



Podologie Golf Jeunes

Ateliers du Médoc AFKG - 24 Mai 2015
Pierre PIN

Podologie Golf Jeunes



- Jeunes : Croissance
- Golf : un geste + une sollicitation mécanique
- Podologie : prévention pathologies de surmenage mécanique

Golf



- Définition du geste de golf
- SWING
- PUTTING
- MARCHE

Golf



SWING :
lancer avec accélération progressive.
Les hanches tournent à 45° en AR et AV, les épaules tournent à 90° en AR et AV.

Golf



PUTTING :
geste penché en avant
réclamant beaucoup de
précision , une parfaite
coordination du geste ,une
bonne résistance au stress
pour que la balle finisse dans
le trou

Golf



MARCHE

sur un terrain plus ou moins plat pouvant poser problèmes en cas de pathologie vasculaire : un parcours de 18 trous représentant une marche d'une dizaine de kilomètres.

Que représente 10kms de marche?

- L'être humain est un bipède, qui génère, par son déplacement, une contrainte mécanique de réaction.
- 3° loi de Newton
- A la marche rapide, la résultante de contraintes représente 140% du poids du corps. (« *La marche humaine, la course et le saut* ». Eric VIEL)

Quelques chiffres



- À 8kms/h, un coureur de 75 kg génère une force d'inertie de 4 fois son propre poids
- Sur 1000m, le même coureur effectue 800 foulées, environ.
- Le déroulé du pied à 12km/h est de 250ml.s
- L'appui talonnier représente 10% de ce temps

Quelques chiffres

La Marche :

- Contact avec le sol
- 1,4 Poids du corps (F composante verticale des forces de réaction)
- 5km/h = 650 ms



Quelques chiffres

La Course

- Phase oscillante
- 3 à 4 X Poids du corps
- 12km/h = 250 ms



(dépend de la vitesse de course et de la chaussure)

Quelques chiffres

La Foulée :



Phase d'attaque :

Impact/Propulsion

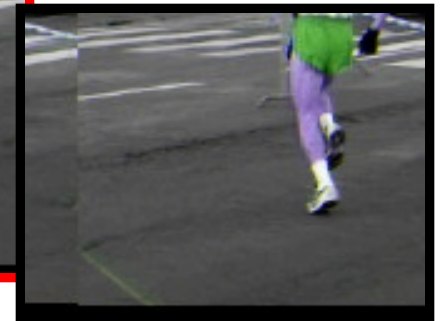
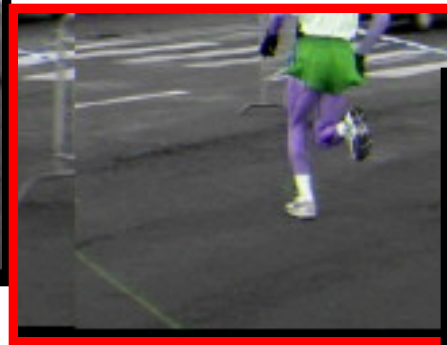
2 à 3 X poids du corps

20 à 30 ms

10% du temps

Quelques chiffres

La Foulée :



Phase d'appui :

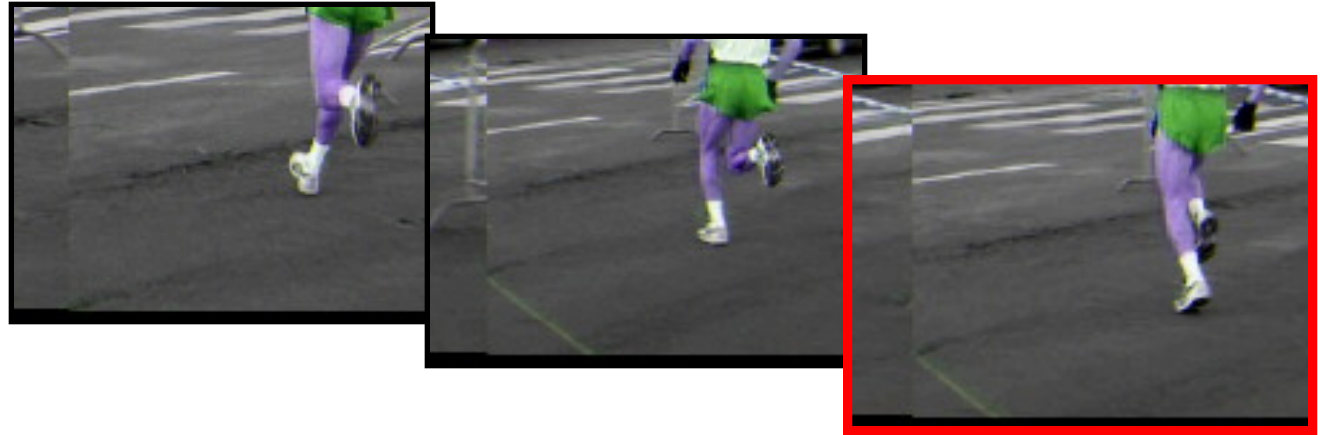
Transition /Equilibre

80 ms

40% du temps

Quelques chiffres

La Foulée :



