

AFKG présent sur le stand Technoswing D 44



LE PIED DU GOLFEUR

Le swing : Un mouvement d'une assez grande violence, qui nécessite des appuis au sol très solides



RESSENTIR, COMPRENDRE, PERFECTIONNER ... TECHNOSWING !

Le secret au golf, c'est vos appuis ! Avec TechnoSwing®, vos joueurs le comprendront : Un bon swing se joue avec les pieds !

PRENDRE SOIN DE SES PIEDS car sur un parcours nous passons près de 4h30 à parcourir près de 10km.

Le choix des chaussures est important : veillez à changer régulièrement et choisir une chaussure adaptée à votre pied



Echauffement : une mobilisation du pied

Indispensable de la pratique d'un sport

Il augmente la capacité de performance grâce à son action sur les aspects physiologiques, psychologiques et affectifs qu'il sollicite.

Il réduit les risques de blessures.

Il doit être individualisé et n'évoluer que progressivement en fonction de l'expérience personnelle.

Permet de limiter les courbatures causées par la journée précédente.

Avant de jouer, vous devez vous échauffer, en commençant par vos pieds.

Commencer par des mouvements lents et amples en faisant :

avec votre cheville droite

- 10 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre
- 10 cercles dans le sens inverse

avec votre cheville gauche

- 10 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre
- 10 cercles dans le sens inverse



sur vos 2 pieds

- faire 10 montées sur la pointe de vos pieds
- faire 10 bascules sur le talon de vos pieds
- faire 10 flexion légères de genou en gardant les pieds plaqués au sol



Ensuite l'échauffement se prolonge par 5 à 6 minutes de travail cardio : augmentation progressive de votre rythme cardiaque.

- faire 2-3 minutes de footing
- faire 2-3 minutes de sauts, pas chassés, foulées bondissantes, genoux-poitrine, accroupissement....

La troisième partie de l'échauffement consiste en une phase de travail spécifique d'équilibre et d'éveil sensoriel pour réveiller le système nerveux

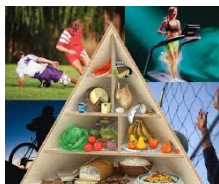


- faire des exercices d'équilibre sur les 2 pieds d'abord sur des plan stables puis instables.
- Exemple : des lancers de balle ou
- faire ensuite les mêmes exercices sur pied droit puis pied gauche sur plan stable puis de plus en plus instable.
- rattraper des balles soi-même en les laissant tomber au sol.

La récupération est importante : elle passe par votre alimentation et votre hydratation tout au long de ce parcours.

S'hydrater tous les 3 trous vous permettront de mieux récupérer.

Les aliments qui maintiennent votre niveau d'énergie pendant l'effort (aliments à index glycémique : IG élevé) : bananes, abricots, ananas, fruits secs, biscuits ou gâteaux secs, barres énergétiques.



Avant la partie : aliments à faible IG : pommes, cerises, poires, pâtes, légumes secs, riz brun.

Après la partie : aliments à IG élevé pour récupérer et reconstituer rapidement les réserves de glycogène : biscuits, chocolat, bananes, céréales, petits pains.

Hydratation pour les sportifs outdoor :

C'est indispensable même pour des entraînements courts....



La récupération est le temps nécessaire pour que le corps retrouve ces caractéristiques métaboliques de base. Pour cela nous pouvons utiliser plusieurs procédés pour retrouver cette normalité :



Le massage permet l'élimination des métabolites qui apparaissent pendant l'effort.

La récupération active consiste en une course ou vélo à une intensité faible (discussion possible) pendant 15 à 20 minutes dès la fin de l'activité golfique



L'immersion du bas du corps en eau froide immédiatement après l'effort pendant 5 à 10 minutes.

L'électrostimulation sur les mollets pour faciliter le retour veineux et accélérer le flux sanguin.



Les bas de compression des mollets à visée récupératrice à mettre lors des phases de stases veineuses (trajet de retour par exemple) après le parcours

ffgolf®

imoove®

INDIBA®
activ
ProRecovery

CRYO CONTROL

LABORATOIRES
eona

LPG

STORZ MEDICAL

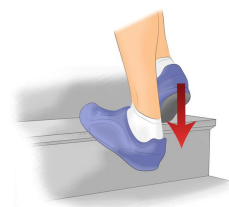
CERS
CENTRE DE RECHERCHES ET DE
SAINT-RAPHAEL

Les étirements du pied et du mollet :



- étirement du triceps en position debout : serrer les 2 pieds, avancer une jambe vers l'avant genou fléchi (en fente avant), tendre la seconde jambe en arrière en gardant les 2 talons au sol. Maintenir la position 20 secondes en tirant le talon de la jambe arrière dans le sol.
- recommencer l'étirement 3 fois sur chacun des 2 mollets.

- étirement du soléaire : placer vos pieds en fente avant comme dans l'étirement précédent avec la pointe du pied avant posée sur une marche d'escalier, un rondin de bois ou autre. L'étirement consiste à pousser le talon du pied avant vers le sol pendant 20 secondes environ en maintenant le genou fléchi.
- Recommencer l'étirement 3 fois sur chacun des 2 mollets.



Céline DEL BOURGO
Vice présidente AFKG
Kiné de la ligue de golf de Lorraine

ffgolf®

imoove®

INDIBA®
activ
ProRecovery

CRYO CONTROL

LABORATOIRES
eona

LPG

STORZ MEDICAL

CERS
Club Espoirs & Régional de Golf
SAINT-RAPHAËL