

BILAN BIOMECHANIQUE

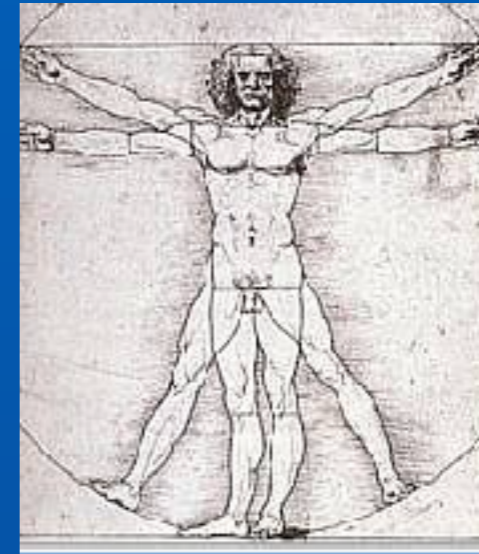
Ateliers du Medoc 2015

Philippe VIGNON
Président AFKG-Equipe de France GIRLS



DEFINITIONS

- - C'est un outil d'échanges , entre les professionnels qui gravitent autour d'un joueur.
- C'est un outil de diagnostic, de prévention et de détection
- C'est une technique que les thérapeutes pratiquent constamment dans le quotidien.
- Voir, Regarder, Sentir, Palper et Constater.



Questions

- Nom, âge, Taille, Poids, Antécédents médicaux, Droitier ou Gaucher, Pointure, Niveau de golf, Autres sports
- Matériels
- Douleurs ?
- Techniques, problématiques rencontrées
- Oeil directeur et coté dominant (test si inconnu)

Oeil directeur

- Faire un cercle avec vos deux mains
- Fixer une cible
- Fermez un oeil, ouvrez, recommencez avec autre, la cible reste visible avec votre oeil directeur



Tests Debout

- Posture, en C en S, Déformation du rachis, antéversion et rétroversion du bassin

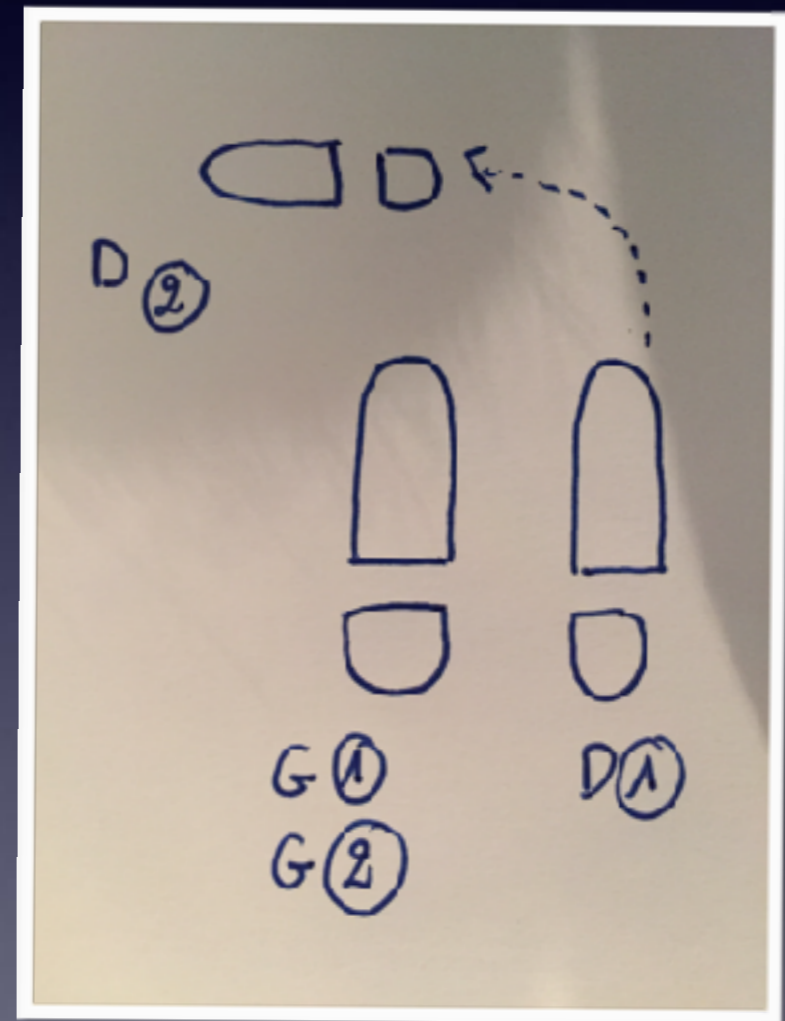


- Membres inférieurs, valgus/varus, pied plat: creux
- Proprioception, sur un pied et sur une hanche, yeux ouverts et fermés
- test de rotation interne de hanche
- Vérifier rotule et axe du pied (2ème rayon) en fente

