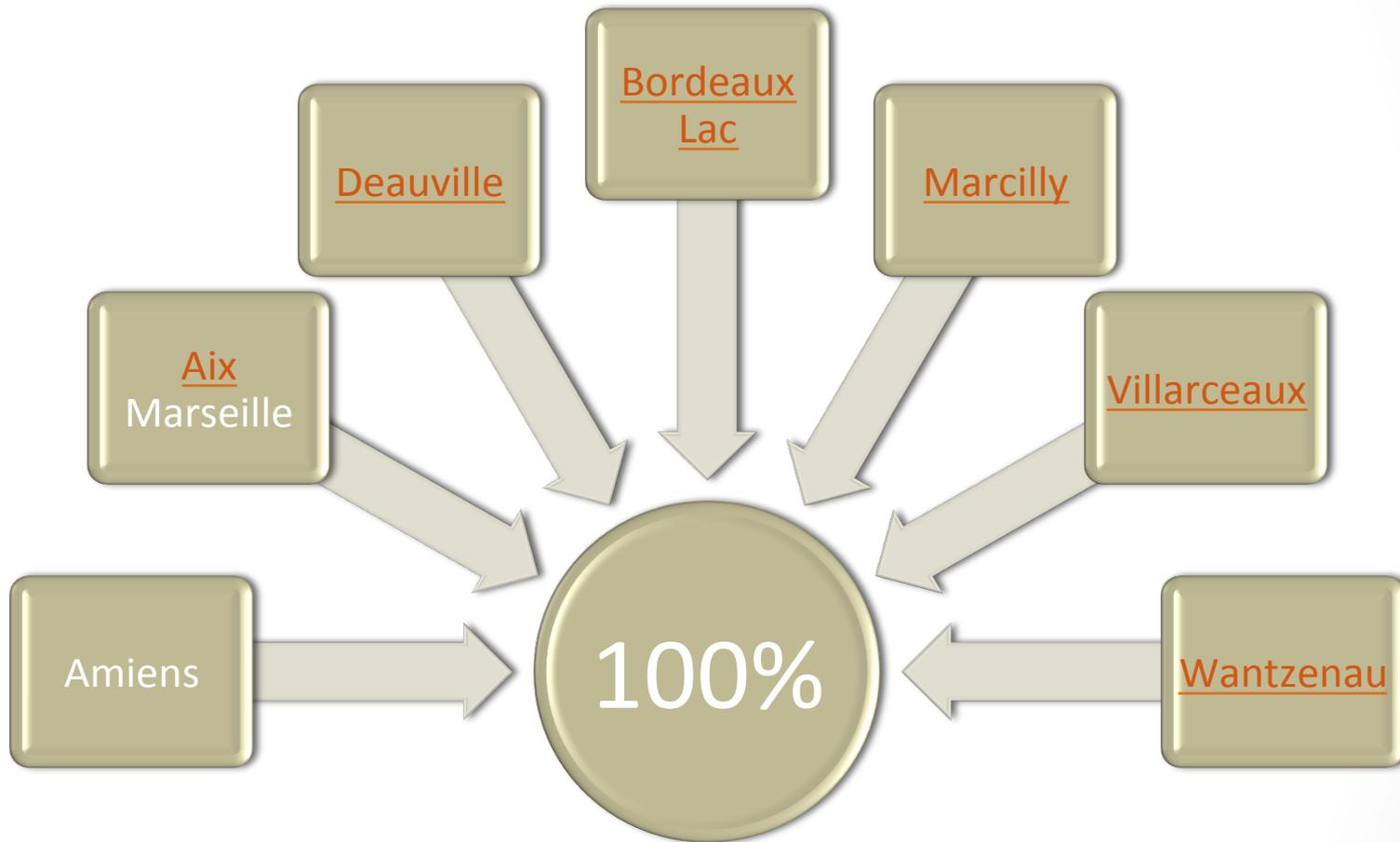
Golf National

Les Espaces de Récupération en 2014?

Mathias WILLAME

Kinésithérapeute Fédéral National

Sur les MIR...



