

PRESENTATION POUR LA
LIGUE DE GOLF DE
LORRAINE

SAMEDI 7 DECEMBRE 2013

INTERET et PROTOCOLE DE L'ECHAUFFEMENT

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

Pour exploiter au maximum les ressources du golfeur.

Pour atteindre un niveau de performance élevé et surtout stabilisé.

Pour lutter de façon contre les blessures liées à une pratique intense.

Un échauffement précompétitif en golf doit comporter 2 périodes distinctes

- Une première phase : dès le réveil pour activer les grandes fonctions de l'organisme.
- Une seconde phase de réactivation sur les lieux de la compétition et 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 des articulations ou éveil musculaire.
- Une séquence d'élévation de la température corporelle avec un 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

Chevilles

Genoux

Hanches

Colonne vertébrale

Epaules

Poignet

Cou.

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...)
- Une sollicitation du train supérieur en utilisant des exercices d'endurance de force (pompes à genoux, dîbs, 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

Les exercices supports sont à prendre dans les catégories
suivantes :

Jeux de vitesse de réaction de vélocité gestuelle.

Jeux d'équilibre divers avec surface instable

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 triple du temps nécessaire à son acquisition.

Seconde séquence d'échauffement précédant le travail au practice

- But : réactivation de tous les effets générés par la première phase de l'échauffement général pour être le plus performant possible dès le début du travail au practice.

Organisation de cette seconde séquence

- courtes séquences d'intensité progressive (10 à 15 secondes) avec des déplacements divers (pas chassés, pas croisés, déplacements arrière ...), entrecoupées de récupérations actives (marche par exemple). Durée 4 à 5 minutes
- des exercices plus spécifiques, fentes avec rotation du tronc, renforcement musculaire léger et dynamique (jambes, cuisses, abdos, dorsaux, épaules et cou).
- finir par des exercices d'étirement actif et d'équilibre

DEFINITION DE LA RECUPERATION

La récupération peut-être définie comme le temps nécessaire au retour des différents paramètres physiologiques modifiés par l'exercice, à des valeurs de repos

Pendant l'effort en Golf

- Pertes hydro électrolytiques non compensées donc dégradation de la cellule musculaire
- Baisse des réserves en glycogène lors de durée de jeu ou d'entraînement importantes
- Chute du pH (acidose donc perturbation de la contraction musculaire)
- Mobilisation des réserves lipidiques

Pour compenser les pertes en Golf

La récupération correspond
à une alimentation adaptée
pré et post effort

Mise en place de plans hydriques

Boire régulièrement

Sur le parcours : boire IMPERATIVEMENT
tous les 3 trous !!!

A l'Entraînement, boire toutes les 20
min à raison de 200 ml.

Exemple de petit déjeuner pendant l'entraînement : récupération pré effort

- eau
- un laitage (1 bol de lait demi écrémé ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc à 20%MG...)
- un sucre complexe (féculent : pain blanc ou complet, céréales de qualité)
- une portion de fruits frais ou une compote sans adjonction de sucre ou 1 jus de fruit fraîchement pressé.
- miel ou confiture et/ou une petite portion individuelle de beurre (10g).

Exemple de déjeuner ou dîner pendant l'entraînement: récupération pré ou post effort

- portion de crudités assaisonnées avec de l'huile de colza.
- 1 portion (60-200g) de viande blanche ou rouge ou poisson ou 2 œufs ou 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé
- 1 portion de féculents avec entraînement : 1/2 à 3/4 d'assiette de féculents sans entraînement : 1/4 à 1/2 d'assiette de féculents
- légumes cuits à volonté
- 1 laitage
- 1 portion de fruits frais ou salade de fruits frais ou compote sans sucre ajouté.

Exemple de collation 1h avant
l'entraînement ou dans le 1/4h qui suit:
récupération pré ou post effort...

- 📌 Eau

- 📌 1 portion de fruits frais et/ou 1 portion de laitage (fromage blanc à 20%MG, briquette de lait aromatisé, yaourth nature...)

- 📌 et/ou un sucre complexe: pain grillé avec miel ou confiture

RECUPERATION ACTIVE

- Cyclisme, course à pieds, rameur, etc. de 10 à 20 min avec une intensité de 30 à 50% de la V_{O_2} max. (intensité faible sans essoufflement).
- Quand : immédiatement après l'effort.

