

# Vaincre l'obésité par le swing !

Une étude sur l'intérêt de la  
pratique du golf dans la lutte  
contre l'obésité!

# Sommaire<sup>2</sup>

- Projet
- Objectifs
- Chiffres clés du programme
- Les partenaires
- Le planning
- Premier pas vers le golf
- Découverte du Pitch & Putt de Nîmes Campagne
  - Programme des séances au Pitch&Putt
  - Déroulement de la journée du samedi 31 Janvier 2015
  - Déroulement de la compétition amicale
- Résultats de l'enquête

# Un projet...

Après une première expérience réalisée en septembre 2013, nous avons l'ambition avec le soutien financier du ministère des sports par l'intermédiaire de la FFGolf, l'aide logistique du CHU de Nîmes et l'association le Poids du Partage de réaliser une étude sur 3 mois pour montrer les bienfaits du golf dans la lutte contre l'obésité. Elle se fera sur 2 sites: le driving de Lunel et le Golf Club de Nîmes Campagne.





Bienfaits du  
golf

Humains

Objectifs

Progrès  
médicaux

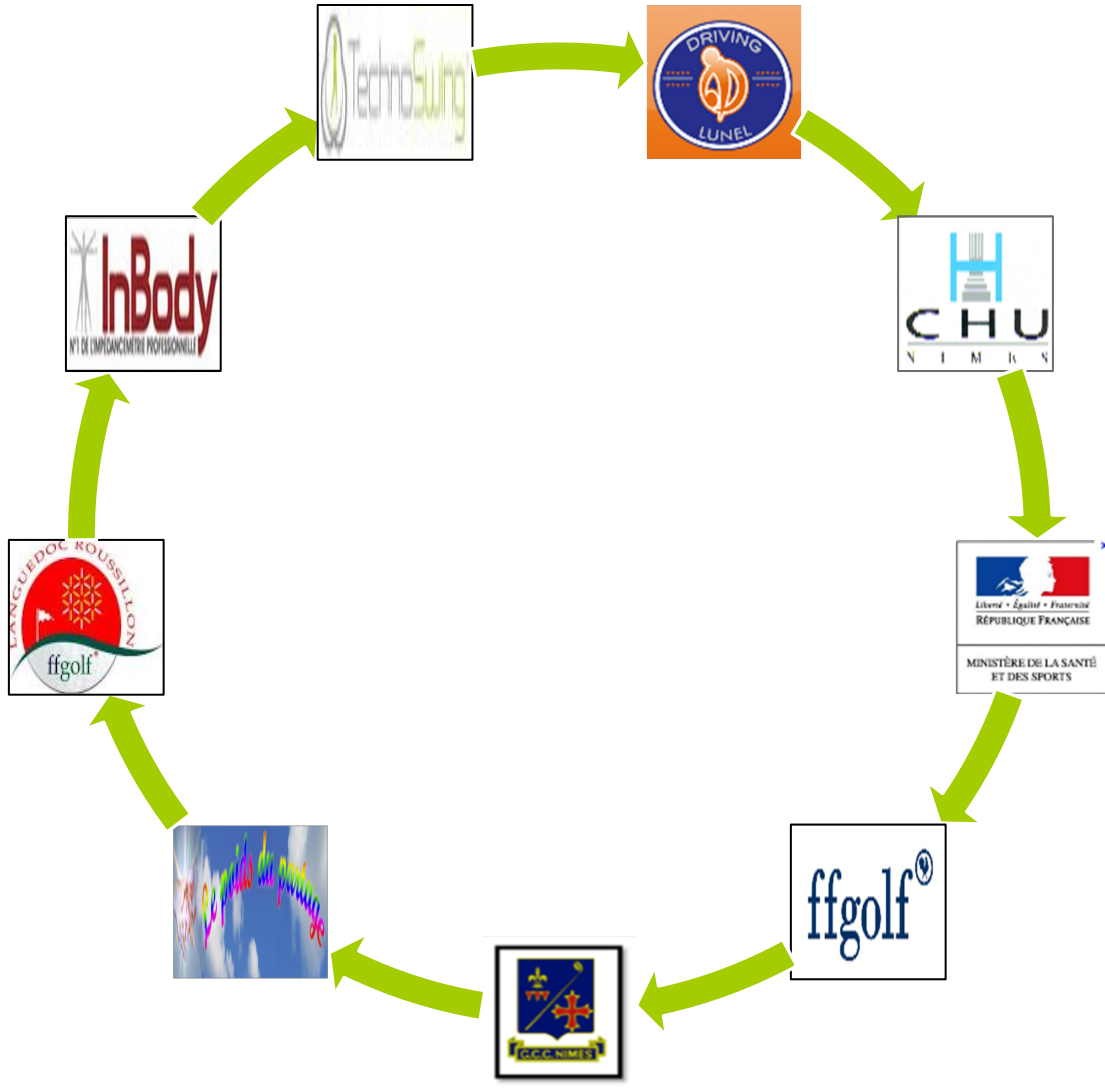
Sensibilisation  
au golf

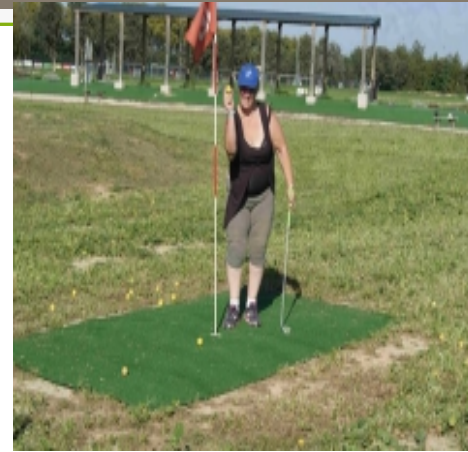


## Chiffres clés du programme

Allez au bout de l'aventure...

# Les partenaires





# Un planning





Dates	Driving de Lunel	Golf de Nîmes Campagne
18 octobre 2014	Séance 1: Eveil Musculaire	
25 octobre 2014	Séance 2	
8 novembre 2014	Séance 3 : Technoswing	
15 novembre 2014		Séance 4 : Pitch & Putt
22 novembre 2014	Séance 5	
29 novembre 2014	Séance 6	
6 décembre 2014	Séance 7	
13 décembre 2014		Séance 8 : Pitch & Putt
3 janvier 2015	Séance 9	
11 janvier 2015	Séance 10	
18 janvier 2015	Séance 11	
25 janvier 2015	Séance 12	
31 janvier 2015		Séance 13: Présentation des conclusions du projet



## Au driving de LUNEL Premier pas vers le Golf

Initiation au  
Driving de  
Lunel

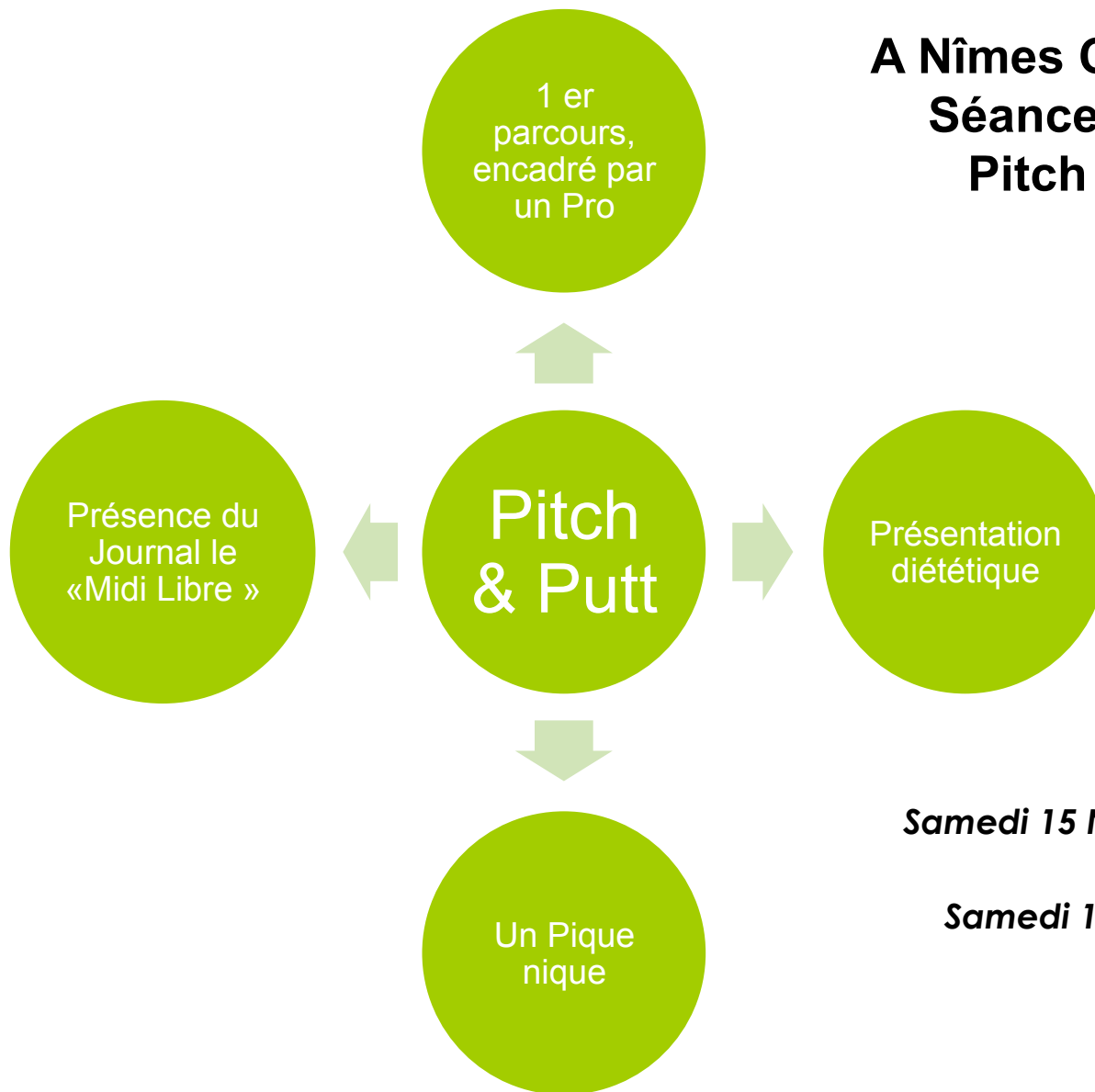
Actions  
sportives pour  
vaincre  
l'obésité à  
travers le golf

