

# Golf Santé au féminin

Indications et contre indications à la pratique du golf chez les femmes

# ...en pleine expansion



Blue Green Lady

17<sup>e</sup> Edition

Du 17 au 26 MAI 2013

Une belle semaine de partage et de compétition...

Que vous soyez professionnelle ou amateur, la semaine de la France à Blue Green, en Bretagne vous fera partager un week-end, une semaine inoubliable. Retrouvez une compétition haut niveau, des moments de convivialité et beaucoup de plaisir.

Tout le programme est à découvrir sur : [www.bluegreen.com](http://www.bluegreen.com)



26-29 JUILLET 2012

evian masters

ROLEX evian LACOSTE

PRÉSENTÉ PAR SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

Evian Masters 2012

www.evianmasters.com

madame FIGARO BMW

Trophée 2013

www.tropheemadamefigaro.fr

FINALE LUNDI 30 SEPTEMBRE  
EVIAN RESORT GOLF CLUB

- 4 avril Golf de Terre Blanche
- 11 avril ILE-DE-FRANCE Mardi 23 avril Golf de Lyon, Chambilly
- 18 avril AQUITAINE Jeudi 16 mai Golf de Charente
- 25 mai RHÔNE-ALPES Samedi 22 mai Golf Club de Lyon
- 31 mai NORMANDIE Samedi 30 mai Golf du Champ de Bataille
- 6 juin BRETAGNE Mardi
- 13 juin Golf de Baden
- 20 juin LORRAINE Jeudi 13 juin Golf de la Grande aux Giroux
- 27 juin RHÔNE-ALPES Samedi 23 juin Golf de Bourdeaux
- 3 juillet PACA Samedi 27 juin Golf de Barthelemy
- 10 juillet ILE-DE-FRANCE Mardi 2 juillet Golf du Stade Français, Courcouronnes
- 17 juillet PAYS DE LA LOIRE Jeudi
- 24 juillet Golf de Belle-Sablonnières
- 31 juillet ILE-DE-FRANCE Samedi 31 septembre Golf de Fourgania
- 7 septembre RHÔNE-ALPES Mardi
- 14 septembre Golf Club d'Evry

Eden Park ALZEDO EVIAN Resort CASINOS swing



# Golf féminin: objectif fédéral!!!

- Licenciés: femme 119000/homme 304000
- Evolution 2011/2012:  
femme+700/homme+3700
- La moyenne d'âge nationale(hommes et femmes réunis)est de 49,5ans: femme 52 ans/homme 48 ans....Politique JEUNES+++

