

Prise en charge de la Hanche chez le golfeur



Sommaire

1- Le Préparateur physique et l'Athlète

Quelle place pour le préparateur physique?

Les clefs de la performance du golfeur

2- De la réathlétisation à l'optimisation du swing de golf

Le chemin de la réathlétisation

La hanche dans le swing de golf

Limitations physiques de la hanche

3- Exemple de prise en charge

Prothèse totale de la hanche depuis 10 ans



Le préparateur physique et l'athlète

« Le préparateur physique est garant des savoirs athlétiques,
comme le médecin est le garant du savoir médical. »

Mathieu Chirac responsable de la réathlétisation à l'INSEP

Quelle place pour le préparateur?

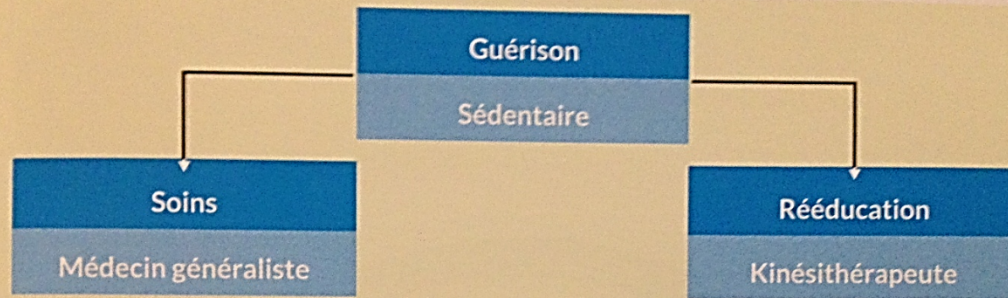


Fig. 1 : Les intervenants du processus de guérison du sédentaire.

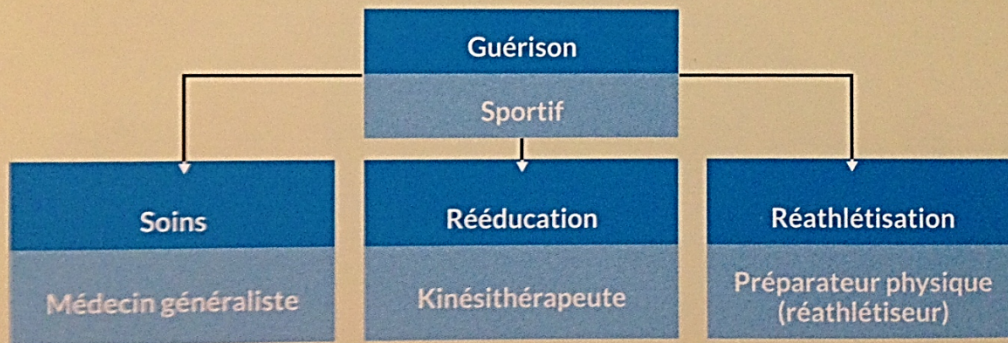


Fig. 2 : Les intervenants du processus de guérison chez le sportif.



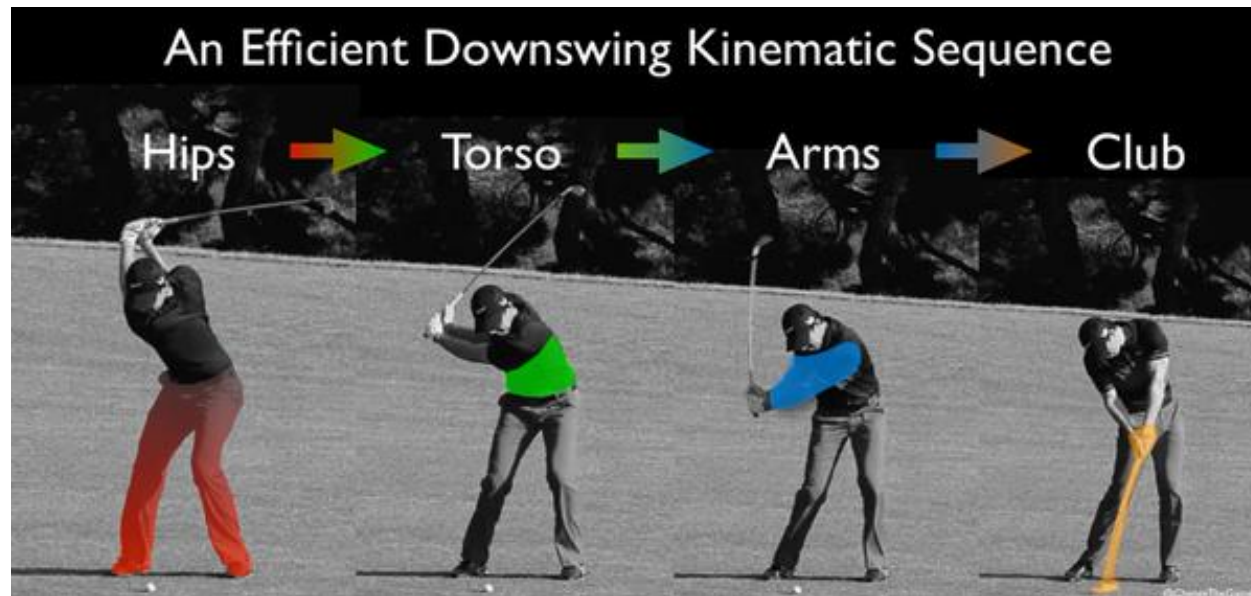
➔ La quête de l'équilibre permanent...



