

## AFKG golf du Médoc 2015

**On va s'intéresser à deux sujets apparemment assez éloignés l'un de l'autre mais finalement plutôt proches qui sont les risques du matériel non adapté et l'intérêt du fitting chez le jeune joueur !!!**

**Juste pour lancer cette intervention je vous rappelle la construction d'un club :**

- un grip
- un shaft (ou manche)
- une tête

### **1/ Les risques du matériel non adapté :**

Le matériel non adapté peut provoquer deux choses chez le golfeur (que celui-ci soit adulte ou enfant) :

1/ des pathologies

2/ des mauvais résultats

Mais attardons nous surtout sur les pathologies car pour les résultats le matériel n'est malheureusement pas le seul à être mis en cause !!!

Les différentes zones touchées par un matériel non adapté :

### **LES MAINS ET POIGNETS**

Le poignet et la main sont mis à rude épreuve durant le swing. Associant flexion et extension, inclinaison et rotation, le geste exige beaucoup de vos articulations. Ces dernières cèdent lorsque le swing est manqué et que le club tape dans autre chose que la balle mais elles peuvent également céder lorsque le est peu ou pas adapté. Vous sentirez alors une douleur subite au poignet : tendinopathies, lésions des ligaments ou des muscles, voire fractures du scaphoïde (à la base du pouce) ou des métacarpiens (os longs au centre de la main).

**C'est le grip qui est mis en cause et également légèrement le poids du club**

### **LES COUDES**

Souvent associées au golf amateur et notamment au golf féminin, les blessures au coude se généralisent autour de deux pathologies : le "tennis-elbow" mais aussi le "golf-elbow". Le premier est bien connu des tennismen et s'apparente à une tendinite de l'extérieur du coude. Le "golf-elbow" concerne une tendinite de la face interne du coude. Serrer le club trop fort ou avoir un mauvais grip sur celui-ci peut en partie expliquer ces blessures.

**C'est encore une fois le grip qui est majoritairement mis en cause mais également le shaft (manche) qui va provoquer des vibrations trop importantes si trop rigide**

### **LES ÉPAULES**

Les blessures à l'épaule sont très fréquentes chez les golfeurs professionnels mais également chez les amateurs. Cela est dû à la répétition des swings à l'entraînement au practice. Tendinites, blessures acromio-claviculaires (entre l'omoplate et la clavicule) ou gléno-humérale (entre l'omoplate et l'humérus). Un club trop lourd ou inadapté à la taille du golfeur, ainsi qu'une mauvaise posture au moment du swing sont les autres causes de souffrance à la longue.

**Pour cette zone c'est majoritairement le shaft qui est mis en cause (la variation de poids d'un shaft pour un fer peut varier de 40g à 105g en graphite et de 75g à 150g en acier)**

### **LA COLONNE VERTÉBRALE**

Le rachis lombaire est une partie basse de la colonne vertébrale qui subit de nombreux désagréments au fil des swings. Compression des vertèbres lombaires, inclinaison de la colonne vertébrale ou transfert de poids d'avant en arrière lors du swing sont autant de désagréments pour le dos qui finit par craquer avec la multiplication des efforts. Golf rime dans ce cas avec hernies discales et douleurs à la limite du fessier ou un peu plus haut. De plus, prenez garde à ne pas porter votre sac de golf (17 kgs avec tous les clubs) à outrance, faute d'accélérer le risque de blessure au dos. Le golf révèle une pathologie latente au pratiquant plus qu'il n'en est la cause première.

## **Dans ce cas là on est plutôt majoritairement sur la longueur du club et un tout petit peu le lie**

Il existe encore d'autres zones du corps pouvant être touchées mais dans ces cas le club n'est pas forcément la cause principale

## **2/ L'intérêt du fitting chez les jeunes joueurs :**

Quand on demandait au père de Tiger Woods comment il expliquait le succès extraordinaire de son fils, il commençait toujours par dire « Tiger, depuis ses débuts (à trois ans) a toujours joué avec des clubs faits pour lui »

Le principal intérêt est évidemment l'intégrité physique (comme vu lors du chapitre 1), mais il y a quand même une notion de matériel très importante dans le golf.

En effet le but n'est pas de vendre telle ou telle marque, rien ne ressemble plus à un club de golf qu'un autre club de golf, cependant il y a des différences comme :

- la longueur du manche (il n'y a aucun standard il y a entre  $\frac{1}{2}$  et  $\frac{3}{4}$  de inch d'écart entre Mizuno et Taylor Made),
- les manches proposés (Srixon ou Mizuno proposent et fournissent une vingtaine de manches différents sur les fers quand Ping n'en fournit que 4!!!)
- le choix de la tête plus ou moins tolérante suivant le niveau du joueur.

Tous ces points regroupés ensemble vont nous donner un club qui, lorsqu'il sera testé va nous donner des résultats comme :

- la longueur du coup,
- la hauteur du coup,
- le taux de spin (backspin et sidespin) imprimé à la balle,
- et surtout le smash factor qui est l'une des données la plus importante. Il peut se définir comme le différentiel entre la vitesse de swing et la vitesse de la balle.

Par exemple pour un driver le but est de se rapprocher le plus de 50% de résultat (pour un jeune qui swingue à 100mph on cherchera une combinaison qui donnera une bonne hauteur de balle, une bonne longueur avec une vitesse de balle avoisinant les 150mph

Le smash factor va nous servir à déterminer la capacité du jeune à « tenir » le club sur 1,2, voire 5 jours de compétition, en effet si le joueur avec son swingue de 100mph fait sortir une balle à 135mph ça voudra dire que sa dépense d'énergie est beaucoup plus importante qu'avec le club qui faisait sortir la balle à 150mph avec la même vitesse, donc il se fatiguera plus vite donc il souffrira sur la fin du parcours ou du championnat et donc il aura peut-être des résultats en deçà de ses attentes.

Pour résumer le fitting on serait sur la recherche du club avec lequel on a le plus de précision et le plus de longueur sans attaquer l'intégrité physique du joueur