# Pourquoi parle-t-on de santé en golf?

- Accueil

Rubrique « Golf et Santé » depuis plus de 5 ans

- PATHOLOGIE DU GOLFEUR
- DIETETIQUE DU GOLF
- PREPARATION MENTALE
- PREPARATION PHYSIQUE
- PREVENTION DU DOPAGE



- Espace licencié

Nouvelle rubrique « Ma Santé » avec un calcul de la dépense énergétique golf



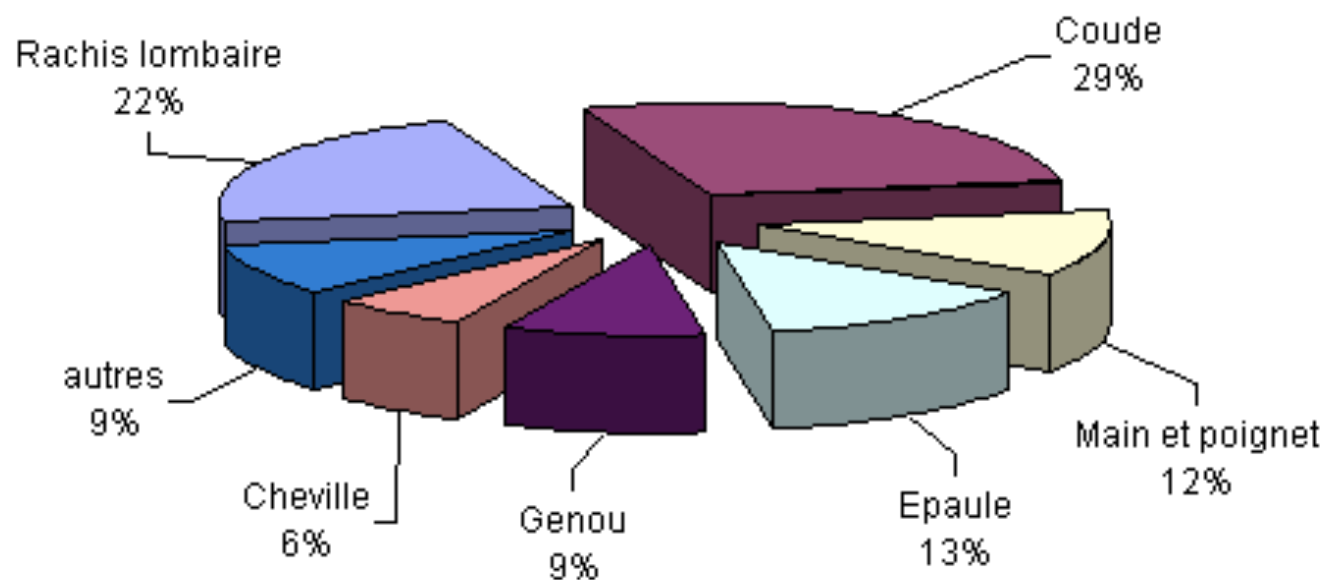
# Indications et contre-indications pour les femmes à la pratique du golf

- ◉ Les femmes bénéficient, *autant que les hommes*, des **qualités physiques et psychiques**: adresse, vélocité (grande vitesse de swing pour certaines), concentration et patience
- ◉ **Rares contre-indications** de laxité, souffrance ligamentaire genou/cheville G, douleur tendons épaule G (test écho pôle espoir filles), lyse isthmique...



# Epidémiologie des blessures

Répartition des lésions chez les femmes golfeuses amateurs



# Pourquoi le golf abime le dos?

- **Contraintes du swing:**

- Compression: pic de contrainte = 8 x poids du corps
- Inclinaison latérale
- Rotation

- **Pathologie micro-traumatique:**

- Hernie discale
- Pathologie des articulaires postérieures
- Pathologie des articulations sacro-iliaques
- Arthrose rachidienne

- **Souvent décompensation pathologie préexistante!**



# Aie!!!

- ◉ Joueurs pro: hyper sollicitation
- ◉ **Joueurs amateurs:** défaut technique
  - Sur sollicitation musculaire par compensation:
  - Pro: recrutement de 80% de masse musculaire
  - Amateurs: recrutement de 90%
- ◉ • Backswing: torsion excessive
- ◉ • Follow-through et finish: hyperlordose
- ◉ • Majoration par:
  - enraidissement hanche: torsion compensatrice
  - enraidissement épaules: hyperlordose compensatrice



# Epaule et coude laxes mesdames!!!

- ◉ **Syndrome traversée thoraco-brachial:**

Mécanisme: compression plexus brachial et vaisseaux sous-claviers dans passage étroit formé par défilé interscalénique et espace costo-pectoral

- Contexte: longues séances practice

- ◉ **Coude:**

- Pathologie rare chez professionnels
- Fréquente chez amateurs (coude gauche chez droitiers)
- ◉ • Mécanisme:
  - Micro-traumatique: sur-utilisation sur mauvais grip
  - Traumatique: décélération brutale sur obstacle
- ◉ • Pathologies:
  - Golf-elbow (épitrochléite)
  - Tennis-elbow (épicondylite)
- ◉ • Traitement médical, rééducation



