

BILAN BIOMECANIQUE

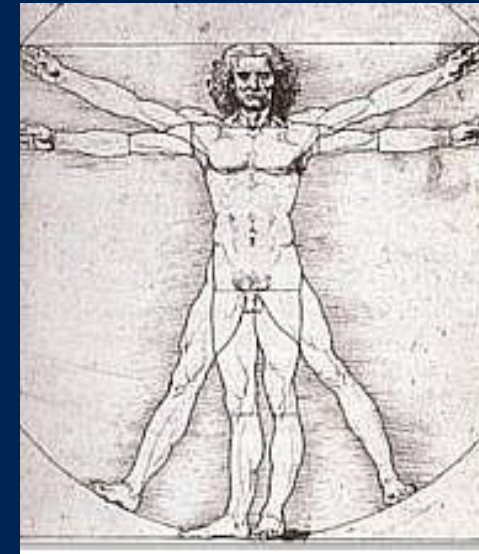
Ateliers Pont ROYAL 2017

Philippe VIGNON
Président AFKG-Equipe de France GIRLS
Pôle France Dames-Espoirs Châtenay



Qu'est qu'un bilan ?

- - 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

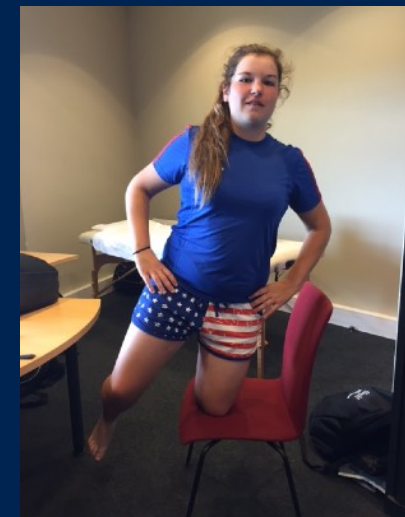


Tests Debout

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

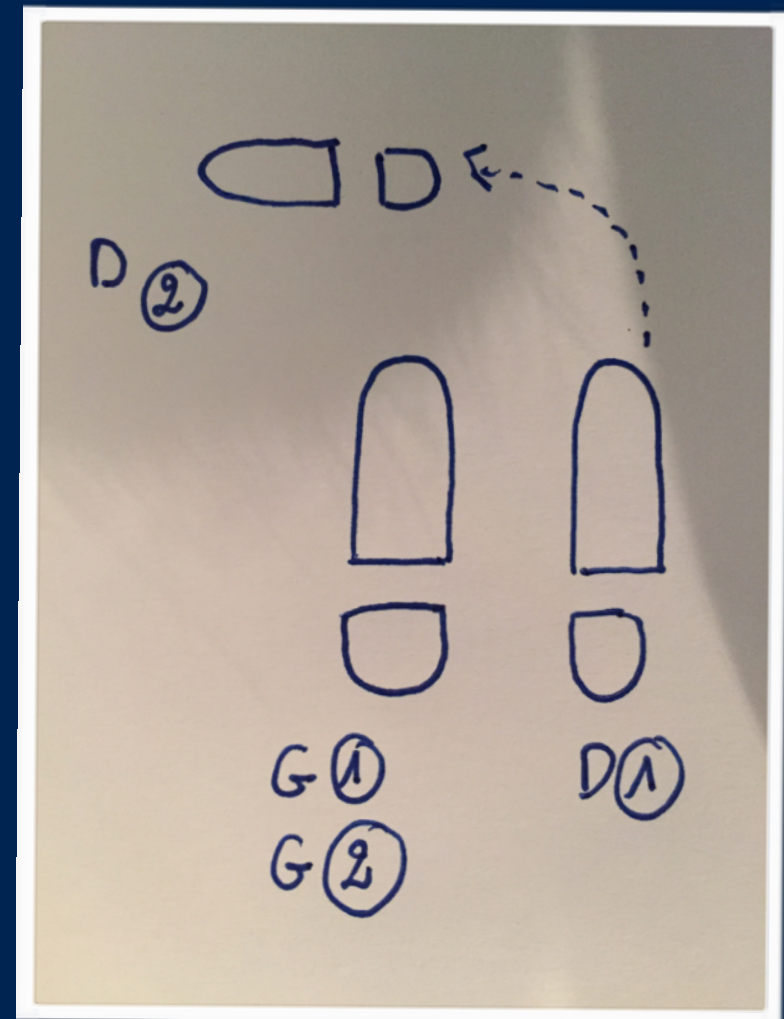


- Membres inférieurs, valgus/varus, pied plat: creux
- Proprioception, sur un pied et sur une hanche, yeux ouverts et fermés
- test de rotation interne de hanche
- Vérifier rotule et axe du pied (2ème rayon) en fente