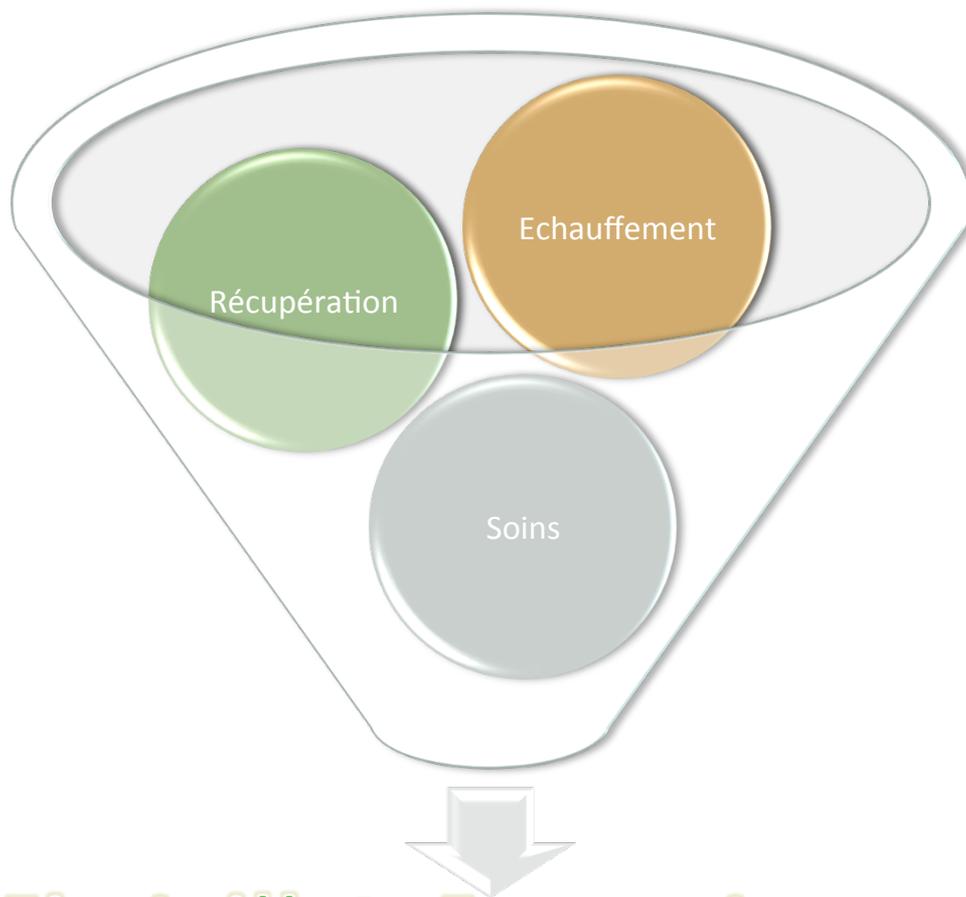
Une ambition fédérale, une gestion par les ligues...

- Du 8 au 10 juillet, action simultanée, 900 joueurs sur 7 sites repartis sur l'ensemble du territoire avec une fréquentation moyenne de 50% du champ de joueurs par journée. [\(photos\)](#)
- 9 kinésithérapeutes-ostéopathes mobilisés, motivés...
- Une enquête épidémiologique en 2013 et 2014 avec le soutien du D. Eric Carrié médecin du sport à Toulouse
- 7 préparateurs physiques mobilisés
- Deux partenaires Fédéraux:
 - ECOLE DE RECUP (Marc PUJO-Fondateur)
 - AFKG (Philippe VIGNON-Président)
- **Budget total environ 12000€ pour l'ensemble des 21 ligues soit moins de 600€/Ligue!!**

