

Championnat par Equipe

Rôle du kinésithérapeute

Philippe VIGNON



Composition

Staff :
Coach
Capitaine
Kine

6 Joueurs(ses)

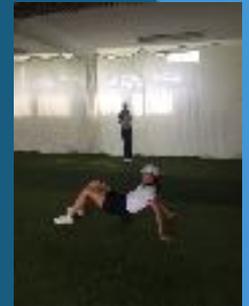


Philippe VIGNON



Rôles et fonctions

Réveil musculaire et Echauffement
soins et Récupération
Conseils et surveillance
(froid, chaud, hydratation,
gestion du temps)



Philippe VIGNON



Aptitudes

Esprit sportif et d'équipe

Tout faire pour la réussite des joueurs(es), caddet, chauffeur, supporter, cuisinier.....

Etre intermédiaire, à l'écoute, importance du dialogue, encouragements et réconfort.

surveiller Alimentation, téléphone, coucher



CHE DE LIAISON DES EQUIPES DE FRANCE

Tournoi : Championnat d'Europe dames

Lieu : Helsingor (DANEMARK)

Date : 4/12 juillet 2015

Résultat : championnes d'Europe

Nombres de parcours joués avec les reconnaissances : Shannon, Justine 10 Mathilda Manon 9 Ines Marion 7

Conditions de Jeu et de travail :

Soins :

Commentaire Général :

D'abord Toutes mes excuses pour ce retard !

Chek des filles le samedi soir à l'arrivée à l'hôtel :

Seule Justine a un problème lombaire traité en ostéo.

L'hôtel officiel avait un spa que nous étions les seuls à utiliser

Cette année j'ai décidé d'intégrer l'éveil musculaire à la phase d'échauffement (environ 20 à 25 mn) ceci avant le travail spécifique d'échauffement golf au practice.

Cet échauffement fut soit collectif pour les recos, et les match play soit individuel pour les stroke (horaires différents pour les départs avec intérêt d'avoir une voiture pour les AIR hôtel golf vu les problèmes de navette).

A partir des match play phase de récup collective (étirements veinoplus) et réactivation avant les matchs de l'après-midi.

Le soir récup collective à l'hôtel ou nous avons utilisé à fond les installations présentes :

Récup active dans la piscine (nage courses mouvements et étirements) suivi de bains froids à raison de :

3mn jusqu'aux genoux

3mn jusqu'au bassin

3mn jusqu'aux épaules

Entrecoupées de parcours de marche dans différents couloirs (chaud et froid).

Les filles ont adhéré pleinement à cette récup à 100% et ne se sentaient pas du tout fatiguées à la fin de la semaine

Le choix de l'hôtel en amont me paraît donc important !!

Soins individuels dans ma chambre le soir (cf tableau).

Certaines filles ont eu besoin d'un masque pour dormir (Y penser pour les déplacements en Europe du Nord à cette période : Europe Dames 2016 en Islande !!).

Bien que connaissant toutes les filles je parlais dans l'incertitude quant à leur implication : je n'ai pas été déçu elles ont été parfaites !!

En résumé :

Des filles très motivées et impliquées pendant cette semaine

Un staff de plus en plus soudé

Des installations qui nous ont permis de bien travailler

Des changements dans l'échauffement qui me paraissent plus simples et aussi efficaces car moins de fatigue pour les filles à en discuter avec les différents staff et Olivier

Un nouveau titre !!!

Merci à tous pour cette superbe semaine