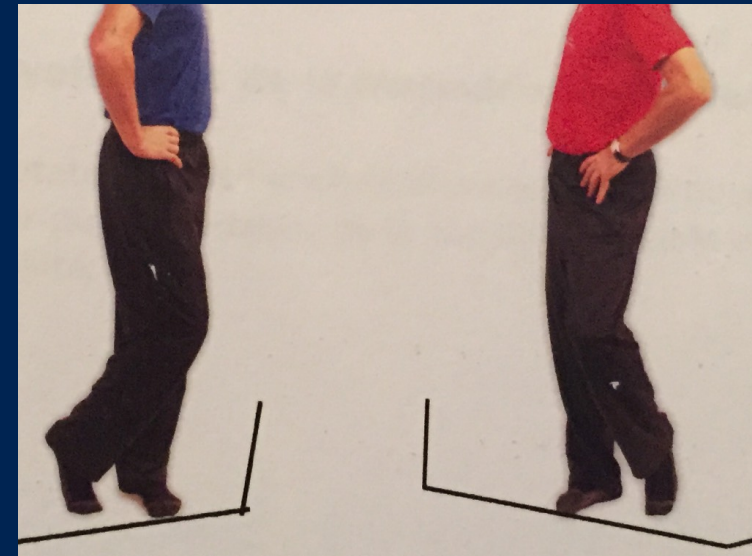


test de rotation interne de hanche

- 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 .

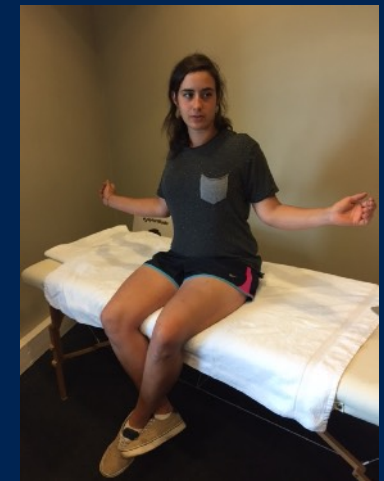
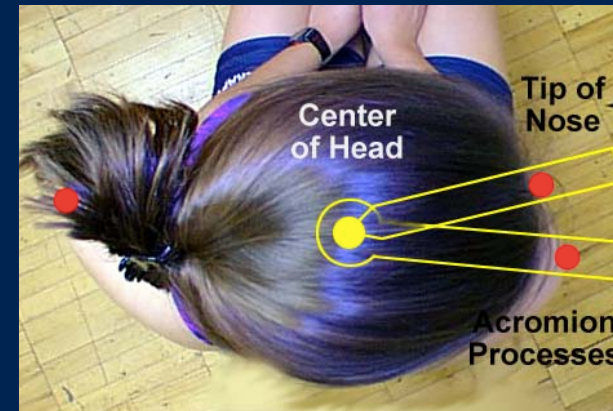


- Technique 2 : Avec l'aide de deux fer 6 posé au sol (angle de 60°).
- un shaft derrière le dos au niveau du bassin, poids sur la jambe qui reste au sol. L'autre jambe en appui soulagé sur la pointe. Faire une rotation le plus loin possible dans les deux directions .



