



Echauffement du Golfeur

AFKG_Congrès 8-10 octobre 2021 Dolce Frégate

Intervenant: Fred Coelho



WIKIPEDIA
La enciclopedia libre

Objectifs d'un échauffement

« En [sport](#), l'**échauffement** est une précaution [cardio-pulmonaire](#) et une mobilisation [articulo-musculaire](#) par laquelle un sportif **tente de se mettre dans les meilleures conditions personnelles de réussite d'une séance du sport concerné, notamment l'[absence de blessures](#).**»



Objectifs d'un échauffement

La première raison est de **mettre le corps humain dans des conditions propices à la performance**. Au golf, cela signifie effectuer une activation cardio-vasculaire, faire monter sa température corporelle, faire fonctionner les muscles que l'on va solliciter en swinguant que ce soit en termes de force, de puissance ou d'extensibilité, mais aussi activer toutes les fonctions cognitives de réflexe, de réactivité, de rapidité. La deuxième raison de faire un échauffement avant de jouer est de prévenir l'apparition de blessures.



Exemple de séance avant un parcours : 35 à 50 minutes

Etape 1 : putting et approches : 10 à 15 minutes

Etape 2 : échauffement physique sans club : 10 à 15 minutes

Course sur place ou marche rapide/ Mouvements de fente vers l'avant/ Rotations à droite et à gauche en équilibre sur une jambe en changeant de jambe d'appui/ Mouvements de dissociation entre le bas et le haut du corps.

Tous ces exercices doivent être effectués avec une intensité progressive.

Etape 3 : séance de practice : 10 à 15 minutes

Tapez une vingtaine de balles en prenant des clubs de plus en plus fermés, par wedge, fer 9, fer 7, bois 5 et driver. Commencez sans forcer puis montez petit à petit en intensité.

Etape 4 : putting : 5 minutes*

** Si vous puttez trop longtemps après votre séance de practice, des études récentes ont montré que cela aura des conséquences négatives sur l'efficacité de votre swing pendant le parcours.*



Qui fait un échauffement de 15mn avant de jouer?

Sans ses clubs ?

A chaque fois qu'il va jouer?

**On ne change pas une habitude!
Plus elle est ancrée, et plus elle est difficile à modifier...**

La question n'est pas de supprimer son habitude mais d'en créer une nouvelle à l'intérieur de l'existante.

Charles Duhigg " Le pouvoir des habitudes "



Echauffement du retardataire

BESOIN: OPTIMISER SON TEMPS

→ **Dans la voiture en se rendant au golf**

Eveil articulaire et Musculo-tendineux

→ **En se rendant au départ**

Eveil cardio, montée en température, musculaire force

→ **Sur le départ**

Eveil proprioceptif, coordination, automatismes



Echauffement des jeunes golfeurs (12-16 ans)





Echauffement des jeunes golfeurs (12-16 ans)

BESOIN: JOUER/ S'AMUSER

Exemples: Espaces physio de l'AFKG aux mérites Jeunes

- Eveil articulaire/ musculo-tendineux/ cardio/ cognitive...
- Circuits training
- En groupe, on joue*

(Meriem Salmi, psychologue de Teddy R., Ben Hebert_ "parcours intérieur":, on dit jouer au golf et pas techniquer...)

Exemples: Espaces physio de l'AFKG aux mérites Jeunes





Echauffement des Seniors



Echauffement des Seniros (<65 ans)

- Sur 47 membres coachés depuis 2 ans
- 69% hommes _ 31% femmes
- 50% actif _ 50% retraités
- 42% 45-65 ans _ 31% 66-80 ans _ 27% > 80 ans
- 89% douleurs chroniques (lombalgie, cervicalgie, tendinopathie coude, arthrose...)
- 78% ont ou ont eu une pathologie (Hernies, prothèses hanche, genoux, cardio (stents), operation coiffe des rotateurs, LCA...)



Echauffement des Seniros (<65 ans)

→ Générer routine (même process)

1-Eveil articulaire **lent & mnémotechnique**

2- Eveil Musculo/tendineux **progressif & mnémotechnique**

3- Eveil cardio, éviter les sauts, augmenter rythme des exercices musculaires, petit trot possible selon pathologie. **zéro douleur ou presque**



Eveil articulaire

- **Contraintes** généralisées...
- **Limiter les amplitudes** des rotations
- Montrer l'exemple
LENTEMENT
- De la **tête aux pieds**



Eveil musculaire-tendineux

- **Progressif**, sans à-coups, poids corps...
- Schémas **simples**
- **Vocabulaire imagé**, précis et recurrent
- Exemples **vulgarisés et fractionnés**

Exemple de consignes : lunge + rotation buste



- Ok, on est parti sur un lunge ou fente avant, descendez jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol et la cuisse arrière verticale avec les orteils crochetés au sol. Engagez la rotation thoracique par l'ouverture et l'extension du bras du même côté que la jambe avant et on maintient 2s.
- Etape 1: Bras le long du corps, faites un grand pas, avec la jambe gauche vers l'avant. **Fléchissez les jambes.**
- Etape 2: Posez la main droite sur le genou gauche. **Maintenez le dos droit.**
- Etape 3: Tourner le buste et le bras gauche vers l'extérieur. **Maintenez le dos droit et la tête dans l'axe 1 à 2 sec. Vous devez ressentir un étirement au niveau de la hanche.**



Eveil cardio

- **Augmente rythme** exos connus (squats, fentes av alternées...)
- Schémas **simples** (run, tapping, tapping pieds poings)
- **Possibilité de coupler avec musculaire-tendineux**