Le préparateur physique et l'athlète

Les 3 clefs de la performance selon TPI

1- Excellente séquence cinématique



➔ Dissociations des segments hanche/ torse/ bras/ club





Le préparateur physique et l'athlète

Les 3 clefs de la performance selon TPI

2- Bonne stabilisation de chaque segment



0,09 sec du backswing à l'impact
➔ Stabilité des hanches



68° de fermeture hanche droite
➔ Mobilité des hanches



Le préparateur physique et l'athlète

Les 3 clefs de la performance selon « JJ. Rivet »

2- Bonne stabilisation de chaque segment



Répartition des appuis Droite/gauche

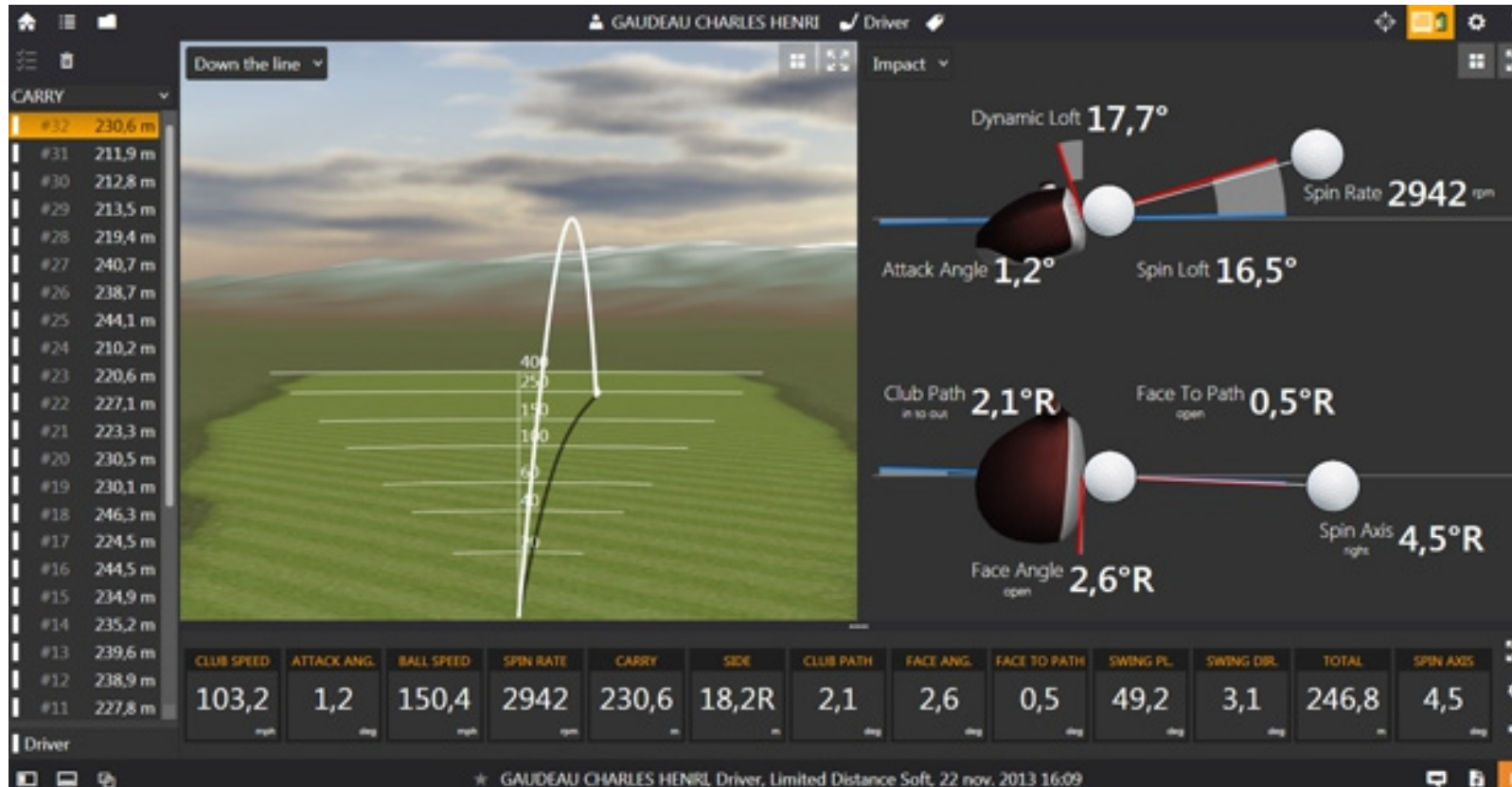
- transmission d'une force verticale en force de rotation
- Travail fonctionnel sur chaines musculaires (coordination, puissance, explosivité...)
 - Travail en isolation sur groupes musculaires (renforcement, blessure...)