 **LES 10 GESTES SIMPLES ET NATURELS DE LA RÉCUPÉRATION ADAPTÉS À CHACUN**
www.ecolederecup.com

- 1. DORMIR RÉGULIÈREMENT**
➡ Privilégier des siestes d'une durée de 20 minutes max, avec les jambes surélevées en cas de sensation de jambes lourdes...
- 2. MANGER ÉQUILIBRÉ**
➡ Faire des collations riches en protéines/glucides pour reconstituer les réserves énergétiques...
- 3. S'HYDRATER FRÉQUEMMENT**
➡ Boire continuellement pendant la récupération (+ sel si chaleur), boissons énergétiques...
- 4. RÉCUPÉRER ACTIVEMENT**
➡ à 40% de votre intensité maximale pendant 10 à 20 minutes pour maintenir la performance...
- 5. AMÉLIORER LE RETOUR VEINEUX IMMÉDIAT**
➡ Electrostimulation, bas de compression, bain froid...
- 6. DIMINUER LES INFLAMMATIONS**
➡ Bains chaud/froid alternés, glace...
- 7. DIMINUER LES COURBATURES**
➡ Bain chaud, massage, fit à eau, boissons pétillantes...
- 8. S'ÉTRENDRE INTELLIGEMMENT**
➡ En prenant en compte l'effort, l'intensité, les contraintes propres à l'activité et à vos objectifs...
- 9. SE RELAXER PAR UN RETOUR AU CALME**
➡ Ambiance non stressante, massage, sauna, marche, bains...
- 10. RÉCUPÉRER PENDANT L'INACTIVITÉ**
➡ Durant les voyages, éviter les positions assises prolongées sans électrostimulation...





**Fin Juillet, France Jeunes
Au Golf National**

Les Frances Jeunes





Ensemble



Les actions se multiplient:

- Après les MIR, des espaces de récupération de Ligue
 - Paris-île de France
 - Ligue de Lorraine
 - Ligue de Franche Comté
- Espace de récupération sur le grand prix jeune de Crécy-La Chapelle
- Dépistage de Ligue
 - Ligue de Lorraine
 - Ligue des Pays de Loire

Des projets

Des évolutions

- Aller vers un statut de kiné de Ligue (Pays de Loire, Aquitaine...)
 - assurer la pérennité des actions
 - Un matériel de ligue (veinoplus, table...)
 - Développer les actions locales, travailler avec l'ETR
- AFKG relais pour des actions individuelles et pour venir en soutien si besoin auprès des ligues

Objectif 2015
Après... et si on
parlait diététique?



Pays de Loire

- **ZONE PAYS DE LOIRE ; BRETAGNE ; BASSE NORMANDIE**
- AU GOLF DE L'AMIRAUTE A DEAUVILLE
- FREQUENTATION:
 - DE 50 JEUNES POUR CHAQUE JOURNEES
 - UNE VRAI DEMANDE ET UN INTERET CERTAIN POUR CETTE PRISE EN CHARGE.
- EFFECTIF: 1 kiné et 1 médecin
 - LE MARDI Bruno MURANDEAU (Kiné) + Dr. THIBIER MEDECIN DE LA LIGUE ORGANISATRICE.PRISE EN CHARGE BEAUCOUP PLUS INDIVIDUALISEE DES ENFANTS CE FUT AUSSI L'OCCASION D'ECHANGES FRUCTUEUX SUR NOS ROLES RESPECTIFS.
- Remarques
 - IL YA ENCORE DES FAMILLES QUI PREFERENT S'AUTO GERER SANS MEME LA CURIOSITE DE S'INFORMER SUR CE QUE NOUS PROPOSONS !!!
 - LA PROXIMITE D'UN CAMPING AVEC PISCINE OU LOGEAIT UN GRAND NOMBRE DE FAMILLES NOUS A FAIT JE PENSE UN PEU DE CONCURRENCE
 - L'AMBIANCE GENERALE A ETE TRES DETENDUE MALGRE LES ENJEUX SPORTIFS.
 - NOUS AVONS EU A DEPLORER QUELQUES LEGERS PROBLEMES (EPAULES, DOS) MAIS RIEN D'INHABITUEL AINSI QU'UNE INTERVENTION SUR LE TERRAIN POUR UNE PLAIE SUITE A UNE CHUTE
 - NOUS AVONS FAIT IMPRIMER PAR LA LIGUE POUR INFORMATION DES JEUNES ET DE LESUCCES URS PARENTS DES DOCUMENTS SUR LA RECUP, LA NUTRITON QUI ONT EU DU SUCCES, AVEC PROPOSITION D'ENVOYER PAR MAIL AUX PARENTS QUI LE SOUHAITAIENT DES COMPLEMENTES D'INFO
- CONCLUSIONS
 - NOUS AVONS EU UN TRES BON FEEDBACK DES RESPONSABLES DE LA LIGUE ORGANISATRICE QUI M'ONT PROPOSER D'INTERVENIR SPECIALEMENT DEVANT LES PROS DE LEUR LIGUE POUR EXPLIQUER LE BIEN FONDE DE NOTRE DEMARCHE QUE CE SOIT POUR LA RECUP OU LES DEPISTAGES.
 - UN BON RETOUR AVEC UNE VRAI EMULATION , UNE BELLE REUSSITE A TOUS POINTS DE VUE AVEC DES PISTES POUR PROGRESSER ENCORE