# Kai Fusser avec Perrine Delacour

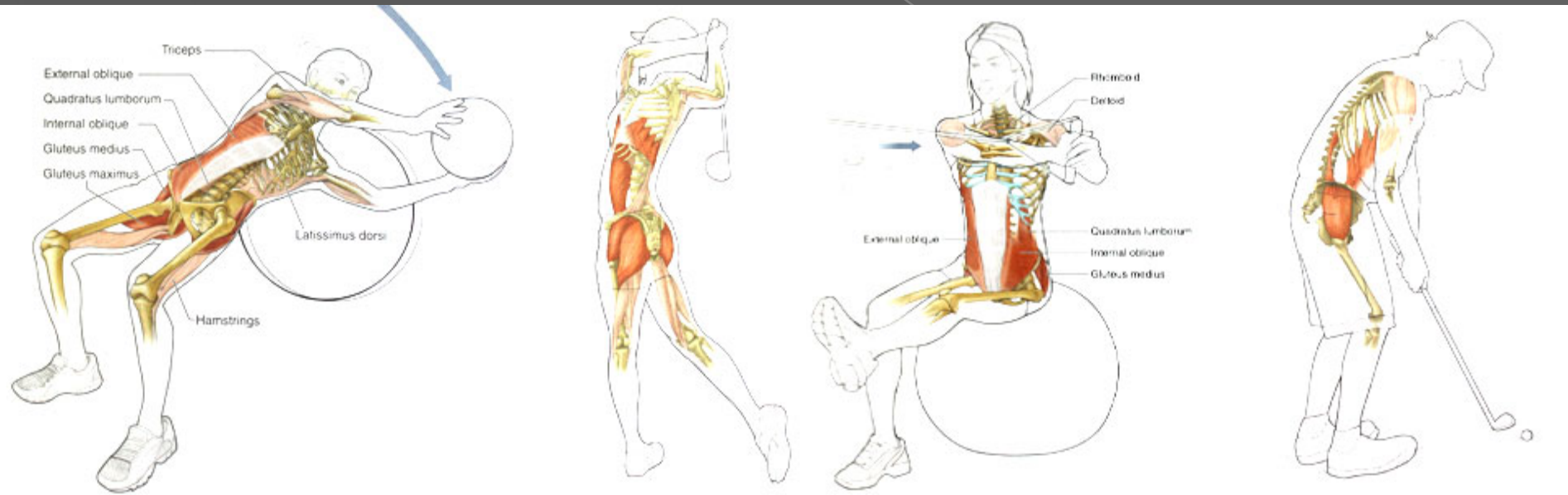
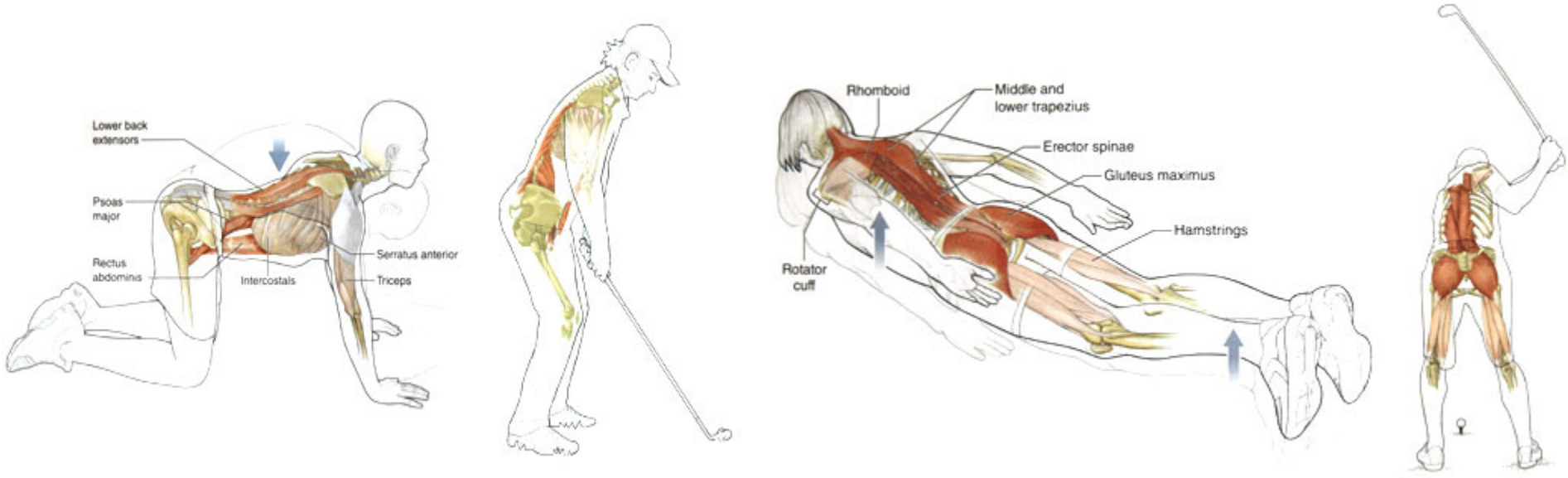
## Connexion du haut du corps: **Renforcement**