Le préparateur physique et l'athlète

Les 3 clefs de la performance selon TPI

3- Face de club centrée et surface de club équilibrée



- Rythme
- Adresse
- Dosage

Maîtrise des paramètres externes et internes (climat, surface, obstacles, psycho...)



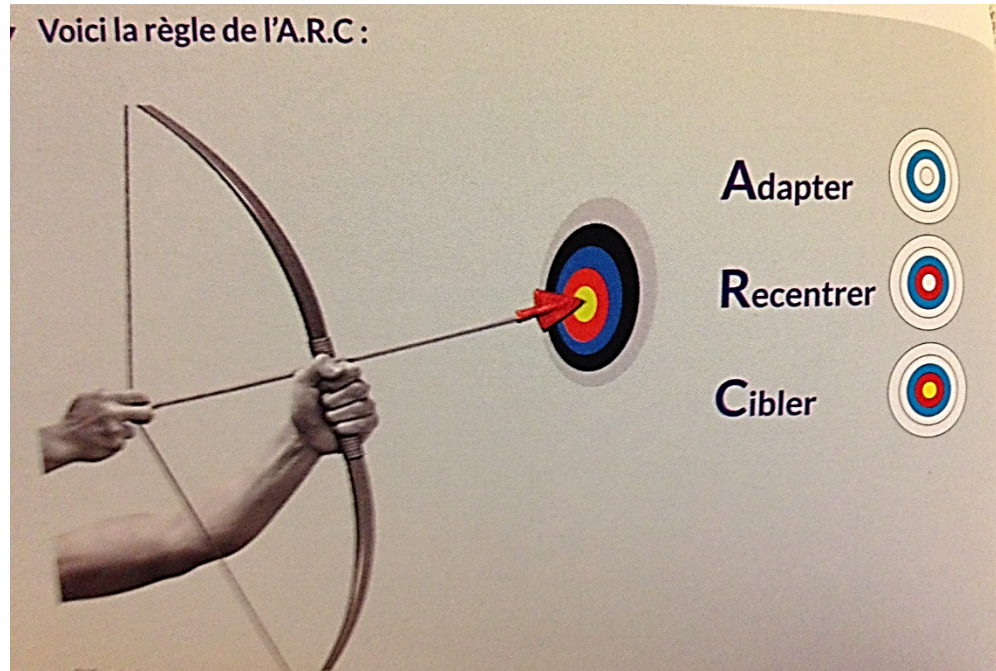
De la réathlétisation à l'optimisation du swing?