Compte-rendu de l'espace récupération des Mérites inter-régionaux jeunes au Golf De Aix-Marseille

Tout d'abord, un grand Merci aux Ligues Languedoc Roussillon, PACA et Rhône-Alpes , ainsi qu' à la FFGolf de nous avoir aidés à réaliser cet espace. Merci aussi à toute l'équipe du Golf de Aix –Marseille de nous avoir permis de tenir cet espace dans de super conditions.

L'espace était très bien indiqué pour les enfants, et ces derniers avaient aussi été très bien renseignés sur la présence d'un espace récupération ce qui les a poussé à venir de leur propre initiative dès le 1^e jour de compétition.

Et le bilan est plus que positif pour ce 1^e espace de récupération mis en place dans cette région.

Voici donc un résumé de ces deux jours :

Un espace récup qui fut encore cette année une belle réussite, aussi bien concernant l'organisation, que l'équipe en charge de l'espace, que des jeunes. Ces derniers ainsi que leurs parents étaient très enthousiastes à l'idée de la mise en place de cet espace, et ont été encore plus conquis après leur participation à celui-ci.

L'équipe se composait de Bastien Mélandi préparateur physique de la FFGolf, Grégory Jimenez conseiller technique de la FFGolf (Ligue PACA) ainsi que de moi-même maud thevenon ostéopathe libérale.

Tout c'est passé avec une très bonne ambiance, et nous avons été très complémentaires Bastien et moi.

Bastien s'occupait de l'échauffement des jeunes avant la compétition et moi de la récupération post-compétition (massage, traitement ostéo, K-Taping...) Puis ensemble nous effectuions des séances d'étirements musculaires en petits groupes lors de la récup.

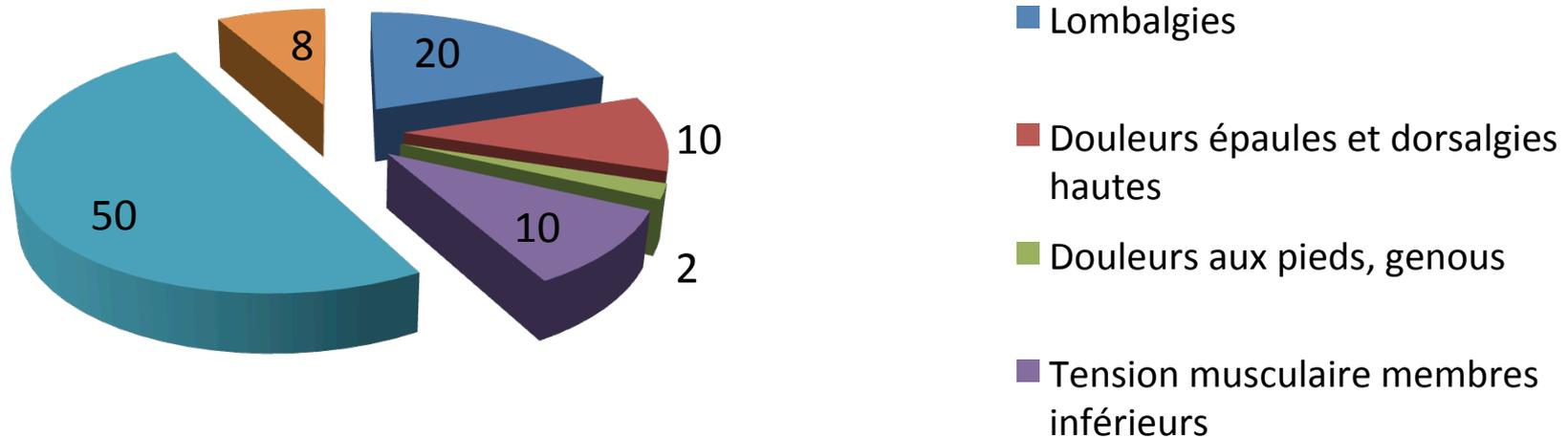
Etant mis en place pour la 1^e année beaucoup d'entre eux venaient par curiosité et n'osaient au début pas participer. Puis très vite à la vue d'une bonne ambiance et de l'intérêt de l'espace pour leur performance sur le parcours, ces derniers nous ont vite rejoints ! Se prêtant ainsi au jeu, certains jeunes n'hésitaient pas à venir me voir avant le départ pour soigner une douleur pouvant les gêner lors de la compétition.

