

Mérites de ligues, inter-régions et championnat de France
des jeunes

Les espaces récupération et performance



- Mise à disposition des jeunes joueurs :
 - - Kiné / ostéopathe
 - - Préparateur Physique
 - - Médecin fédéral
 - - Découverte des partenaires santé de la Ffgolf- Veinoplus



Objectifs

Education, Prévention

Amélioration de la performance

Communication avec les coachs, les parents et les joueurs

Renseigner sur les actions de clubs, école de golf,

Equipe.....

Soins et dépistage- orthopédie-podologie

Conseils hygiène sportive - Nutrition - hydratation



L'espace-Le lieu

Un espace de soin, kiné médecin. discrétion

Un espace échauffement, avant le parcours, importance
de la localisation-matériel

un espace récupération, tapis de sol, chaises, veinoplus



Espace de soins

Soins sur blessures aiguës ou chroniques

Massages décontractants, lever de tension, Ktape strapping...

Information et prise de conscience corporelle

Etirements



Espace Echauffement

Réveil musculaire, échauffement
Déroutillage Articulaire
Proprioception
Monter en température,
augmentation rythme cardiaque
Mise à disposition pour les plus
aguerris



Récupération

Récupération passive, veinoplus
Stretching, insiste sur psoas, fessiers, grands dorsaux
conseils d'hygiène alimentaire



– Du joueur loisir à l'élite

Education des jeunes golfeurs aspirant ou non au haut niveau sportif

Information pour le staff sportif et la famille

Intervention dans les clubs (EDG), dans les ligues (stage), compétitions (grand prix) , tournois amateur, Pro

Présentation des bilans, dépistage biomécanique, mis en place dans les pôles depuis 2010



Partenaires

Association Française des Kiné/ostéo du golf

Association podologues du sport

Ecole de Recup