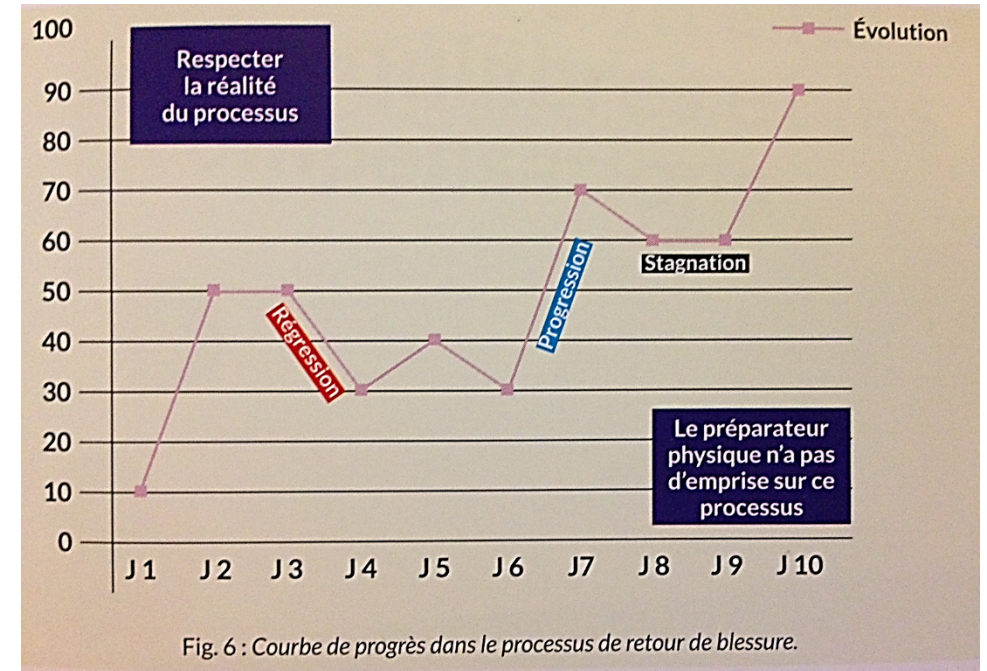


De la réathlétisation à l'optimisation du swing?

Le chemin de la réathlétisation



- A ➔ l'athlète ressent, le préparateur voit...
- R ➔ blessure entraîne une perte de repères, il faut le guider, car nous devenons son repère
- C ➔ La confiance en golf est LE fil d'Ariane



- ➔ La récupération fait partie de l'effort
- ➔ La progression n'est pas un long fleuve tranquille
- ➔ Le préparateur connaît les phases « négatives » sources de futurs progrès (principe de neutralité)



De la réathlétisation à l'optimisation du swing?

La hanche du golfeur

Traumatisme/ blessure

- Coxarthrose dans la majorité des cas
- PTH
- Tendinopathie moyen fessier



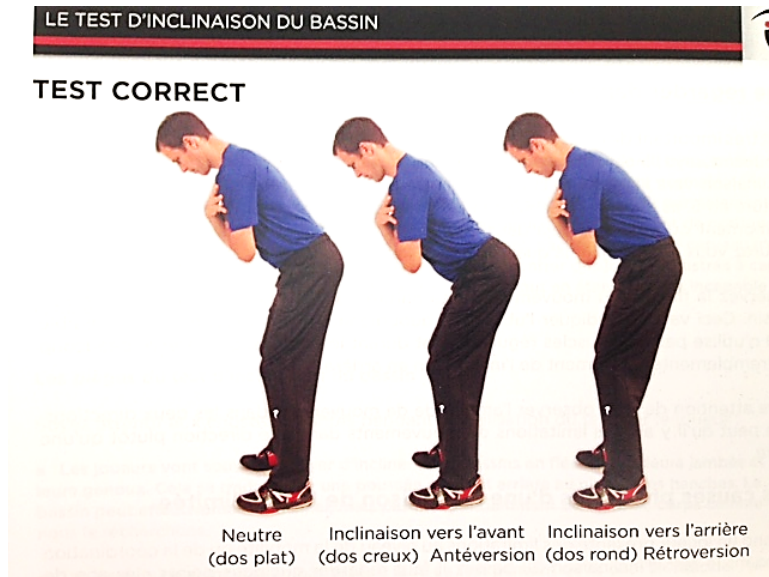
Un manque de mobilité des hanches (retro/ antéversion du bassin, et rotation) → compensation → raideurs articulaires, musculaires → **lombalgie**