- Thème récurrent dans le golf féminin, Kai nous a confirmé que c'était un défaut qui revenait régulièrement même chez les joueuses professionnelles. Cela s'explique en partie par le **manque de force** du haut du corps en particulier sur la partie postérieure et également par une **trop grande laxité** notamment dans les épaules.
- Le travail de **renforcement des membres supérieurs** chez les filles doit donc faire partie des priorités en utilisant des exercices très simples comme les pompes et les tractions (en engagement les abdos bien sûr). Ce travail est également complété dans les exercices de tirages ou de lancés avec des consignes récurrentes sur la **conservation du triangle**. De plus, **il ne préconise pas spécialement les étirements** du haut du corps, du moins pas dans un objectif de développement de la souplesse.
- Annika sorrestam pouvait faire 2H muscu avant sa partie!!!









# Attention facteurs extérieurs!!!



# Les évidences!!! PREVENTION+++

- Matériel adapté aux dames:
  - ✓ Léger, souple, taille shaft, épaisseur grip
  - ✓ Chaussure spécifique aux pieds, jeu, terrain
  - ✓ Balle adaptée au jeu
  - ✓ Sac léger

Pour preuve: site TLB « Espace golf dames »

Du « sur mesure » pour tous!!!





# Comment se protéger? Prévention et échauffement

## ● Échauffement

1. Mouvement spécifique au golf et joueuse puis...
2. Practice avec augmentation progressive des amplitudes et de l'intensité

## ● Port du sac:

- Privilégier chariot
- Sinon bretelles x2
- • Flexion des genoux pour tee, balle
- • Correction des erreurs techniques
- • Étirements\*
- • **Matériel adapté\*** (longueur de shaft, grosseur du grip, matériau adapté à vitesse de swing)



# Les modes d'échauffement

Pradet Michel. Cours DES Golf

- **L'échauffement corporel: éveil**

- Son but est de vaincre l'inertie des différents systèmes et de les harmoniser. Pour cela il doit intéresser:

Les grands groupes musculaires

Le système cardiopulmonaire

- Rechercher une augmentation de la température corporelle.
- Il se pratique par des activités « globales » qui sollicitent au moins les 2/3 des masses musculaires

- **L'échauffement spécifique/ technique**

- Son but est d'améliorer la qualité de la réponse neuromusculaire dans les secteurs les plus sollicités par l'activité et en respectant la coordination de celle-ci
- Il doit contrôler l'intensité des efforts pour ne pas être en lui-même une source de fatigue importante
- Il doit utiliser des exercices se rapprochant des situations cibles

# Effets de l'échauffement sur différents facteurs psychologiques de la pratique golfique

- L'échauffement entraîne une augmentation de l'attention
- Amélioration du niveau de vigilance
- Amélioration des capacités de coordination motrice et de contrôle du mouvement
- Amélioration de la motivation
- Favorise la capacité de résistance au stress
- Favorise le contrôle des états d'énervernement et d'agressivité en particulier durant les situations de compétition (CF l'inhibition de l'action Henri Laborit)



# Effets de l'échauffement sur différents facteurs physiologiques de la pratique golfique

- **Effet de l'échauffement sur le système cardio vasculaire.**

Augmentation de la fréquence cardiaque

Élévation de la pression artérielle

- **Effet de l'échauffement sur le système respiratoire.**

Augmentation de la fréquence respiratoire

Augmentation de l'amplitude respiratoire

Amélioration de l'équivalent respiratoire (rapport O<sub>2</sub>/ CO<sub>2</sub>)

- **Effet de l'échauffement sur le système musculaire et ligamentaire.**

Diminue la viscosité musculaire

Augmente l'élasticité et la capacité d'allongement du muscle (prévention blessures)

Amélioration des échanges gazeux intramusculaires

Accroît le stockage de la fourniture énergétique

Augmente l'efficacité des processus neuromusculaires (vitesse de réaction, coordination motrice...)