Echauffement des Adultes sans contraintes (18-65 ans)

- Même **process** que pour les seniors
- **Spécifier certains exos** en fonction du niveau et/ ou des besoins
- **Petit matériel conseillé** (élastiques, MB 1 ou 2 kg, bouteille d'eau)

Préférences

- "Aériens _ Terriens" /
- Associés _ dissociés
- **Certains exos, peuvent être des indicateurs, voire favoriser la performance**

Limitations (TPI)

- Si elle est connue, non patho
- et **concerne la mobilité**
- **Trouver la bonne relation longueur-tension** du muscle afin qu'il exprime son plein potentiel élastique

Préférences

- Exemple: exercice d'équilibre avec balle sous le pied
- Adapté aux 2 profils (A/T)
- Permet de re-sentir sa jambe d'appuis préférentielle

Limitations (TPI)

- Exemple: Dorsaux
- Tirage en rotation buste avec élastique



Et pour les pros?...

Athlètes (niv National et Let)

- Echauffement 45mn
- Routines et process
- Connexion esprit corps



Céline Herbin (LPGA)

Mon Drill à chaque fois que je joue...

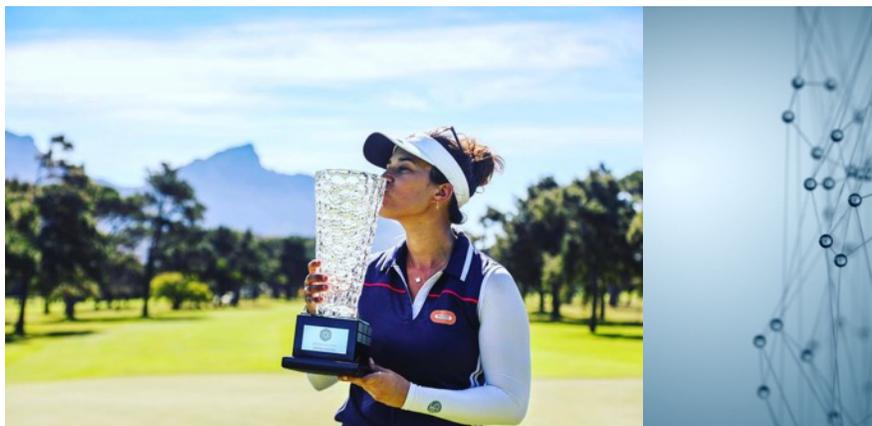
“Je commence toujours par le chipping sur une jambe et un bras... trouver les sensations pour entrer dans le tournois”



Manon Gidali (LET)

“J’ai besoin de sentir mes épaules et bras connectés”

- **Ancrage de routines** à succès (physiques et mentales).
- **son échauffement commence la veille**
- Sur place: **passage en revue** de toutes les **sensations musculaires** et **prévention**



Manon Gidali
Performance mentale

Environnement favorable: « *Nous sommes la moyenne des 5 personnes qui nous entourent* »

Morning routine = rythme/ confiance

Si émotions ++ = **Auto-hypnose** (*joe Dispenza: Neuroscientifique*)

► **L'imagerie repose sur le fait que les connexions neuronales au niveau du cerveau sont quasiment les mêmes que la scène soit réelle ou qu'elle soit imaginée** (selon certaines conditions).

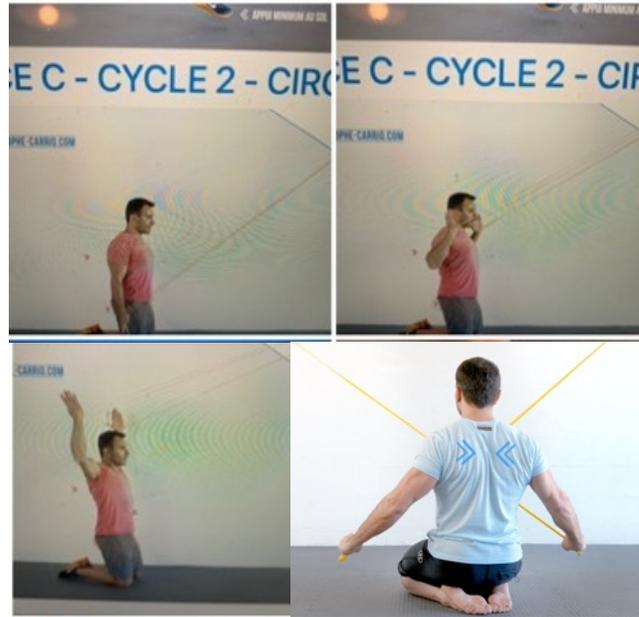
■ Imageries à utiliser en club : de confiance, de relaxation, de réussite, et technique.



Manon Gidali (LET)



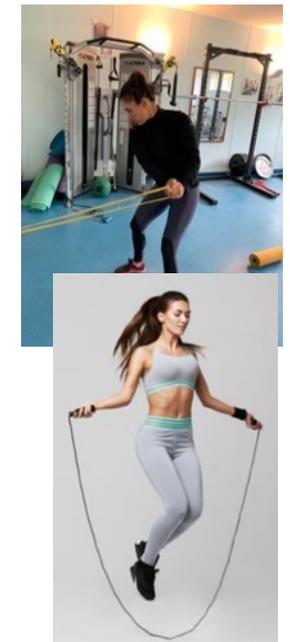
Cognitifs



préventifs



Actifs (longueur-tension)/



cardio



MERCI

A vous de jouer

AFKG_Congrès 8-10 octobre 2021 Dolce Fregate

Intervenant: Fred Coelho