

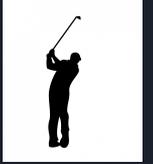
# La planification annuelle de la préparation physique du golfeur



PHYSIOPREP

Présentation : Joris AURIA  
Physioprep

# I/ Préambule



Avant de planifier :

- Connaître l'activité (analyse)
- Connaître le/les joueurs ( importance du bilan initial)
- Définir les objectifs de compétition (objectif principal)
- Définir les objectifs techniques (sous-objectifs)

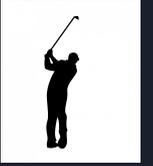
# L'individualisation !!



En fonction :

- Du vécu en préparation physique
- Des antécédents traumatologiques
- Des objectifs de résultats sportifs, techniques et physiques
- De l'état de forme (adaptation)

# Cas concret



- Période de compétition : Début avril à fin octobre
- Joueur amateur, bon niveau, participe à des grands prix
- Assez disponible pour la préparation physique

## II / Objectifs

Principal : La performance

Secondaire : Pour y arriver :

- Développement qualités musculaires (force, explosivité)
- Développement aérobie et gestion énergétique
- Souplesse et relâchement
- Equilibre, gainage et proprioception
- Prévention des blessures
- Préparation mentale



# III/ Planification

3 périodes :

Le développement : Préparation physique +++

La pré-compétition : Affûtage

La compétition : Récupération et séances “rappels”



# 1/ Phase de développement

(durée environ 5 mois)





# Qualités musculaires

Pourquoi ?

Forte corrélation entre vitesse de la tête du club (160 km/h atteint en 0.2 seconde), et distance d'un drive.

Donc intéressant de développer force max et explosivité logiquement



## Qualités musculaires (2)

Comment ?

Etudes Alvarez M., Sedano S, Effects of an 18-week strength training program on low-handicap golfer's performance. 2012

Protocole de 18 semaines: 6 semaines force maximale, 6 semaines force explosive, 6 semaines spécifiques.

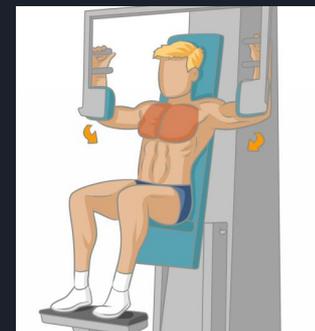
Résultat : Augmentation de l'accélération moyenne du golf mais pas immédiatement il faut attendre la 12ème semaine :

Adaptation de la technique pour exploitation du nouveau potentiel physique

Importance du couplage musculaire à l'entraînement spécifique

Evaluation ? Avant/Après :

- Jet d'un médecine ball de 3 kg façon "swing" : Mesure de la distance en mètre
- Force maximale de pectoraux : Evaluation de la 1RM



D'après étude de Gordon BS, Moir GL, Davis SE, Witmer CA and Cummings DM. An investigation into the relationship of flexibility, power, and strength to club head speed in male golfers. J Strength Cond Res 23 (5) : 1606-1610, 2009

**CORRÉLATION SIGNIFICATIVE ENTRE LES TESTS ET VITESSE DE LA TÊTE DU CLUB LORS DU SWING**

# Qualités énergétiques



## Pourquoi ?

- Supporter les charges d'entraînement, récupérer entre les coups, entre les compétitions
- Dominante aérobie : marche (environ 8-10 km/ jour) sur 4 jours

Rappels :

Fréquence cardiaque moyenne = 120 / minute

VMA aux alentours de 16-17 km pour très bon joueur, peut être compensé par qualité mentale?  
(relâchement...)



## Qualités énergétiques (2)

Quand ?

- Test VMA en début de préparation détermine le besoin
- Commencer le plus tôt possible ou entretenir si la VMA est bonne

Comment ?

- Travail intermittent (fractionné) en course à pied, vélo, natation...
- Sortie longue

# Souplesse

Comment ?

Séance d'étirement d'environ 1h

Membres supérieurs, membres inférieurs et tronc

Quand ?

A distance des efforts intenses (entraînement ou compétition)

Dosage dans la préparation physique en fonction du profil du joueur (raide ou souple)

Attention aux étirements avant/ après compétition



# Equilibre, gainage et proprioception

Travail proprioceptif général :

- Support instable, bi ou unipodal, participation MS, statique ou dynamique, avec balle, etc...
- Slackline associe le gainage

Pour le golf :

- Association gainage et proprioception
- Statique, uni ou bipodal, utilisation des membres supérieurs +++, et mouvement de torsion du tronc





# Equilibre, gainage et proprioception (2)

Quand ?

Tout le temps ! Après une séance de musculation, de VMA

Besoin de répéter souvent c'est le fil rouge de la préparation physique du golf

Très général au début puis très spécifique : pourquoi pas sur le terrain ???