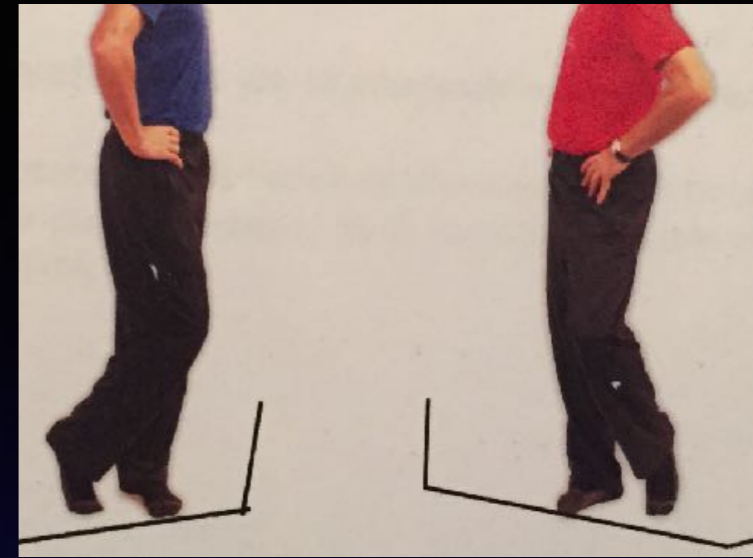


test de rotation interne de hanche

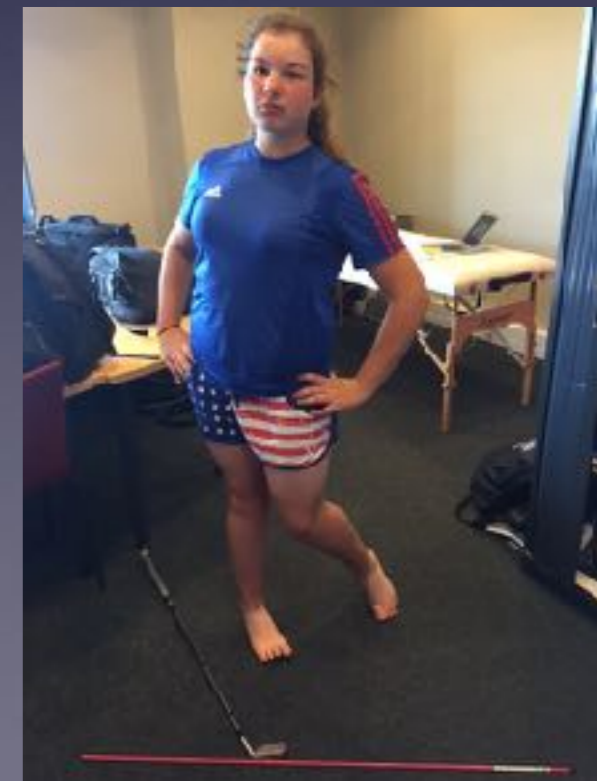
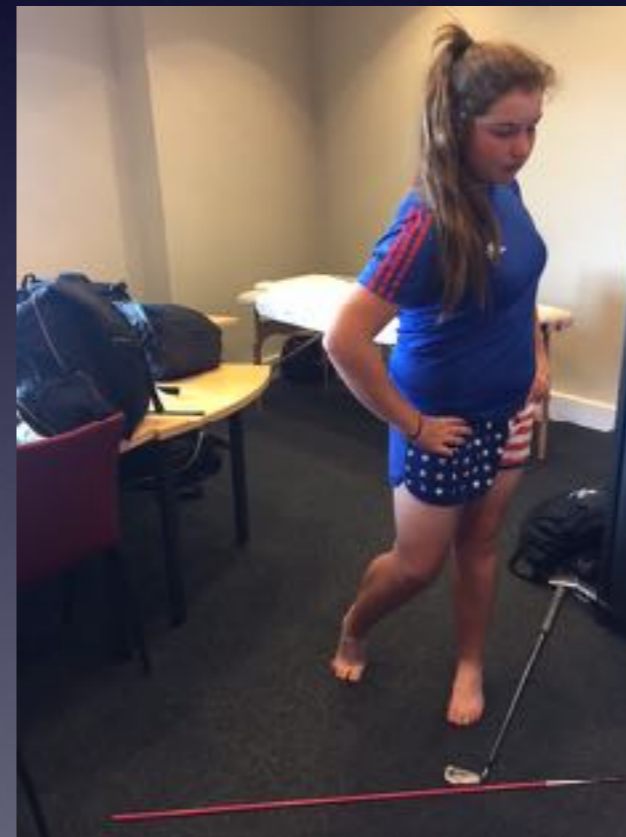
- technique 1 : Test de rivet, test de la rotation interne de hanche gauche. genou gauche légèrement fléchi, le pied droit vient en avant sans que le pied gauche ne décolle. Sinon stop test et mesure .