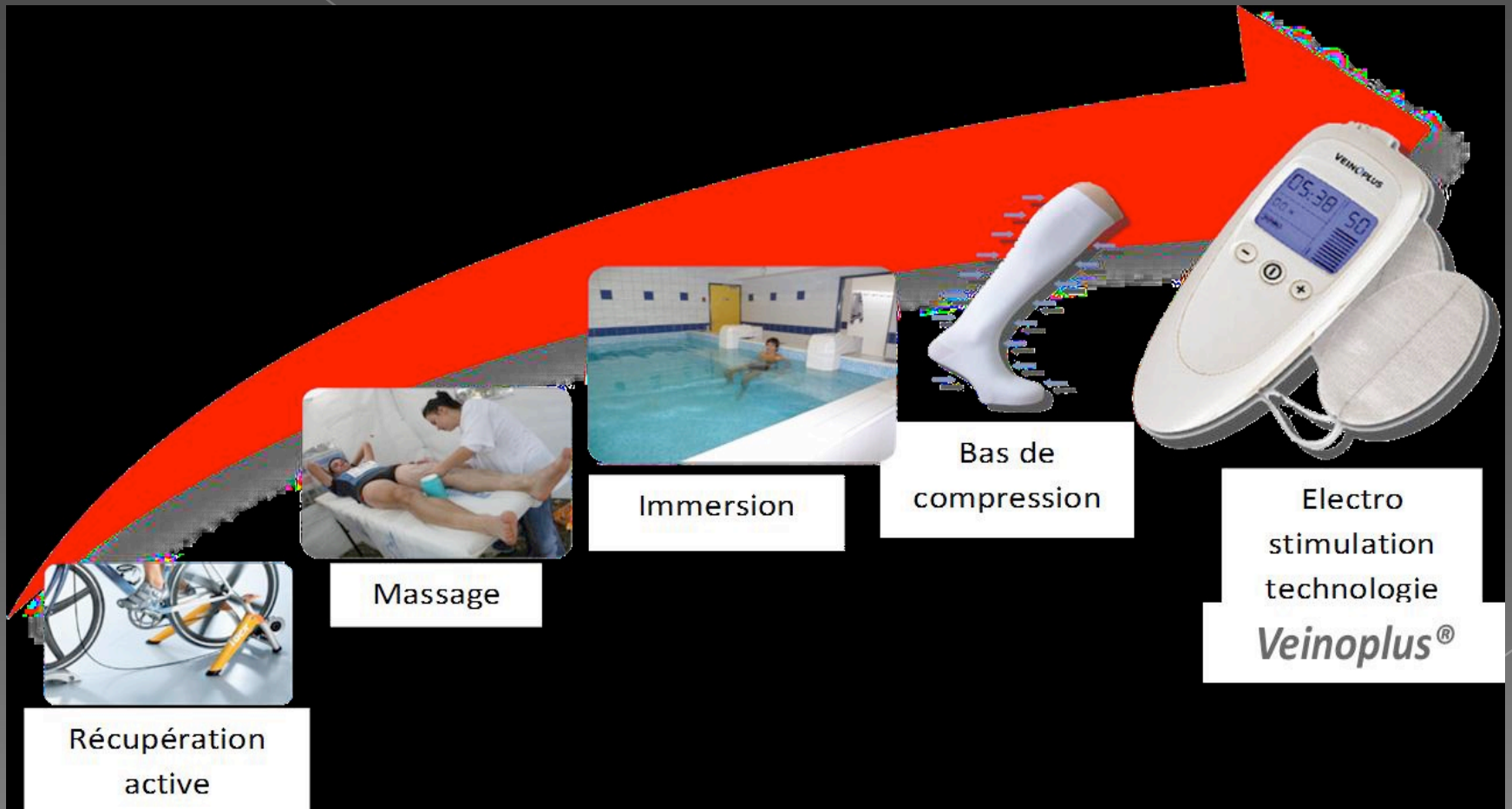


CONVAINCUS?