INTERETS DE LA RECUPERATION ACTIVE

- Accélérer le flux sanguin
- Éliminer les métabolites
- Mieux Récupérer pour mieux gagner

RECUPERATION avec ELECTROMYOSTIMULATION

- Application des électrodes de 10 à 20 min. Intensité : élevée mais pas inconfortable
- Immédiatement après l'exercice
- Lors des situations favorisant la stase veineuse

Autres procédés de récupération

- Immersion : froid (dans les 6h), tempéré (immédiatement), et contrasté maximum 10 min
- Compression et contention

LES DEPISTAGES BIOMECANIQUES

- 📌 Science qui étudie les forces et les efforts appliqués à la structure biologique.
- 📌 Analyse du geste et ses conséquences
- 📌 Adapter le geste aux spécificités du corps en respectant les principes du swing

Bilan biomécanique

- Mesures anthropométriques
- Tests sur table : ostéo-articulaires: mesures des amplitudes articulaires : épaules, dos,... et musculaires: contracture, hypoextensibilité...
- Tests physiques : qualité musculaire: endurance, résistance, explosivité coordination, équilibre...
- Bilan des appuis : Les Sabots de Stabilométrie, Technoswing (plaques de force et analyse vidéo)
- Bilan des chaussures et des pieds

Analyse des données

- 📌 Sur la base des problématiques du joueurs et de l'entraîneur
- 📌 Toujours avec l'entraîneur, le staff au complet si possible
- 📌 Mise en commun des données: Médicale
Ostéo-articulaire, musculaire,
Technoswing et geste technique

Interêts

- Répondre aux interrogations du staff et du joueur.
- Orienter vers le médecin, le spécialiste, le podologue...
- Préparation Physique personnalisées
- D'éventuels soins Faire naitre des protocoles spécifiques et personnalisés d'échauffement, de récupération
- Contribuer à la motivation de l'ensemble des membres du staff et du joueur

Prévention

- Comprendre le fonctionnement du corps, premier outil du golfeur
- Economiser le corps: comment?
- Faciliter les corrections techniques
- Définir des principes et des objectifs dans l'entraînement physique
- Motiver un joueur et le rassurer lors de la reprise après un arrêt prolongé ou une pathologie
- Un travail en équipe autour et pour le joueur

CONCLUSION

- Un outils pour tous
- Facile à réaliser et reproductible
- Ne nécessite que peu de matériel: une table, un ballon, un goniomètre, un élastique
- Nécessite peu d'espace pour la réalisation
- Permet un suivi régulier des joueurs Oriente vers une prise en charge PLURIDICIPLINAIRE.
- L'analyse sur les plaques de force complète et affine le bilan

UNE EXPERIENCE

- 📌 **GOLF D'AMNEVILLE** : Mise en place depuis 3 saisons d'un suivi sur l'école de Golf : échauffement et préparation physique spécifique golf pour les groupes faisant partie d'équipes

AFKG

- Association française des kinésithérapeutes et ostéopathes du golf 70 adhérents sur la France
- début 2012 mise en place par Mathias WILLAME kiné fédéral de la FFGOLF
- But : mettre en relation et créer un réseau de professionnels de santé et du sport pour les golfeurs à travers un certain nombre de manifestations :
- Actions : de formation avec les 1ers Ateliers du golf
- Dans le cadre de la politique Golf et Santé mise en place par la ffgolf et relayée par les ligues, un certain nombre d'adhérents ont contribué à la mise en place de plusieurs espaces de récupération sur les phases qualificatives régionales, inter-régionales.

Mon action

- 📌 Au sein de la ligue : mise en place des espaces de récupération lors des phases qualificatives régionales :
- 📌 Golf de Cherisey les 20 et 21 avril
- 📌 Golf de Faulquemont les 15 et 16 juin

- 📌 INTER-REGION : espace de récupération mise en place les 9 et 10 juillet au Golf du chateau de CHAILLY
- 📌 CHAMPIONNAT DE FRANCE : 4ème espace de récupération au Golf de Chantilly les 28, 29 et 30 juillet.
Soutien logistique FFG et Veinoplus

CONCLUSION

- 📌 L'action d'un kiné est nécessaire au sein d'une équipe de prise en charge pluridisciplinaire dans un sport comme le golf.