Globalement, des jeunes très motivés et volontaires, qui ont vraiment joué le jeu, se comportant comme de vrais pro ! Dès le 1^e jour, nous avons reçu une cinquantaine d'enfants de toutes les catégories d'âges. Un 1^e constat plus que satisfaisant. Lors du 2^e jour, on note environ 70 visites sur une centaine de participants, ce qui nous fait une très bonne moyenne.



Voici un graphique résumant la majorité de leur symptômes post-compétition :

Motifs de consultation (%)



Cette année aucune catégorie d'âge ne se distingue des autres concernant leur visites sur l'espace. Petits et grands sont venus avec beaucoup d'enthousiasme découvrir l'espace.

Ce qui a été très intéressant de constater en plus des soins, est qu'ils se sentaient en confiance et rassurés de notre présence avec Bastien. Ce qui concrètement leur enlève une tension physique et mentale lors de la partie.

Ils étaient même tellement contents qu'ils étaient tristes que nous ne restions pas les 3 jours !

Cet espace a aussi conquis les parents, ravis que leurs enfants soient soutenus et conseillés pour la compétition voir même sur le futur.

Quand à moi j'ai pris énormément de plaisir à travailler sur cet espace, avec une très bonne équipe, et avec les enfants je n'ai pas vu le temps passé !

Je trouve que c'est vraiment très encourageant pour les prochains événements sportifs. Les jeunes se sentent entourés et beaucoup plus en confiance.

Merci à tous pour m'avoir fait confiance et permis de tenir cet espace récupération.

Sincèrement,

Maud Thevenon
Ostéopathe

Quelques photos...



Le local

- Bien situé . Bonne visibilité pour les concurrents
- Clair et bien aéré
- Tables de massage et chaises
- Excellent accueil de l'organisation

materiel

- 2 veinoplus
électro EMP2 PRO
presso-thérapie
champs électromagnétique
glace bandes de contention K tape
divers crème de massage

fréquentation

- 77 concurrents
- 3ieme jours annulé (météo)
- 85 actes de récup:41 j1 / 44 j2
- Protocole récup: étirements, veinoplus glaçage
- 8 actes de soins: tendinite bicipital tendinite d'Achille chondropathie fémoro-patellaire

ESPACE DE RECUPERATION SAISON 2014

Ligue de Lorraine

Céline DEL BOURGO Masseur Kinésithérapeute

Qualifications régionales :

Golf de Cherisey : 2 journées en avril 2014

Golf d'Epinal : 2 journées en juin 2014

Espace de récupération sur les Interrégions Grand EST

- Golf de la Wantzenau 2 jours en juillet 2014
- Un kinésithérapeute de La ligue de Franche Comté
Laurent SALVADOR
- Un préparateur physique Julien STEINMETZ qui
travaille en collaboration avec Céline DEL BOURGO
sur la ligue de LORRAINE

Bilans Biomécaniques, coaching et
préparation mentale des enfants de la
LIGUE DE LORRAINE

Nicolas SUBRIN (CTR de la région grand Est) ,

Céline DEL BOURGO (Masseur kinésithérapeute ligue
de Lorraine)

Patrick VITTEL (Coach mental)

Une journée entière de suivi, d'entretien et de bilans fait
sur 12 enfants sélectionnés par la ligue de Lorraine
(- de 13 ans, benjamins et minimes)