Phase de poussée :

Propulsion

2 à 3 X poids du corps

110 ms

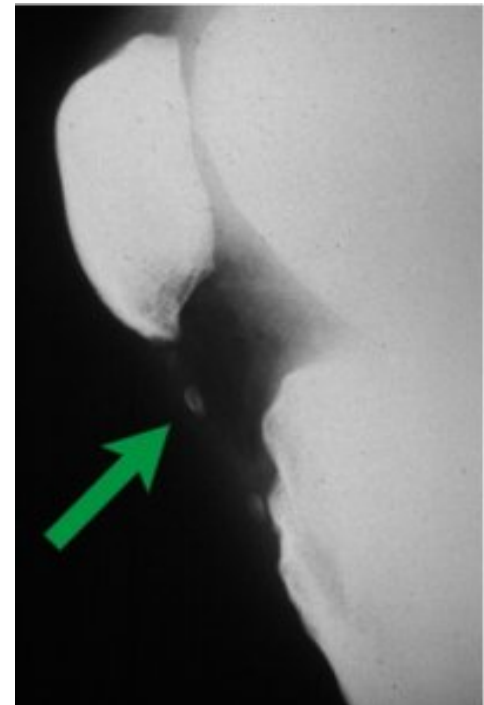
50% du temps

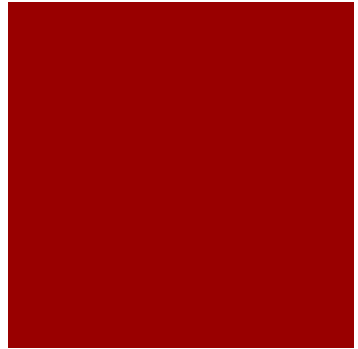
Les pathologies du sport

L'enfant sportif



Epiphysite de croissance : Sever, Friedberg, Osgood-Schlatter

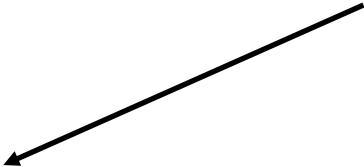




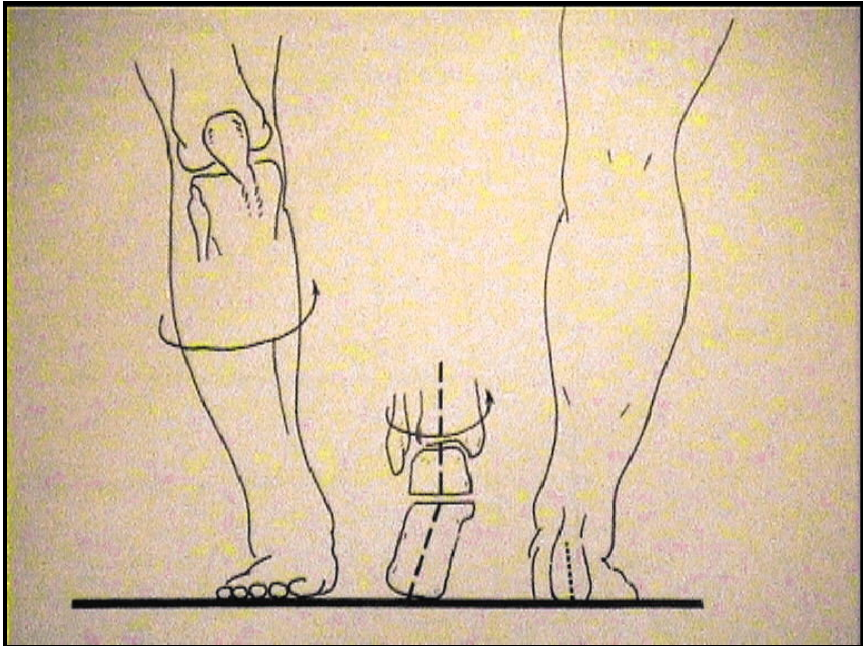
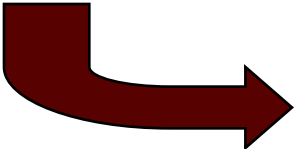
Les pathologies du sport

