

Cahier des charges espaces Physio performance



Espace Récupération et Performance

Cahier des charges

A l'occasion de chacun de ces évènements, kinésithérapeutes, préparateur physique, jeunes golfeurs, entraîneurs et les familles pourront échanger autour du golf et la **physio performance**.

Cet espace permettra à tous de profiter des différents outils liés à la performance :

- Les échauffements,
- La récupération,
- Conseils autour de la préparation physique et de la nutrition.

L'espace « Récupération » met à disposition des joueurs et joueuses, pendant les jours de compétition (et parfois de reconnaissance) :

- Un espace et du petit matériel nécessaire pour le travail musculaire avec la possibilité de s'échauffer le matin avec le préparateur physique ou en autonomie, tout en respectant la routine d'échauffement de chaque joueur (joueuse).
- Un espace dédié à la récupération veineuse où des soins de récupération seront également dispensés par un kinésithérapeute (massages, étirements, mobilisations articulaires, ...) après le parcours.

Nous souhaitons mettre en place de vrais moments de **convivialité** avec ces jeunes joueuses et joueurs en leur apportant des éléments propres à optimiser leurs compétences et résultats.

En cela, il est intéressant que les jeunes golfeurs de haut niveau s'imprègnent de ces outils et exercices, directement liés à leur performance sur le terrain, ce qui correspond à un axe d'éducation primordial pour celles et ceux qui se destinent au haut niveau.

Programme

Ouverture de l'espace une heure avant le premier départ par le préparateur physique :

- Echauffement musculaire avec petits matériels (swiss ball, élastiques, planches, corde à sauter, batons etc....),
- Disponibilité du kinésithérapeute, pour les échauffements musculaires et les problèmes spécifiques à corriger, soins, dans la matinée.

Dès leur arrivée et après le recording, joueurs pourront bénéficier :

- D'une séance complète de récupération manuelle ou assistée,
- Et /ou de séances de stretching adaptées manuelles,
- Et /ou de séances de récupération physique.

Intervenants pour cette opération :

- masseur- kinésithérapeutes,
- préparateur physique,

Budget :

Estimation par jour et par intervenant :

1. Pour chaque kinésithérapeute :
 - a. les honoraires équivalents aux jours de travail en cabinet, soit a minima 300 Euros par jour,
 - b. les indemnités kilométriques,
 - c. les frais de repas.
2. Pour chaque préparateur physique :
 - a. les honoraires de 250 Euros par jour,
 - b. les indemnités kilométriques,
 - c. les frais de repas.

Communication :

L'existence de cet espace doit être communiquée aux clubs, aux ligues concernées, aux entraîneurs des écoles de golf et des pôles fédéraux et aux jeunes eux-mêmes (et leurs parents).

Le bon fonctionnement de cet espace dépend de la bonne collaboration entre les ligues et les entraîneurs avec un discours commun concernant l'importance de la récupération dans le maintien des performances sur plusieurs jours.

Sur le plan logistique :

Pour la bonne réussite de chacune de ces opérations, l'échauffement doit se dérouler à proximité du practice, ou sur le trajet entre l'entrée du golf (le parking) et le practice .

L'espace-dédié à la récupération ~~de~~ doit se situer à proximité du bureau de recording .

Dans tous les cas, les joueuses et joueurs doivent être informés, sur site, de l'existence de cet espace Récupération et Performance, verbalement et par un système d'affichage .