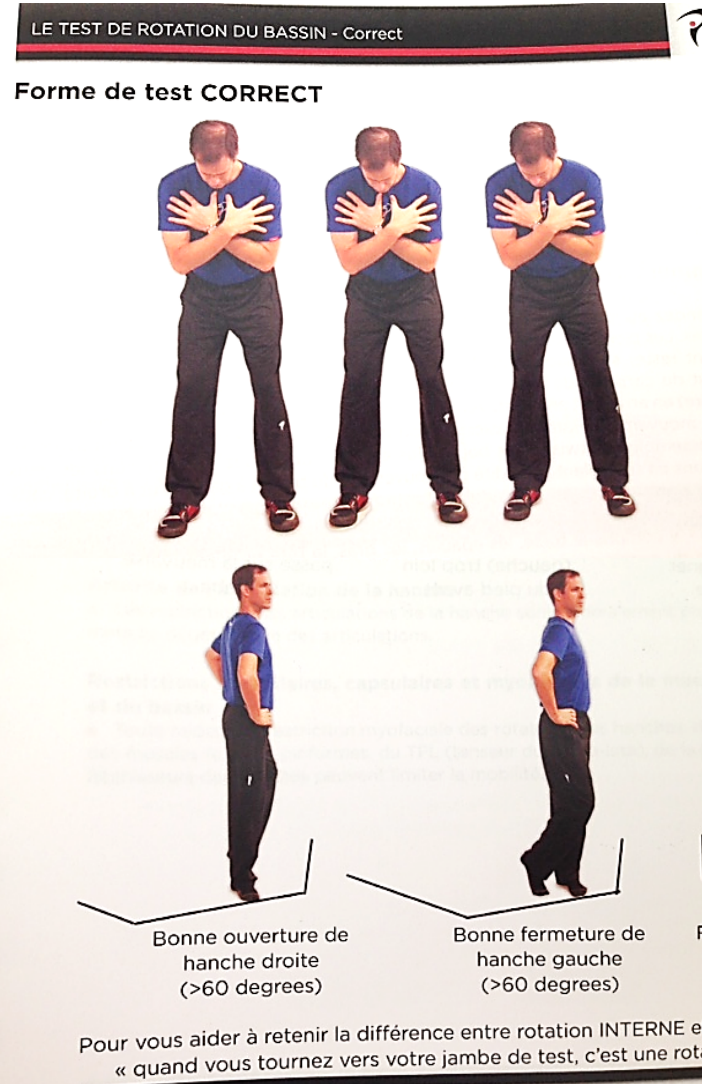
De la réathlétisation à l'optimisation du swing?

La hanche du golfeur

Des tests physiques limitants



- ➔ TPI
- ➔ FMS/ SFMA



- ➔ Mesurer les progrès
- ➔ Bilan mensuel



De la réathlétisation à l'optimisation du swing?