- Technique 2 : Avec l'aide de deux fer 6 posé au sol (angle de 60°).

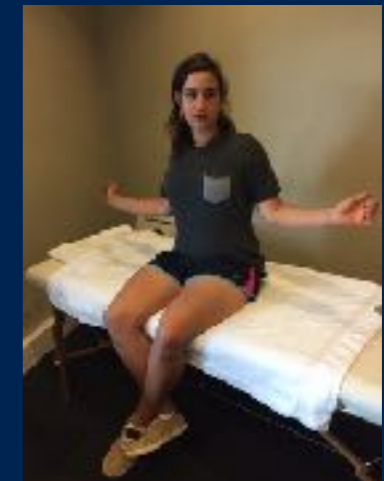
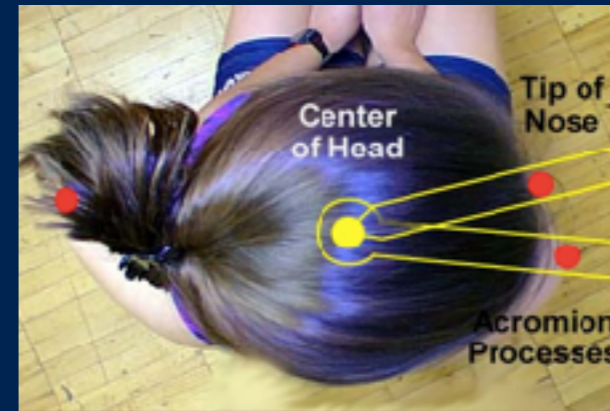


- un shaft derrière le dos au niveau du bassin, poids sur la jambe qui reste au sol. L'autre jambe en appui soulagé sur la pointe. Faire une rotation le plus loin possible dans les deux directions .



Tests assis

- Mobilité cervicale
- Rotation rachidienne T4,T12,L5
- Rotation externe des épaules
- Mobilité des poignets