Analyse  
biomécanique





## A Nîmes Campagne Séances sur le Pitch & Putt



*Samedi 15 Novembre 2014*

*Samedi 13 Décembre 2014*



**Le 31 janvier 2015 dernière étape  
L'accession au grand parcours  
de Nîmes Campagne**

# Programme de la journée du samedi 31 Janvier 2015

## Matin



- Dernière séance de golf par la découverte du grand parcours
- Compétition conviviale et amicale

## Après-midi *Sport et Santé*



### Ateliers autour de l'école de golf

- Echauffement
- Diététique/nutrition
- Récupération
- Analyse des appuis



# Déroulement de la compétition amical

20 Participants  
"patients"

10 Parties

Scramble à 4

Parcours 9 trous

**Parties constituées de :**

**Deux patients**

**Un médecin**

**Un membre de Campagne**

# Press-Book

## 3 Articles parus dans le « Midi-Libre »



## Article paru dans « Kiné Actualité »



Pour plus d'informations, des sites sont mis à votre disposition :

<http://kinenimes.hautetfort.com/>

[Retrouvez tous vos images sur http://lepoidsdupartage.org](http://lepoidsdupartage.org)



# Golf et obésité

## Résultats de l'enquête

# Le Staff Golf et santé

**Amadiou Patrice**

*Directeur du coaching à la  
FFGolf*

**Willame Mathias**

*Kinésithérapeute Fédéral  
National*

**Flamentzinzoni Célia**

*Diététicienne*

**Pr Michel RODIER  
Dr Nathalie JOURDAN**

*Modérateurs*

**Aufrere Véronique**

*Médecin nutritionniste*

**Sylvie Guérini**

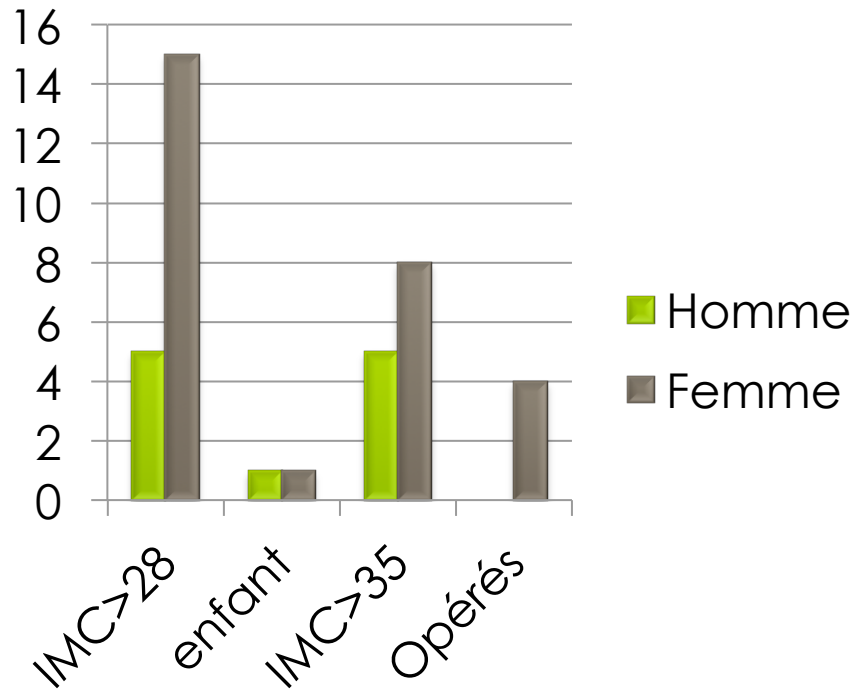
*Kinésithérapeute*

**Emmanuelle  
AMADIEU et son  
équipe**

*Enseignants*

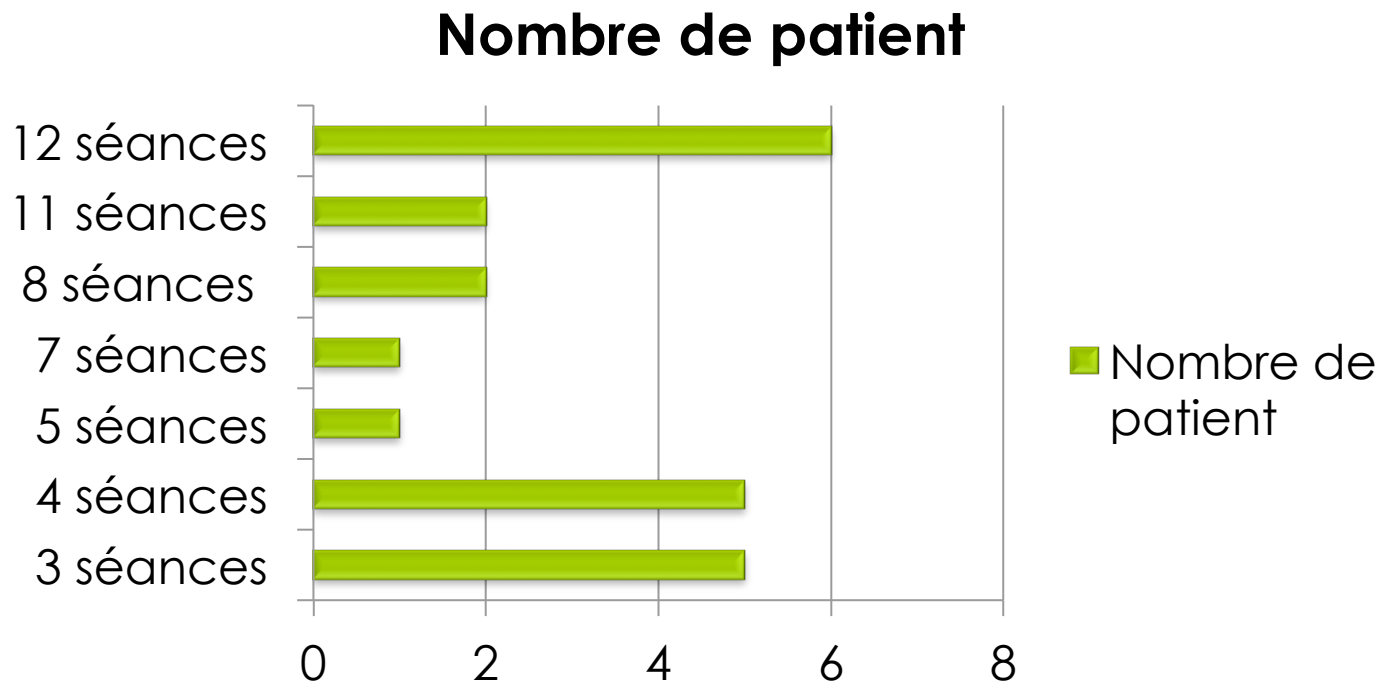