Tests assis

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

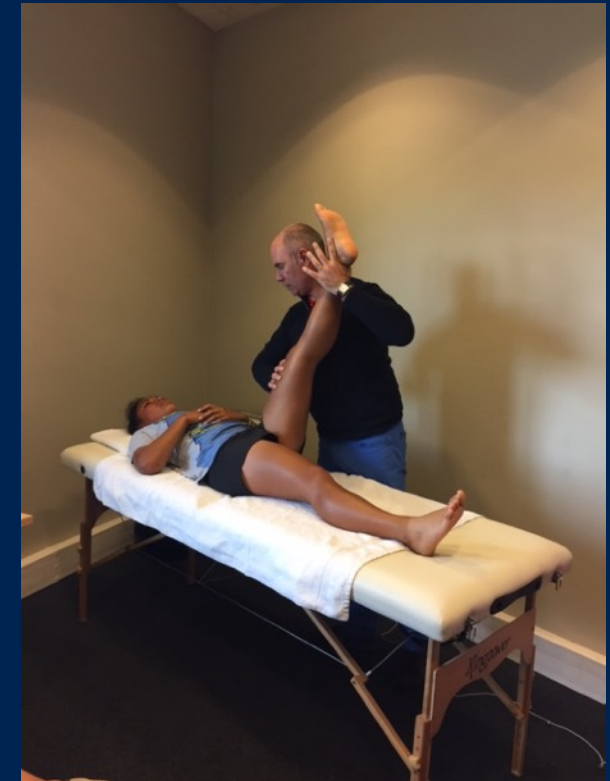


TESTS ELASTICITE

- Psoas



et ischio jambiers



-

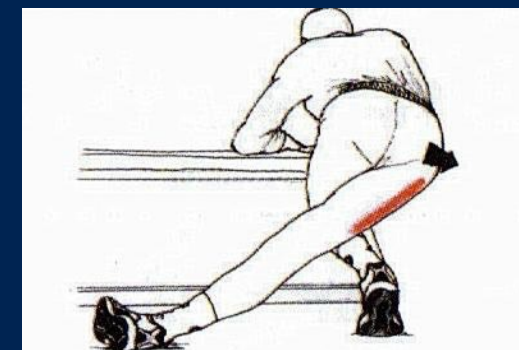
Soleaire



-

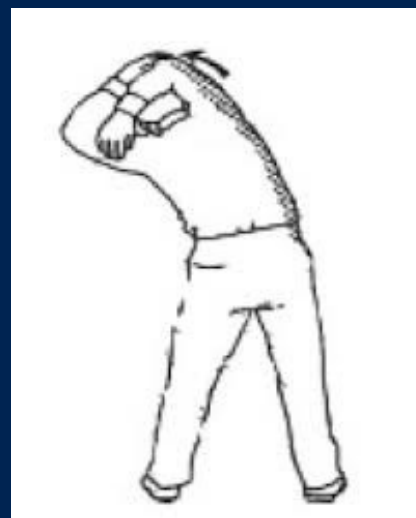


TFL



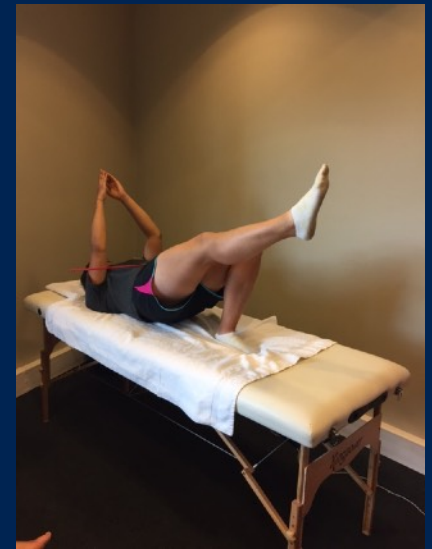
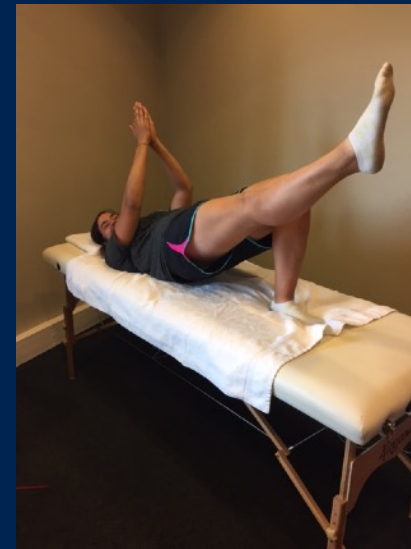
Elasticite