Echauffement practice  
Joueuse index 0  
Championnat de France Mid-amateur



# Après l'effort...la récupération



# « Super, des Etirements!!! »

- Ne sont pas une garantie mais **diminuent les risques de blessures**
- Permettent de compenser les déséquilibres musculaires pour **retrouver une harmonie gestuelle** (équilibre agoniste/antagoniste)
- **Permettent de gagner en souplesse** en « déconnectant le système d'alarme » par des étirements lents et prolongés: inhiber le réflexe myotatique.
- **En fin de journée**, après une compétition pour travailler sur la souplesse: retrouver l'extensibilité musculaire et la mobilité articulaire
- **Effet antalgique** (action sur les récepteurs) et sensation de bien être pour les joueurs



# On vous rassure....

- ◉ Effet négatif : imposent des tensions qui peuvent favoriser des micros traumatismes supplémentaires: attendre 48h
- ◉ Baisse du niveau de performance lors des répétitions de mouvements rapides. Cette état perdure 1h après la fin de la séance
- ◉ Diminution de l'activité réflexe
- ◉ Diminution de la force contractile
- ◉ Diminution de la force isométrique

# Les jambes lourdes.....

- On peut classer les nombreuses techniques de récupération utilisées dans la pratique en deux catégories :  
**active** (vélo, footing, marche...)  
ou

**passive** (massages, étirement, hydrothérapie, drainage, physiothérapie, électrostimulation...)

- Un outils: **Veinoplus®**



# Stretching néfaste pour joueuses laxes?

- Récupération stretching musculaire MS/rachis chez les joueuses:
  - ✓ Patho (contractures, inflammation, hypertonie, insabilité...)/saine?
  - ✓ Douleur spontanée/ palapation/mvt?
  - ✓ Sensation pendant/après/lendemain?
  - ✓ Gain sur rénitence du muscle?
  - ✓ ....OUVERTURE DISCUSSION



# Association Française des Kinés et ostéopathes du Golf



- Créée en 2012
- 50 membres répartis en France
- Marraine Karine Icher
- Actions clubs, ligues et nationales



# Extrait d'interview Karine Icher: Maternité

- **Quelles peuvent être, selon toi, les contre-indications au golf enceinte?**

« Je pense que des contractions précoces en sont et un dos fragile, qui ne fera que plus souffrir en jouant »

- **Jusqu'à quand as-tu pu jouer?**

« J'ai joué jusqu'à 7 mois. »

- **Quelles contraintes physiques cela entraîne?**

« Enceinte, je n'ai presque pas pratiqué de séances de musculation, donc il s'en suit une perte de tonicité.

De plus, pendant la grossesse, les ligaments deviennent plus laxes, ce qui n'améliore pas le tonus. »

- **As-tu bénéficié d'une préparation physique différente?**

« Oui, que du cardio ( vélo, marche, elliptique) et j'ai arrêté la musculation a 3 mois. »

- **Quelles modifications ont été apportées?**

« Moins de quantité ! »



# www.vision golf.fr

- ◉ 1<sup>er</sup> Site internet communautaire de golf

- ◉ Rubrique « phare » de Santé:

- Article « golf au féminin »:

« La croissance du golf féminin est extraordinaire ces dernières années stimulée par des tournois majeurs très médiatiques comme l'EVIAN MASTERS en France... »

« chez les femmes poignets , coudes , épaules semblent plus vulnérables aux blessures... »

« GYMNASTIQUE SPECIFIQUE DE LA JOUEUSE DE GOLF »