## Patients inclus au début de l'enquête

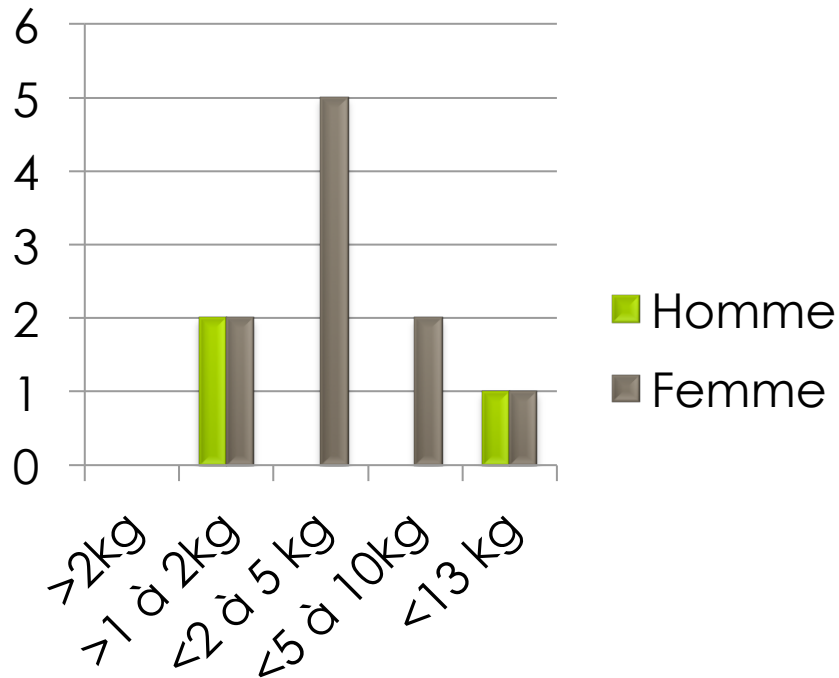


- Sur la base du dépistage biomécanique réalisé en pôle
- Conclusions générales
  - Raideur des pivots articulaires
  - Douleur articulaire aux mouvements
  - Douleur à la palpation des muscles profonds/posturaux du dos et des membres inférieurs
  - Faiblesse de l'équilibre
  - Manque de confiance en soi

# Nombre de séances effectuées par personnes



## Evolution du poids à la fin de l'enquête entre le 11 octobre 2014 et le 31 janvier 2015



- 4 patients ont pris du poids mais 2 par une augmentation de muscle (masse maigre)
- Les pertes de poids sont essentiellement une perte de masse grasse
- Chez les patients opérés, la perte de masse maigre est nettement moins importante que la masse grasse.

# Analyse Biomécanique



- L'évolution progressive que permet notre sport dans l'apprentissage (putting, practice, pitch and putt, et grand parcours)
- Exemple Photo technoswing ci dessous au moment de l'impact. Photo gauche à J3 et droite à J13. On note qu'à droite :
  - Les appuis sont meilleurs avec un pied droit qui reste au sol,
  - La gestion du centre de gravité est meilleure : l'ellipse est moins large, le trajet du CG est moins important
  - La répartition des appuis à l'impact est plus homogène
- L'ensemble de ces paramètres biomécaniques sont « gérés » physiologiquement par la qualité des muscles profonds. Lors de cette étude ce patient a perdu... et présente moins de douleur ostéo articulaire, il a augmenté son périmètre de marche.