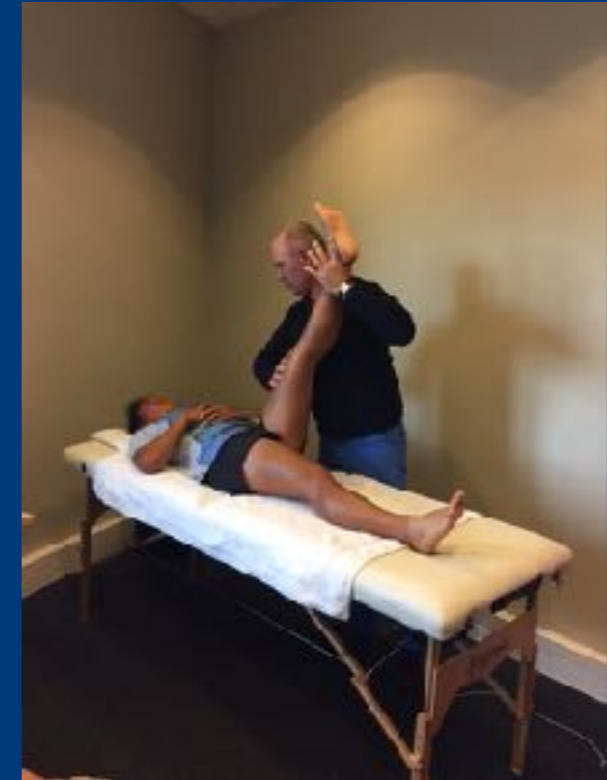


ELASTICITE

- Psoas



et ischio jambiers



-

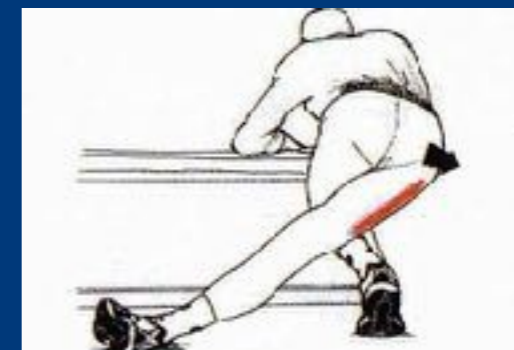
Soleaire



-

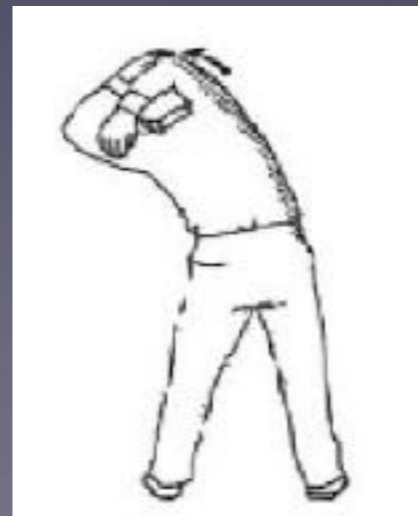


TFL



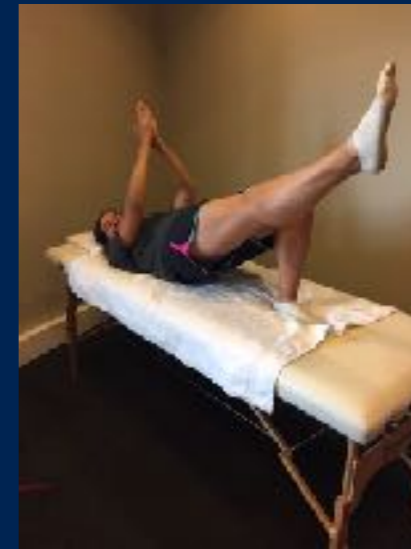
Elasticite

- Pyramidal
- Mobilité Hanche et genou
- Sous astragalienne
- Grand dorsal



Tests musculaires

- Grand fessier



-
-
-



Quadriceps et Ischio

- Cubitiaux
- Jambier antérieur et long fibulaire

Tests spécifiques enfants 6-8 ans

- Sauts, cloche pied sur 5 m environ



- Marche en dissociation sur 10m



- Pas chassé



- Lancer à la main



- Lancer balle de tennis sur un green vers un objectif

Tests physiques enfants jeunes âges

- Saut vertical, type basket
- lancer en étant assis (0.5kg par 10 KG)



- lancer redresser



- Pousser tirer



- pont et planche

Date :

Date de naissance :

Nom :

Prénom :

Taille :

Poids :

Niveau golfique :

Prepa physique :

Oeil directeur :

***Antécédents médicaux, chirurgicaux, allergies**

***Activités**

***Problématiques physiques et difficultés techniques**

***Examen du rachis**

Extensibilité		
Déformation		
Douleurs	droite	gauche

Douleurs articulaire

***Extensibilité et force**
Musculaire
Membres Inférieurs

	Droit	Gauc he
Soleaire		
Ischio		
Fessier		
Quadricep s		
Psoas		
Pyramidal		

***Extensibilité et Force**
musculaire
Membres Supérieurs

	Dro it	Gauc he
Grd Dorsal		
Avant Bras		
Pectoral		
Triceps		
Biceps		

***Amplitude de Rotation**

	Droit	Gauche		Droit	Gauche
Cervicale			RE Epaule en R1		
Niveau D4			RE Epaule en R3		
Niveau D12			RI de Hanche		
Niveau L5			RE de Hanche		

Cheville :

Extension / flexion

Eversion / Inversion

***Dépistage de la Chaussure**

Pointure	
Sensations	
Semelle	

Proprioception :

En Equilibre sur une jambe (en sec)

Droite

Gauche

En equilibre sur genou

Droite

Gauche

Le golf c'est 20% de technique et de mécanisme,
les autres 80% sont
philosophie, humour, tragédie, romance, mélodrame,
amitié, camaraderie, contrariété et conversation

Grantland Rice