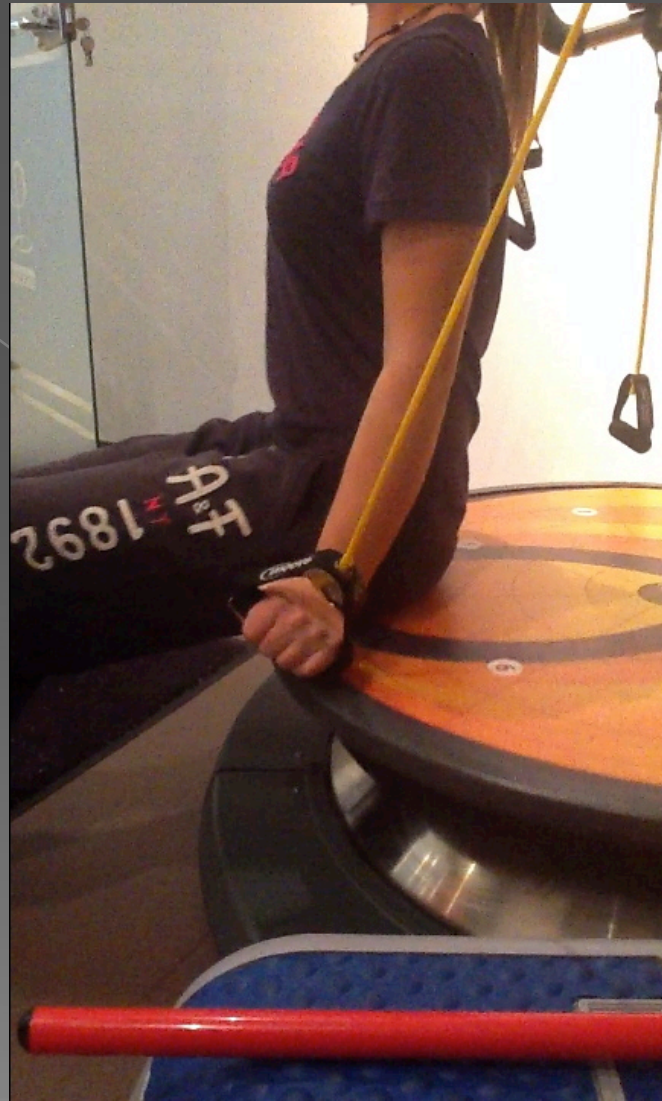
« OSTEOPOROSE FEMININE »

« TAILLE DE LA POITRINE »

« GROSSESSE »

# Rééducation en mouvement Golfeuse sur Imoove

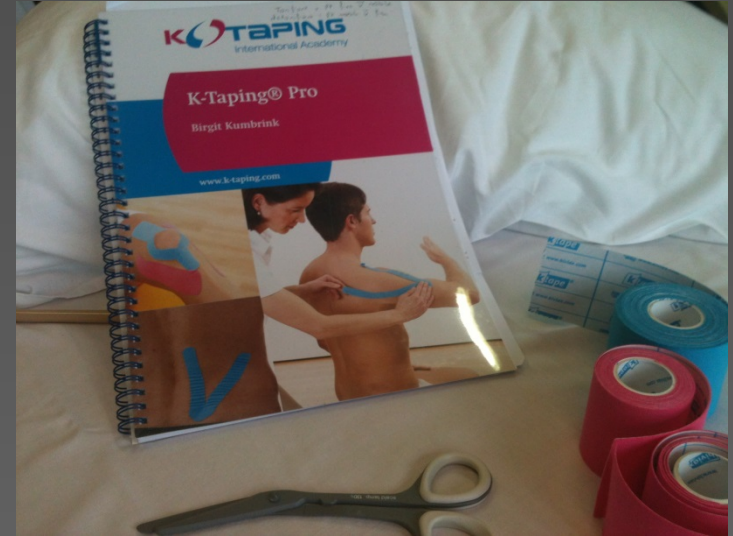
- Photo:  
Stabilisateurs bassin  
Statique spinaux  
Isométrique TB  
Fixateurs  
Gainage...







# Stimulation neurosensitive Rééducation Taping

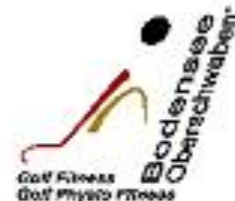


# GolfFitness | GolfPhysioFitness | GolfPhysioTherapie

Kinesiology Taping im GolfSport mit



Kinesiology Tape





# Merci de votre attention...

Delphine Chotin, Masseur-kinésithérapeute  
Laurent Tiffounet, MK ostéopathe