La hanche du golfeur

Vers une préparation prophylactique

➔ 3 niveaux d'intervention

Proprioceptif



- Préparateur physique
- Pro de golf

Limitation physique



- Kiné/ Osthéo
- Préparateur physique
- Pro de golf

Pathologie

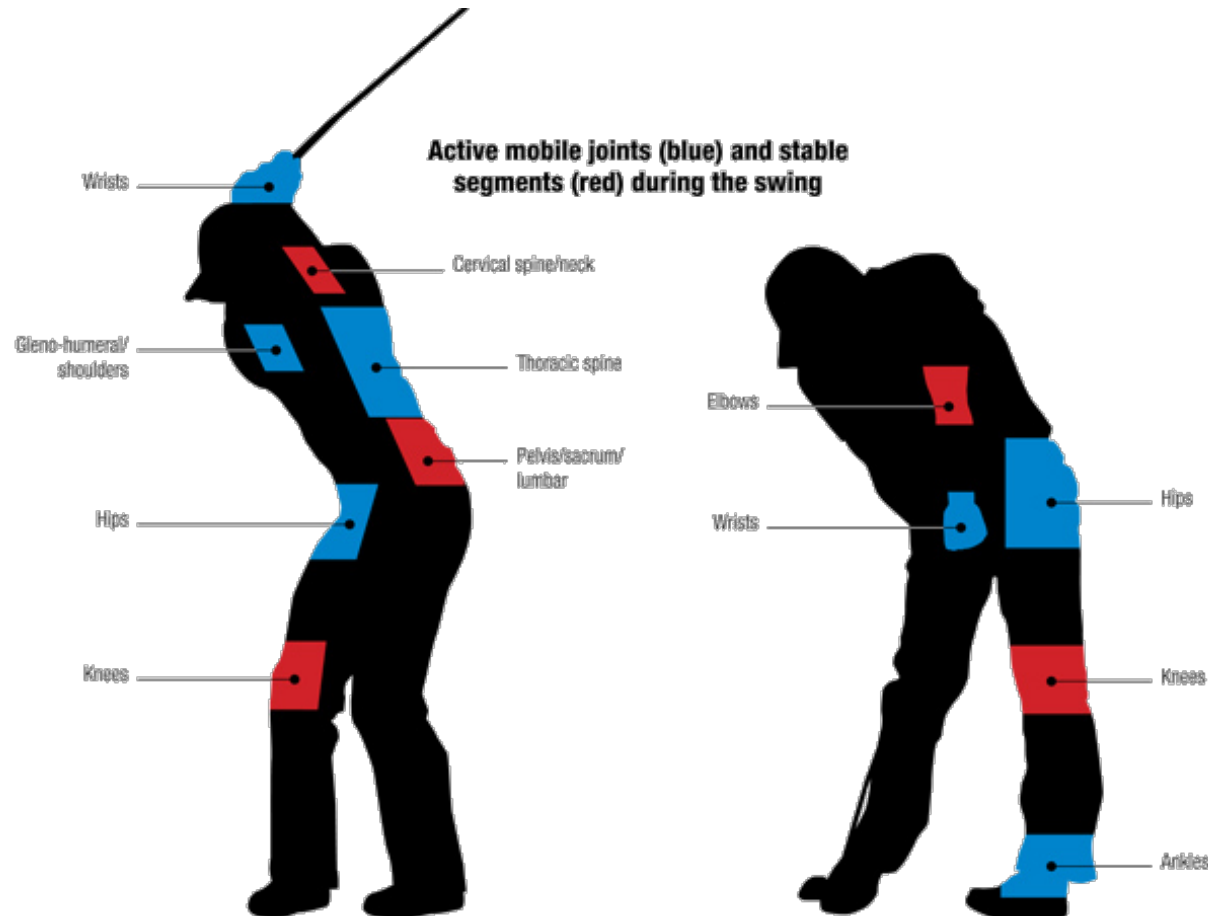


- Médical
- Kiné/ Osthéo
- Préparateur physique
- Pro de golf
- ➔ Contexte temporel, retour de blessure, d'opération
- ➔ Relier progressivement le sportif à son activité

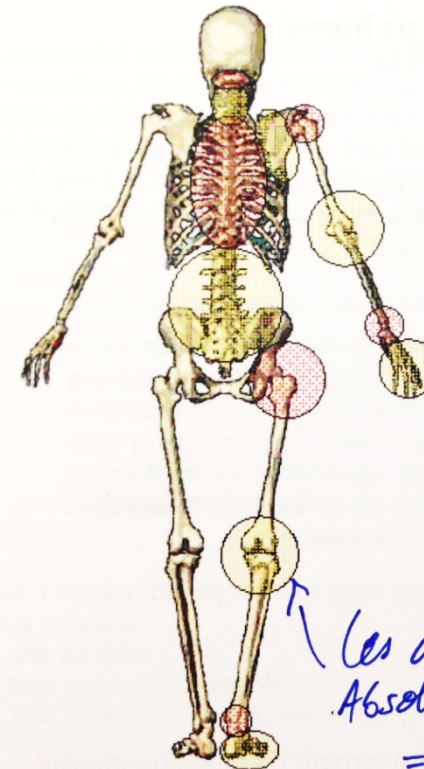


De la réathlétisation à l'optimisation du swing?

La hanche du golfeur *Son rôle dans le swing*



DIAGNOSTIQUE DES FONDAMENTAUX MOBILITÉ / STABILITÉ



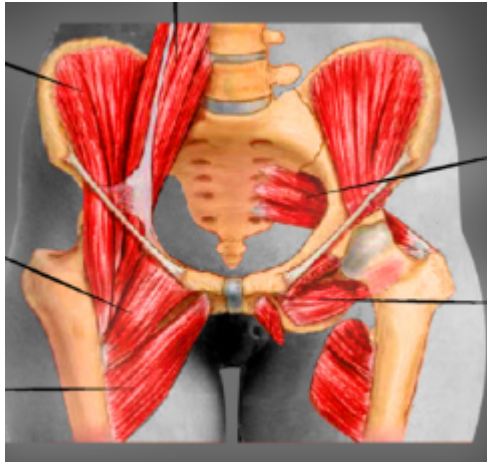
STABILITE

MOBILITE

*Les articulations doivent respecter
Absolument l'ALTERNANCE MOBILITE/STAB
=> sinon inversion du rôle de l'articulation
=> Tensions et douleurs...*

Des limitations de mobilités peuvent engendrer de l'instabilité :

La hanche du golfeur *Son rôle dans le swing*



Groupes musculaires

Ilio-psoas

Adducteurs 60%

TFL 99%

Fessiers 50%

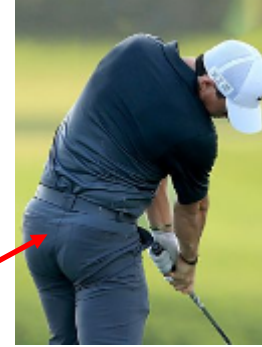
Pelvi-trochantériens

Lien entre le bas et le haut du corps

Down swing



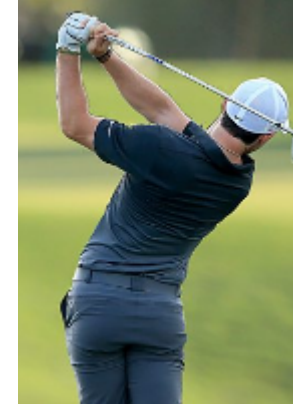
Accélération



Follow through



Finish



Actions

Rotation int./ext.