L'adolescent sportif

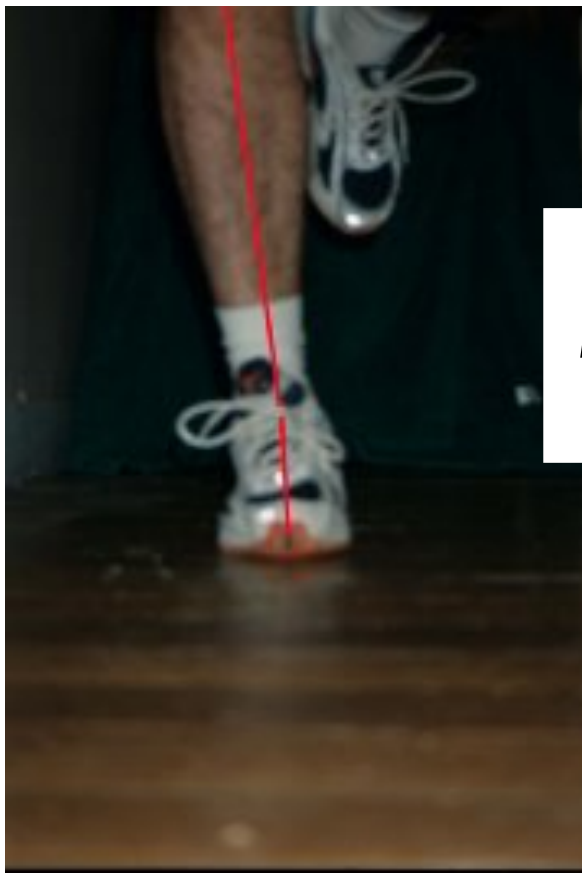
Les syndromes rotuliens



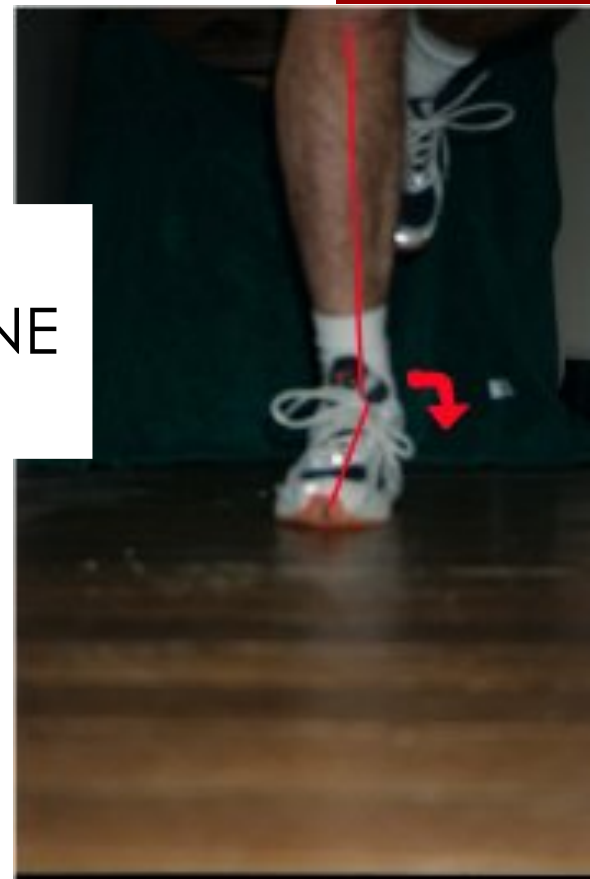
Apprécier les facteurs rotationnels du segment jambier



Émergence d'un morphotype dynamique



PRONATION
MEDIO-TARSIENNE
DYNAMIQUE



Émergence d'un morphotype dynamique



Principes en Podologie

Penser
« Mouvement »



Principes en Podologie



1. Les orthèses plantaires **ne corrigent rien**
2. Elles **compensent** un déficit fonctionnel
3. Elles **ne rééduquent pas**
4. Elles « **limitent** » l'incidence de la contrainte mécanique liée au mouvement
5. Elles doivent être **moulées** (surface d'appui totale => meilleure proprioception)

Podologie Golf Jeunes



Merci une nouvelle fois de votre attention, en espérant une prochaine!