Bilans physiques
réalisés par Julien STEINMETZ Préparateur
physique pour la Ligue de Lorraine
Novembre 2012

une journée pour tester les aptitudes
physiques des enfants sélectionnés par la
Ligue de Lorraine (toutes les
catégories)

et supervisés par Nicolas SUBRIN

Bilans biomécaniques et physiques

- Céline DEL BOURGO Masseur Kinésithérapeute Ligue de Lorraine pour les bilans biomécaniques
- Julien STEINMETZ pour les bilans physiques
- 6 décembre 2014

Paris – Ile de France

- L'espace mis en place était animé par Mr ANORGA Benjamin, préparateur physique et par MrPhilippe VIGNON, Masseur-kinésithérapeute .
- Nous avons décider de placer l espace échauffement, en extérieur à côté du practice, les jeunes passaient nous voir des qu'ils descendaient de voiture avant de taper des balles .Si certains étaient encore un peu timide pour passer, la majorité des « anciens » venaient spontanément.
- Nous avons du matériel pour l éveil musculaire et pour le neuro sensitif .
- Certains venaient en tenue de sport, plus tôt pour appliquer leur technique d échauffement et la compléter avec nos conseils .
- Le golf avait mis à notre disposition une salle, laquelle fut utilisée surtout comme lieu de récupération, lieu calme .Cette salle était partagée en deux, une partie réservé aux soins et massages, une autre pour les exercices de récupération.
- Cet espace à été fréquenté par un grand nombre de golfeurs, mais aussi parents, entraîneurs et pros . Nous avons donc pu échanger et surtout conseiller.

- Nous avons partagé de grands moments de convivialité avec les golfeurs, au point que certains ne désiraient plus en repartir. C'était l'endroit où les jeunes se sentaient bien pour parler entre eux et avec nous de leur partie passée .
- La récupération:
 - était essentiellement basée sur des exercices d'étirements et des massages .
 - Les enfants n'hésitaient pas à rester une vingtaine de minutes pour discuter ou envoyer des SMS pendant leur récupération veineuse avec les appareils veinoplus sport.
- L'épreuve comptait environ 140 participants,
 - le premier jour nous avons compté environ 50 personnes à l'espace échauffement et réveil musculaire puis environ 80 personnes pour la récupération après leur partie .
 - Le deuxième jour nous avons compté environ 60 personnes en préparation et 58 en récupération
- Moins de personnes le lendemain en récupération car plusieurs tranches avec des remises de prix et des parents pressés de rentrer, avec moins de besoin car pas d'épreuve le lendemain
- Les jeunes ont bénéficié aussi de soins sur blessures avant, pendant ou après les épreuves .
- **Les soins** dispensés, blessures étaient :
 - douleurs Rachis 8 joueurs
 - torticolis 2 joueurs
 - traumatisme du poignet , 3
 - douleur de la cheville 2 joueurs
 - douleur genou , tendinite et syndrome rotulien 4 joueurs
 - " petits bobos " ampoules, coupures bénignes etc....

Au niveau de la prévention,

Mise en évidence sur 2 jeunes joueurs de déviation du rachis, type attitude scoliotique, dialogue et conseil avec les parents sur la démarche à suivre .

- Conseil de consultation podologie pour une joueuse
- Nous avons pu insister
 - sur les besoins de s'hydrater correctement,
 - de porter une casquette
 - et sur la nécessité d'une alimentation équilibrée .

Les parents étaient d'ailleurs ravis car il nous avouaient que l'information était passée et que les enfants avaient préparé le soir même tout ce qu'il fallait mettre dans leur sac le lendemain . À priori les parents constatent que l'information donnée par des professionnels a plus d'impact que celle qu'ils essaient de donner .

Une superbe expérience, nous sommes ravis de l'avoir partagé .

Les jeunes golfeurs ont été ravis d'être pris en charge comme des " grands sportifs ", ce qui est normal vu le niveau de jeu observé.

Nous remercions les ligues et leurs représentants, le golf de VILLARCEAUX, les parents, les pros et surtout les jeunes golfeurs et golfeuses



Association Française des Kinésithérapeute et ostéopathe du Golf

- Un site: <http://frenchcoaching.hautetfort.com>
 - Un contact: afkgolf@gmail.com
 - Un bureau présidé par Philippe VIGNON et des commissions
 - Handigolf
 - Jeunes
 - Evènementiel
 - Scientifique
 - Jumelée
 - AKR (Association des Kinés du Rugby)
 - ANPS (Association Nationale des Podologues du sport)
- [Retour](#)

Bordeaux Lac

Introduction

L'espace récup' sur les championnats inter-régions, mission proposée par la fédération française de golf, est utilisé depuis maintenant 4 ans, au service de l'éducation de nos jeunes talentueux golfeurs en terme d'échauffement et récupération sportive.