Comment ?

Cf. séance collective !

# Prévention des blessures



- Suivi de la charge d'entraînement avec le préparateur physique :

Notation de la difficulté des séances et de la fatigue ressentie

Qualité du sommeil (questionnaire de Pittsburgh)

Communication +++

- Suivi médical et paramédical (kinésithérapie, ostéopathie)
- Alimentation et hygiène de vie
- Matériel adapté

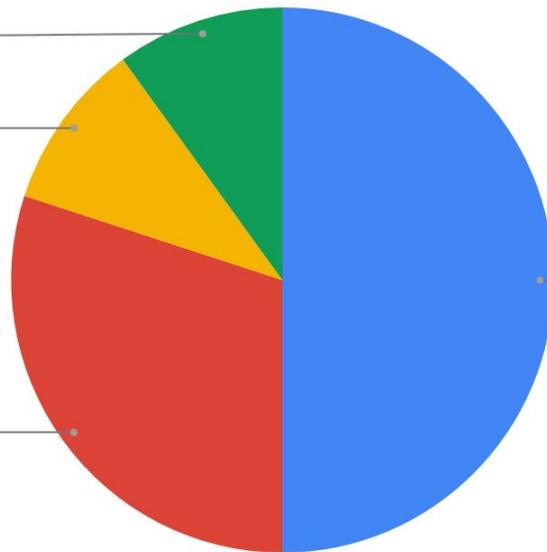
# Grandes lignes !

## 3 premiers mois

Souplesse/ Equilibre  
10,0%

Récupération  
10,0%

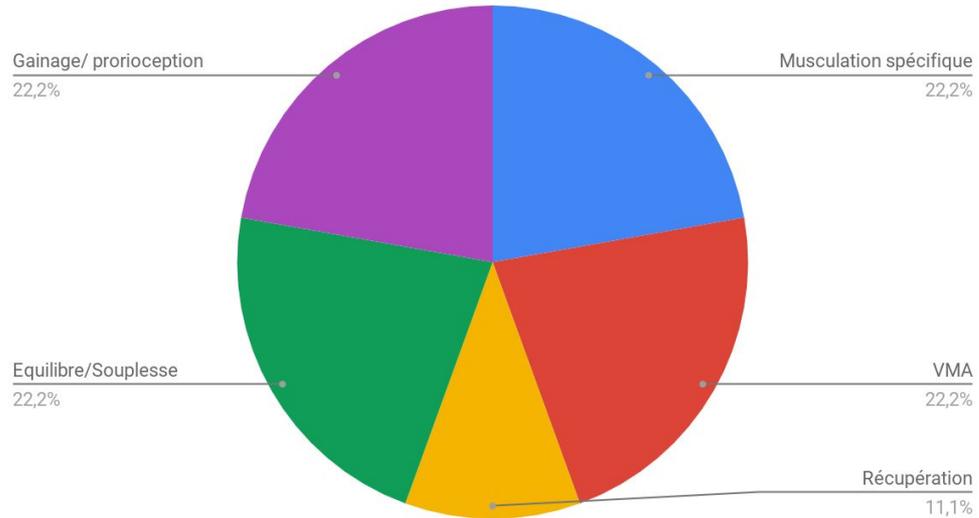
VMA  
30,0%



Musclation  
50,0%



## 2 derniers mois





2/ Phase de pré-compétition :

L'affûtage

(durée maximum 2 semaines)



# Affûtage :

## Définition

“Diminution progressive de la charge d'entraînement au cours d'une période de durée variable dans le but de diminuer la fatigue physiologique et psychologique induite par les cycles d'entraînement précédents et d'optimiser la performance”

mujika et padilla. Medsci sports exerc 2003



## Affutage (2)

Maintien de l'intensité (fréquence de l'entraînement, vitesse, charge etc...)

Diminution du volume ! Environ la moitié (moins long)

Rajouter de la récupération pour l'aspect occupationnel et pour effet physiologique :