# Dépistage Biomécanique en fin d'enquête

## Analytique

- Amélioration de 10° en moy de la mobilité des pivots rachidiens
- Muscles posturaux:
  - Diminution des raideurs et contractures musculaires
  - Amélioration de la trophicité et de la souplesse des muscles posturaux
  - Meilleur recrutement des muscles dont le transverse et fessiers
- Amélioration de l'extensibilité du triceps, important dans la posture sagittal.

## Fonctionnel

- Augmentation du périmètre de marche
- Amélioration de l'équilibre
- Plus de faciliter à lacer ses chaussures
- Diminution de la prise de médicament
- Impact psychologique positif: réussite, rapport à l'environnement...
- Diminution des douleurs aux mouvements quotidiens.

## Commentaires des patients à la fin de l'enquête.

- Je remarque
- Je me sens plus stable
- Je bouge avec moins de douleurs
- Je modifie mon statut: Obèse → Golfeur
- L'activité et le lieu
  - Impact sur la nécessité de se contenir
  - Améliore l'image de soi
  - Permet de gérer son stress
- Porte d'entrée vers une activité sportive
- Du practice de Lunel au parcours de Nîmes Campagne en 3mois
  - On peut mener un projet personnel
  - On a des capacités

# Conclusion

- Le golf apporte une amélioration de la qualité de vie
- Le golf à permis une baisse pour les patients de la prise de médicaments
- Le golf par le practice est une porte d'entrée ludique vers l'activité et la redécouverte de soi
- Le golf peut être un outils SPORT-SANTE sur l'ensemble des ligues si:
  - On monte des binômes Pro/Prof.Médicale
  - On s'appuie sur des réseaux de patients, des médecins, des clubs...
  - On communique...