Cette année, l'ensemble des joueurs des différentes ligues de France a pu bénéficier de cette aide, grâce aux différents acteurs de santé présent pour animer ces événements: préparateur physique, kinésithérapeute, ostéopathe, médecin de ligue.

L'organisation n'est possible qu'avec l'accord des présidents de ligue, des conseillers techniques régionaux et directeurs de golf. Merci à eux.



Mon compte rendu, cette saison, va servir à mettre en avant fonctionnement et dysfonctionnements de cette animation. Je vais m'appuyer sur quelques chiffres pour faire l'état des lieux de la fréquentation, participation et des blessés.

L'échauffement

Tous les jeunes golfeurs ont conscience de l'intérêt d'un **échauffement** avant la partie en compétition de golf, sans distinguer l'éveil musculaire, le dérouillage articulaire, l'échauffement cardio et l'échauffement spécifique.

L'observation a montré une nette amélioration du nombre de joueurs s'échauffant **spontanément**.

Fort logiquement, plus l'âge et le niveau de jeu est haut plus le golfeur s'impose une routine adaptée et complète. Mention spéciale pour 5 joueurs pour qui la compétition commence bien 1 heure avant le TEE n°1 au practice (joueurs de Pôle ou entouré d'un staff).

Tous ces jeunes joueurs ont pour habitudes d'arriver 1 heure avant le départ et de chipper, taper des balles au practice en recherche de sensations et de finir par du putting.

Les plus jeunes, catégorie -13 ans, ont encore des difficultés à intégrer la routine d'échauffement.

Au final, les meilleurs ont fait:

- Cardio 5 min: escalier, corde à sauter ou course
- Sur tapis practice: débrouillage articulaire épaule et rachis en rotation, mobilité genoux et chevilles, squat
- Club en main: majorettes, poignets, rotation rachis
- Coups de golf: augmentation progressive de vitesse, intensité et longueur des frappes de balles
- 1 joueur de pôle a fait de l'explosivité bras, en plus du reste
- 1 joueur et 1 joueuse s'approprient la séance de practice avec une intention dans chaque frappe comme sur le parcours

Il manque pour TOUS de la proprioception, un vrai échauffement musculaire jambes pour les appuis, et explosivité jambes.

J'ai retrouvé chez beaucoup de nos jeunes golfeurs un échauffement épaule et dos rapide en rotation.

Nous nous sommes mis à la disposition des joueurs, parents et entraîneurs cette année avec cette volonté d'autonomie et d'observation des conseils prodigués les saisons dernières.

Pour ceux qui avaient pu bénéficier des séances d'échauffement sur les espaces récup' précédent, nous constatons encore des réticences.

La récupération

Nous avons pour habitudes d'accueillir plus de jeunes lors de la récup' après les parcours, une fois la carte signée. Et cette année ne déroge pas à la règle.

Le lieu choisi à proximité des zones d'entraînements devait favoriser l'échauffement.

L'espace reste un endroit **convivial** d'échanges entre joueurs où se mêlent discussion d'après parcours, texto sur leur téléphone et Veinoplus pour la récup' veineuse.



Quelques groupes de grands (catégorie minime) se sont formés pour le **stretching** avec Gilles Garcia. Et quelques jeunes joueurs sensibilisés par leur proche, coach ou autre activité sportive de club aux étirements sont venus chercher des conseils, de manière plus individuelle.

Les soins

Encore cette année, nous avons pu constater malheureusement que trop de nos jeunes présentent des blessures et micro traumatismes directement liés à la pratique du golf.

Philippe Meyssonier, Marc Lombart, respectivement médecin des ligues midi-Pyrénées et Aquitaine, Adrien Laine, ostéopathe AFKG et moi même, kinésithérapeute de la ligue d'Aquitaine, avons du diagnostiquer, soigner et orienter ces jeunes lors des 3 jours de compétition.