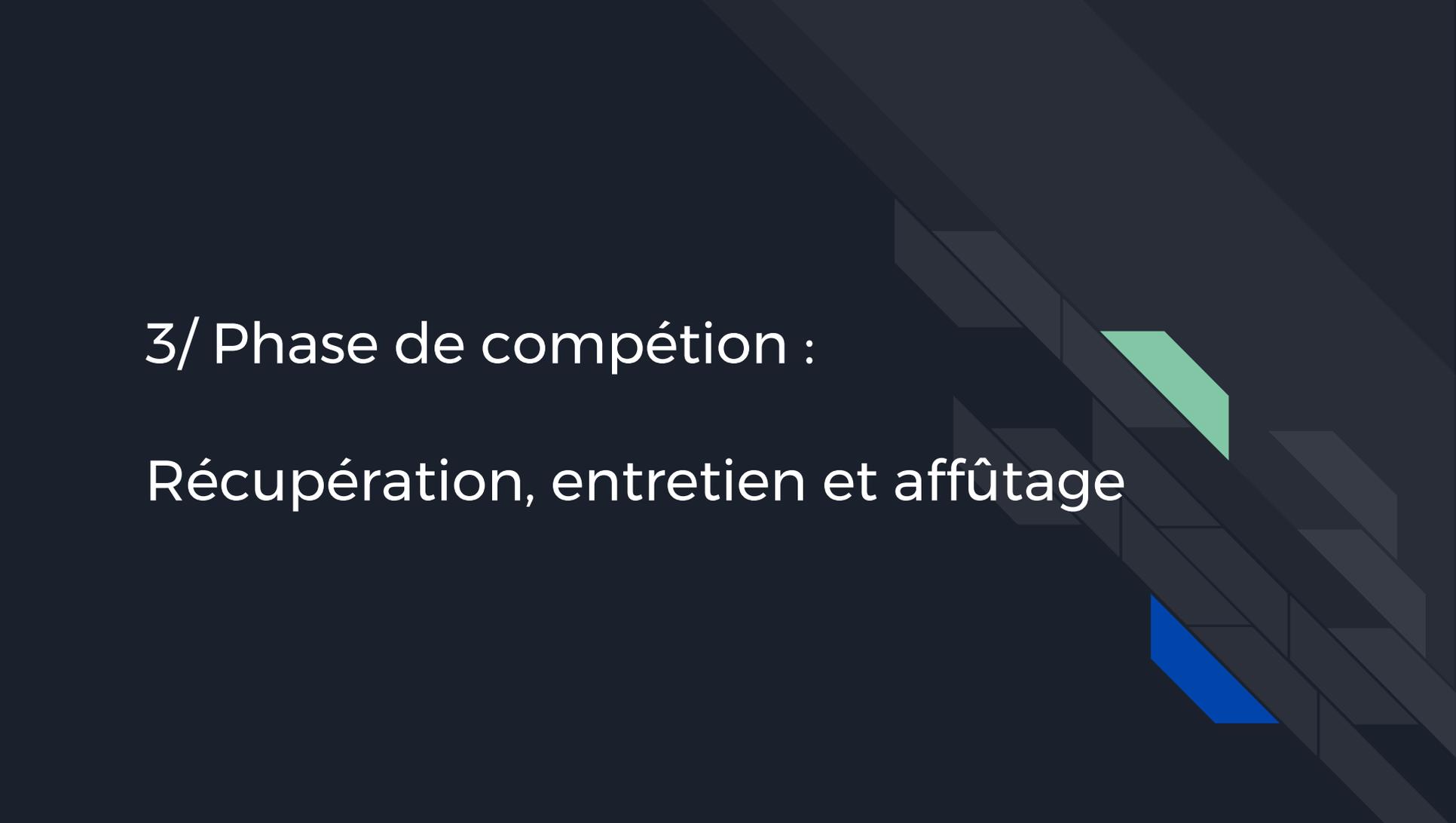
- Augmentation des réserves en glycogène musculaire
- Augmentation de la  $VO_2\text{max}$  et de son maintien
- Etc.....

Durant 1 à 2 semaines en fonction de la charge d'entraînement

Pic de forme dans le cadre du golf ????

3/ Phase de compétion :

Récupération, entretien et affûtage

The background features a series of dark grey, three-dimensional rectangular blocks arranged in a descending staircase pattern from the top right towards the bottom left. Two blocks are highlighted with color: a light green block and a blue block, both positioned on the right side of the staircase.

# Récupération



Important aussi en phase de développement pour éviter le surentraînement

Différents types de récupérations : énergétique, musculaire, nerveuse, métabolique...

Plutôt récupération passive parce qu'au golf, pas d'accumulation d'acide lactique !

En fonction des moyens :

- Electrostimulation et TENS
- Massage post-sportif
- Thérapie par le froid surtout si environnement chaud en compétition
- Contention (pendant et après)
- Sommeil +++



# Entretien

Séances “rappels” si périodes suffisamment longues entre 2 compétitions

De tout type ! En fonction des lacunes et du ressenti

- Force (muscultation)
- Endurance(VMA)
- Equilibre
- etc...



MERCI



PHYSIOPREP



# Bibliographie

- Motor control strategies and the effects of fatigue on golf putting performance. Mathers JF 2014
- Etudes Alvarez M., Sedano S, Effects of an 18-week strength training program on low-handicap golfer's performance. 2012
- Gordon BS, Moir GL, Davis SE, Witmer CA and Cummings DM. An investigation into the relationship of flexibility, power, and strength to club head speed in male golfers. J Strength Cond Res 23 (5) : 1606-1610, 2009.
- Laurent Bosquet : L'affutage 2015