Adduction, flexion, antéversion bassin

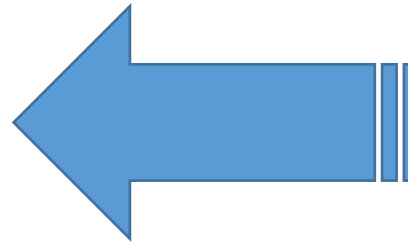
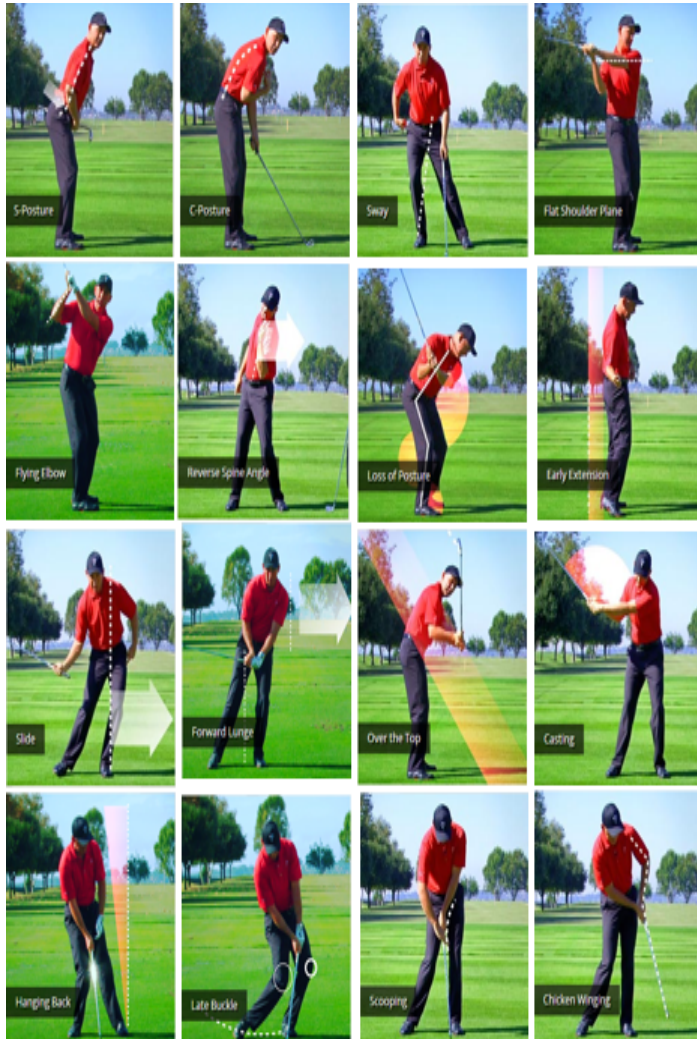
Flexion, abduction, rotation hanche

Extension, rotation latéral de hanche
CCF retroversion/ antéversion

Abduction, adduction



De la réathlétisation à l'optimisation du swing?



- 1) Lutter contre le déséquilibre postural
- 2) Reprogrammation motrice
- 3) Spécificité de la pathologie
- 4) Programmation de l'entraînement suivant la chronologie:
 - Mobilité/ stabilité
 - Puissance
 - Endurance
- 5) La « réathlétisation mentale »



Joueurs présentant des limitations de rotations de hanche

PTH depuis 10 ans côté droit



- Pas de contre indications médicale
- Joueurs présentant de fortes limitations aux tests de hanche
- Joueurs présentant des compensations dans son swing de golf (back swing court/ appuis inversé/ tendance à reverse spine)



Joueurs présentant des limitations de rotations de hanche

PTH Droite depuis 10 ans



Mobilité et stabilité des articulations de la hanche et autour/ Re-équilibrage postural
→ Routine quotidienne



Libérer nœuds musculaires jambe droite



Décontracter fessier G
Activation prio du D



Extension du rachis
après blackroll



Joueurs présentant des limitations de rotations de hanche

PTH Droite depuis 10 ans



Reprogrammation motrice via exercices spécifiques

→ 2 fois/ sem



Travail en chaine fermée/ proprio



Inversion de mouvement



Coordination de mvt avec pris d'élan exagérée sur jambe D



Joueurs présentant des limitations de rotations de hanche

PTH Droite depuis 10 ans



Reprogrammation motrice via exercices spécifiques

→ 2 fois/ sem



Cloche-pieds sur place



Travail en proprio



Joueurs présentant des limitations de rotations de hanche

PTH Droite depuis 10 ans



Travail de puissance avec mise en confiance du côté « limité »
➔ 3 fois/ sem (montée en puissance sur 3 semaines)