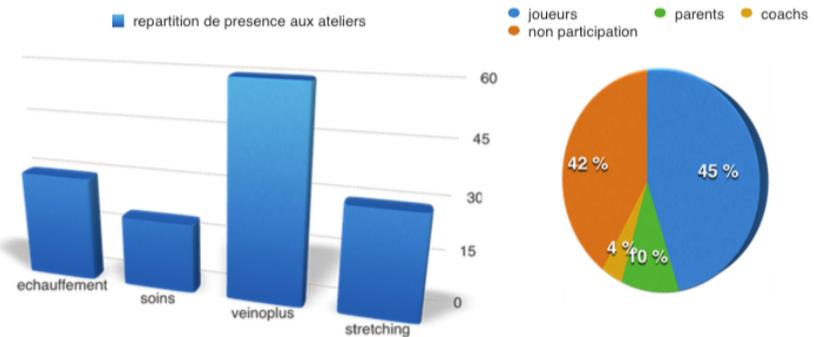
Je vais vous présenter ci-après les résultats de nos observations chiffrées, sur nos 135 participants:

- Nombre de participants à l'espace recup
- Répartition de présence selon les ateliers
- Nombre de blessés avec les localisations anatomiques

Participation à l'espace recup moins importante en terme de chiffre par rapport à l'an passé à Toulouse Seihl puisque nous voulions nous mettre à disposition des jeunes sans leur imposer de routine, donc n'allant pas les "chercher" dans leur confort, favorisant l'observation et leur autonomie.

Les qualités d'échanges s'en sont nettement ressenties, puisque nos jeunes golfeurs (moins nombreux sur l'espace) sont plus curieux, intéressés et sensibilisés.

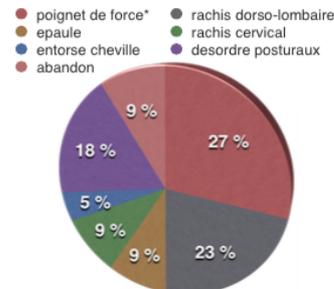
La qualité a primé sur la quantité!



En ce qui concerne la répartition de présence aux ateliers proposés, nous constatons que nos athlètes restent plus "friends" des activités passives: Veinoplus et soins!

Nos grandes blessures, traumatismes ou chroniques, liés au golf ou non, sont en général des **micro-traumatismes** dus à la quantité de jeu (frappe de balles sur tapis), à des changements techniques, matériel inadapté ou pathologie sous jacente de croissance révélée lors du sport.

Dans les **blessures**, on note: augmentation des douleurs tendineuses et ligamentaires (5) au poignet de force* (gauche pour droitier et inversement) liée à la technique, au matériel ou à des blocages dans le rough. Les douleurs lombaires sont principalement dues à un déficit musculaire et à un manque de préparation physique. Les gênes scapulaires sont souvent chez les filles liées à des tensions nerveuses. J'ai noté 2 épaules décentrées liées à un déséquilibre musculaire et des tensions capsulo-ligamentaire (1 intervention sur le terrain pour recentrage de l'épaule gauche chez un droitier gêné au finish). Les désordres posturaux sont des mauvais appuis et rétraction chaîne postérieure-mollet. Et enfin, nos 2 abandons, moins de 13 ans et benjamine, respectivement poignet traumatisé et bloqué



dans un rough, et lame tendineuse (déchirure?) du tibial antérieur droit (football le veille au soir?).

En **conclusion**, ce fut encore une session forte d'enrichissement. Nos jeunes évoluent, à nous d'évoluer avec eux:

- Terrain préparé pour recevoir des compétitions juniors
- Lieu d'espace recup adapté à la demande
- Matériel d'échauffement et de récupération adapté à leur "quotidien" de sportif en compétition
- Documents mis à disposition via internet, site et réseau sociaux
- Qualité>>>>quantité
- Répéter la même routine et le même discours, année après année, suivant les jeunes des écoles de golf aux championnats les plus prestigieux, via les entraîneurs et CTR, seuls maillons communs toute la saison.
- Éducation des jeunes et parents à la nutrition et préparation physique

Merci encore à tous pour votre confiance.

Je reste disponible pour toutes questions, suggestions ou remarques.

Bien golfiguement,

Delphine Chotin.