



# Protocole d'échauffement conseillé pour une pratique du Golf de haut niveau

Une structure commune dans son  
esprit et individuelle dans sa forme.

# Un échauffement approfondi est indispensable pour une pratique sportive de haut niveau

- Pour permettre d'exploiter au maximum les ressources du golfeur.
- Pour atteindre un niveau de performance élevé et surtout stabilisé.
- Pour lutter de façon efficace contre les blessures liées à une pratique intense.

A vertical stack of four images on the left side of the slide. From top to bottom: a clock with a blue and purple gradient background; a clock with a yellow and orange gradient background; a book with a green and blue gradient background; and a book with a purple and blue gradient background.

Les jeunes compétiteurs actuels doivent donc se construire un protocole d'échauffement performant et personnel

- Un protocole d'échauffement qui respecte des règles incontournables pour pouvoir aboutir à la plus grande efficacité recherchée.
- Mais qui dans sa mise en œuvre peut être construite de façon très individuelle pour répondre aux motivations de chaque golfeur et aux conditions spécifiques des compétitions de ce sport.



# Un échauffement précompétitif en golf doit comporter 2 périodes distinctes

- Une première phase effectuée dès le réveil et qui recherche l'activation optimale de toutes les grandes fonctions de l'organisme.
- Une seconde phase de réactivation sur les lieux même de la compétition et qui sera mise en place après le petit déjeuner et le déplacement vers le golf. Elle précèdera immédiatement la phase finale spécifique au practice.

# La première phase qui comporte 3 séquences distinctes.

- Une mobilisation douce de toutes les articulations conduisant à un premier éveil musculaire. (CF document Matthias Willame)
- Une séquence d'élévation de la température corporelle à base de travail cardio-pulmonaire.
- Un travail de vitesse de réaction et de proprioception pour stimuler le système neuro-musculaire.

# La mobilisation douce (5 à 6 minutes au moins)

- A l'aide de mouvements lents et d'amplitude complète et qui intéresserons toutes les articulations les plus sollicitées par l'activité.
- Cou.
- Epaules
- Poignet
- Colonne vertébrale
- Hanches
- Genoux
- Chevilles



# Travail cardio-pulmonaire (10 à 15 minutes)

- Pour contribuer à l'élévation de la température corporelle et solliciter toutes les grandes fonctions de l'organisme.
- Les activités support peuvent être très diverses à condition de solliciter au moins les 2/3 des masses musculaires (activités globales)
- soit à base de course à pied avec des déplacements variés ( pas chassés, pas croisés, course arrière, jambes tendues.....)
- soit en utilisant des bondissements divers (montées sur bancs, flexions complètes mains aux hanches, sauts à la corde, fentes avec rotations...)
- mais aussi avec une sollicitation du train supérieur en utilisant des exercices d'endurance de force ( pompes à genoux, dibs, tractions inclinées).
- Et du travail d'abdominaux et de dorsaux, (crunchs, pédalages, essuie glace...).
- Ce travail s'effectue de préférence en extérieur, mais si les conditions ne sont pas propices peut aussi se faire dans la chambre même ou une salle couverte

# Un travail de vitesse de réaction et de proprioception (5 à 6 minutes)

- Son but est d'obtenir le plus grand niveau possible de vigilance en créant ainsi les conditions les plus favorables à la maîtrise technique.
- Les exercices supports sont à prendre dans les catégories suivantes :
- Jeux de vitesse de réaction
- de vélocité gestuelle (tipping membres supérieurs et membres inférieurs )
- d'équilibre divers avec surface instable (planche à boule, lentille d'équilibre, équilibre sur un pied, en alternant repères visuels et yeux fermés...)





- Après cette première phase, le joueur peut sans inconvénient se doucher, prendre son petit déjeuner, et se rendre sur les lieux de la compétition.
- Il doit garder à l'esprit que les effets de cette première phase de l'échauffement se prolonge environ pendant le double du temps nécessaire à son acquisition.

# Seconde séquence d'échauffement précédant le travail au practice

- Elle consiste avant tout en une réactivation de tous les effets générés par la première phase de l'échauffement général dans le but d'être le plus performant possible dès le début du travail au practice.

# Organisation de cette seconde séquence

- Il sera constitué de courtes séquences d'activité d'intensité progressive (10 à 15 secondes) employant à nouveau des déplacements divers (pas chassés, pas croisés, déplacements arrière ...), entrecoupées de récupérations actives (marche par exemple).
- Cette première réactivation étant effectuée ( 4 à 5 minutes) on peut intégrer progressivement des exercices plus spécifiques, fentes avec rotation du tronc, renforcement musculaire léger et dynamique (jambes, cuisses, abdos, dorsaux, épaules et cou) qui pourra être effectué en utilisant par exemple des résistances élastiques, ou le simple poids du corps. Il devra se conclure par des exercices d'assouplissement et d'équilibre qui précéderont immédiatement le travail spécifique d'échauffement technique au practice.
- Le plus simple est d'effectuer cette séquence sur une zone plate et stabilisée de 30 m environ( très aisée à trouver sur n'importe quel golf) en effectuant des aller et retour