

LA FICHE NATIONALE D'ETIREMENTS

OUTILS DE PERFORMANCE

Olivier ROUILLON (Médecin Fédéral)
Mathias WILLAME (Kinésithérapeute Fédéral National)

Les étirements

- Ne sont pas une garantie mais **diminuent les risques de blessures**
- Permettent de compenser les déséquilibres musculaires pour **retrouver une harmonie gestuelle** (équilibre agoniste/antagoniste)
- **Permettent de gagner en souplesse** en « déconnectant le système d'alarme » par des étirements lents et prolongés: inhiber le réflexe myotatique.

Etirements lors de l'échauffement : effets négatifs sur la performance

- Baisse du niveau de performance lors des répétitions de mouvements rapides. Cette état perdure 1h après la fin de la séance
- Diminution de l'activité réflexe
- Diminution de la force contractile
- Diminution de la force isométrique

Etirement et récupération

- Effet négatif : imposent des tensions qui peuvent favoriser des micros traumatismes supplémentaires: attendre 48h
- Intérêt :
 - En fin de journée, après une compétition pour travailler sur la souplesse: retrouver l'extensibilité musculaire et la mobilité articulaire
 - Effet antalgique (action sur les récepteurs) et sensation de bien être pour les joueurs

Une séance d'étirement à la fin d'un
entraînement dans le but de travailler la
souplesse

=

une séquence de travail et non de récupération

A la fin de l'entraînement

- Récupérer les amplitudes perdues à la suite du travail musculaire: éviter la diminution de la prise d'élan
- Limiter les compensations qui:
 - Nous éloignerons du geste technique, donc de l'augmentation de la performance.
 - Ont une incidence sur la posture (mollet, psoas,...)
- Améliorer la qualité musculaire des myofibrilles

Séance d'étirements : équipe de France

- Individuelle
 - Travail sur l'amélioration de la mobilité articulaire
 - Amélioration des qualités d'extensibilité musculaire...
 - Intégrés dans la séance sur table
- Collective
 - Convivialité
 - Récupération psychologique
 - Echanges sur la journée...
 - Premiers contacts pour les kinés avec les joueurs

Groupe musculaire et performance

- **Le psoas:** sollicité dans le swing, incidence dans le maintien des angles
- **Les mollets:** incidence lors du petit jeu...
- **Les épaules, avant bras et mains:** incidences sur le grip, l'ouverture de la ceinture scapulaire...
- **Le grand dorsal et les fessiers:** incidence sur la prise d'élan et la traversée

La Fiche Nationale

- Synthèse d'un travail entre les kinésithérapeutes des équipes nationales et les préparateurs physiques
- Facilite la réalisation et la compréhension des exercices
- Outils pour les joueurs et les coachs
- Mise en ligne sur le site de la FFGolf facilite son utilisation
- Joint lors des convocations en équipe de France



Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Kinésithérapeute des équipes messieurs

Mail : mathias.willame@wanadoo.fr

Position 8 : Le psoas



Important de bien se placer avant d'effectuer la mise en tension : position 1 le tronc est bien droit, les abdominaux contractés, les épaules relâchées. Le passage en position 2 se fait en gardant les abdominaux contractés pour verrouiller le bassin et permettre un bon étirement du muscle. La sensation d'étirement se situe au milieu de l'haine.