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



Tests musculaires

- Grand fessier



-
-
- Cubitaux



Quadriceps et Ischio

- 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

BILAN BIOMECANIQUE

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	Gauche
Soleaire		
Ischio		
Fessier		
Quadriceps		
Psoas		
Pyramidal		

***Extensibilité et Force**
musculaire
Membres Supérieurs

	Droit	Gauche
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

1	Test de l'inclinaison du bassin
	<i>Inclinaison du bassin au départ</i>
	Inclinaison neutre
	S-Posture
	C-Posture
	<i>Amplitude de mouvement</i>
	Mouvement normal
	Difficulté à Arrondir le dos
	Difficulté à Aplanir le dos
	Les deux limitées
	<i>Qualité de mouvement</i>
	Mouvement fluide
	Mouvement saccadé
	Non testé

2	Test de rotation du bassin	
G	<i>Sans tenir les épaules</i>	D
	Correct	
	Limité	
<i>Epaules tenues</i>		
	Rotation Améliorée	
	Rotation Non Améliorée	
<i>Coordination</i>		
	Bon mouvement rotatif	
	Trop de mouvement latéral	

4	Flexion complète avec bras au-dessus de la tête
	<i>Position Debout</i>
	Flexion complète avec barre au dessus de la tête
	Flexion complète avec bras relâchés
	Flexion incomplète avec bras relâchés
	<i>Test de dorsiflexion de cheville avec un genou au sol</i>
	Bonne dorsiflexion bilatérale
	Dorsiflexion limitée de la cheville droite
	Dorsiflexion limitée de la cheville gauche
	Dorsiflexion limitée des deux chevilles
	<i>Transfert de poids ?</i>
	Absence de transfert de poids
	Transfert de poids à DROITE
	Transfert de poids à GAUCHE

5	Test du toucher des orteils	
Toucher bilatéral des orteils		
O UI	Touche les orteils	NO N
Toucher unilatéral des orteils		
O UI	Les deux côtés limités	NO N
G	Un seul côté limité	D

6	Test 90/90	
G	Debout	D
	Supérieur à l'angle de la colonne	
	Egal à l'angle de la colonne	
	Inférieur à l'angle de la colonne	

9	Test de rotations des hanches	
G	<i>Backswing</i>	D
	60 degrés et plus	
	Moins de 60 degrés	
	<i>Downswing</i>	
	60 degrés et plus	
	Moins de 60 degrés	

10	Test de rotation cervicale
G	<i>Bouche fermée</i>
	Touche des deux côtés
	Limitée

11	Test de latéralité des poignets	
G	<i>Les coudes le long du corps</i>	
	Normal	
	Mouvement limité vers le haut	
	Mouvement limité vers le bas	

13	Test de rotation des avant bras	
G	Les coudes le long du corps	D
	>80° des deux côtés	
	Limitée avec la paume au dessus	
	Limitée avec la paume en dessous	

1 2	Test de Flexion des poignets	
G	Les bras tendus	D

	Test Extension, rotation, élévation	
G	Position assise sur les genoux	D
	Bonne Amplitude	
	Elévation entre Sol et Oreille	
	Ne peut pas soulever	

G	<i>Posture de golf</i>	D
	Egal à la position debout	
	Moins que la position debout	
	Plus que la position debout	

7	Equilibre sur une seule jambe	
G	Cuisse parallèle	D
	0-5 secondes	
	6-10 secondes	
	11-15 secondes	
	16-20 secondes	
	21-25 secondes	
	Plus de 25 secondes	

	Plus de 60 degrés	
	Egal à 60 degrés	
	Limitée	

1 4	Test d'Extension des poignets	
G	Les bras tendus	D
	Plus de 60 degrés	
	Egal à 60 degrés	
	Limitée	

1 5	Test de rotation du tronc Position assise	
G	Club derrière le dos	D
	Plus de 45 degrés	
	Egal à 45 degrés	
	Moins de 45 degrés	

1 6	Test du Pont avec une seule Jambe	
G	<i>Allongé sur le dos</i>	D
	Fessier normal	
	Fessier faible	
	Crampe	



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