WARM UP rameur 5mn + exos ci-dessous



warm up *10

WARM UP



Fentes explosives sur retour à 12h/14h/15h avec TRX *10

durée totale 10-15mn

Haut du corps

épaulée jet 20 kg 1mn



epaulée *10/12/15

3 exos haut du corps/ 3 bas

Progression sur 3 sem (endurance)

Bas du corps



Front SQUAT 15/20/25 sec

Renforcement orienté (fessier/ jambe droite). Front squat pour un meilleur équilibre

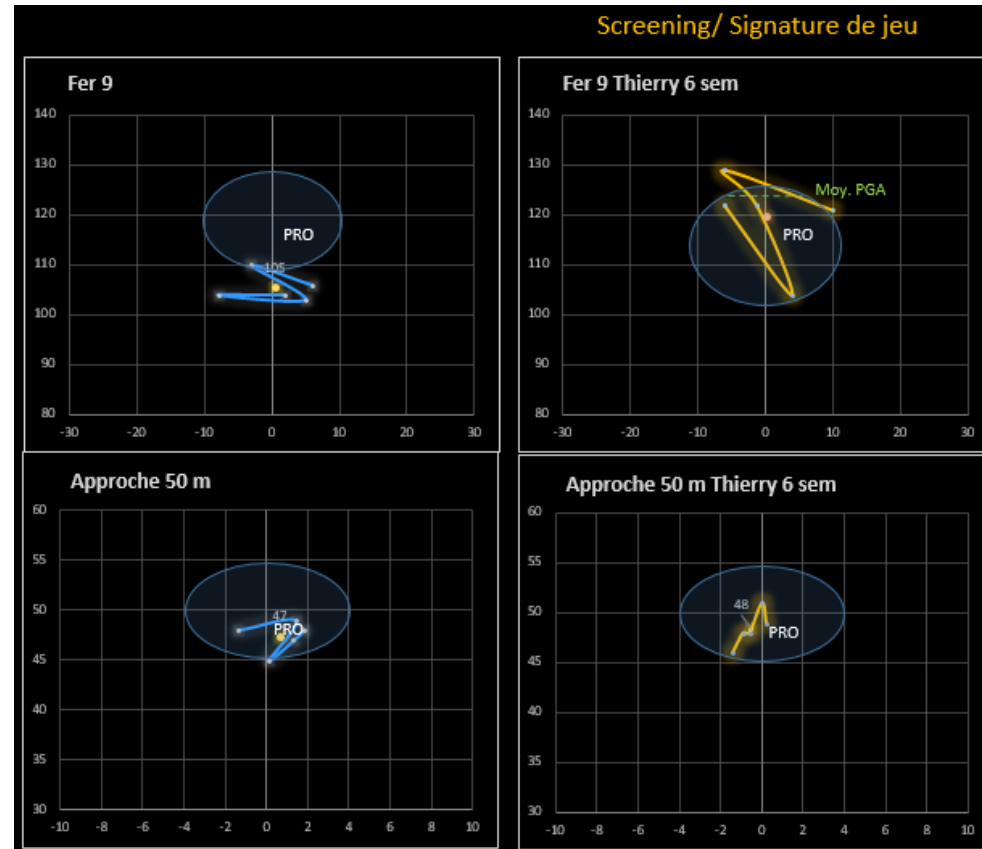


Joueurs présentant des limitations de rotations de hanche

PTH Droite depuis 10 ans



Evaluation des résultats sur le plan physique et aussi technique





Joueurs présentant des limitations
de rotations de hanche

Prochain objectif !



Merci

Sources:

[Congrès IRBMS 2015 > La hanche du sportifs : les pathologies articulaires](#)

<http://www.sportsante.info/golf-et-prothese-de-hanche-un-couple-sans-frottement/>

<http://www.ffgolf.org/Sante/Pathologies-du-golfeur/Prothese-totale-de-hanche-et-pratique-du-golf>

<http://docteurgolf.com/early-extension/>

http://www.actukine.com/Les-hanches-dans-le-swing_a3655.html

<http://www.lamedecinedusport.com/dossiers/introduction-4/>

<https://practicegolf.wordpress.com/anatomie-du-bassin-et-de-la-hanche/>

<https://practicegolf.wordpress.com/2016-medias-biomecaswing-presse-articles/2016-le-swing-de-golf-athletisme-moderne-avec-j-j-rivet/>

<http://visvictus.com/anatomie-du-bassin-et-de-la-hanche/>