



PHYSIOTHÉRAPEUTES CONSULTANTS EN GOLF

POUR MIEUX PRÉPARER LA SAISON DE GOLF 2011

Bien que le froid et la neige sont bien présents dans les prochains mois, le début de l'année 2011 se prête bien à préparer la future saison de golf.

Le golf est une activité pratiquée par des milliers de personnes de tout âge dans notre région. Il peut être bénéfique pour votre santé générale, en particulier si le parcours est marché d'un bout à l'autre. Par contre, des blessures peuvent survenir et celles-ci peuvent devenir invalidantes. Cependant, grâce à une bonne préparation d'avant saison, il est possible de réduire les risques de blessures et vous assurer une belle saison de golf.

Les blessures sont fréquentes chez les golfeurs. Elles peuvent survenir à différents endroits tel le cou, le thorax, la région lombaire, les épaules, les coudes, poignets, les hanches et genoux. Bref, toutes les articulations peuvent être touchées. Chez les sportifs assidus, elles sont de type de sur-utilisation ou des blessures traumatiques tel l'entorse. Il est donc important de trouver la façon efficace pour éviter que les blessures viennent diminuer votre temps de jeu ainsi que la qualité de ce dernier. Il faut ainsi:

- a) bien s'échauffer;
- b) avoir une bonne technique de golf;
- c) avoir un équipement approprié;
- d) avoir une bonne santé articulaire et musculaire

En respectant ces 4 principes, cela augmente vos chances d'avoir une saison de golf sans douleur et probablement améliorer votre handicap.

Échauffement

Des études portent sur des golfeurs récréationnels seniors (50 ans et +) ont démontré qu'environ 75 % de ceux-ci faisaient moins de 5 minutes d'exercices d'échauffement avant de jouer. Sachant qu'avec l'âge, les tissus musculaires et conjonctifs perdent de leur extensibilité, il en va de soit de privilégier des exercices de nature dynamique jusque avant de jouer. De cette façon, le corps se prépare en vue de la partie de golf et permet aussi d'améliorer le jeu. Des mouvements de golf sans bâton à basse vitesse devraient être effectués pour progresser avec des bâtons courts vers le bois # 1. La vitesse et l'amplitude des mouvements sont des éléments à considérer dans la progression.

Bonne technique de golf

Prendre des cours avec un des instructeur professionnel en région permettra d'éviter des problèmes de positionnement et de technique afin de réduire les risques de blessure.

Équipement approprié

Il est important de voir à ce que la longueur et le poids des bâtons soient l'idéal pour vous. L'état des « grips » est un facteur à considérer pour protéger les articulations des membres supérieurs. Vérifier à ce que vos souliers soient en bon état et de bien se vêtir selon la température.

AVOIR UNE BONNE SANTÉ MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE AVANT LE DÉBUT DE LA SAISON EST ESSENTIEL

Entraînement et traitement

Le fait d'avoir une bonne condition physique et une bonne endurance générale vous permettra de vous déplacer tout au long des 18trous de terrain de golf et aussi de rester plus concentré sur votre partie. La marche et le vélo sont des exercices simples pour augmenter l'endurance.

Faire traiter vos blessures rapidement vous évitera de modifier votre élan, d'aggraver une blessure et possiblement éviter de vous blesser à une autre région (i.e.: une augmentation de rotation du tronc et une sur-utilisation des coude, poignet pour compenser une douleur/diminution amplitude de l'épaule). De plus, votre plaisir de jouer et votre bien être en seront affecté.

De plus, un programme d'entraînement pré-saison accroît votre force, votre souplesse et votre endurance sans nuire aux mécanismes du golf. Il est faux de croire que l'entraînement en résistance ne fera qu'augmenter la masse corporelle et rendre la musculature moins souple et ainsi perdre de l'amplitude de mouvement lors de l'élan. Au contraire, un programme conçu spécialement pour le golfeur lui donnera un mouvement musculaire plus fluide qui augmentera la puissance et la vitesse de son élan. Il permettra ainsi à vos muscles de travailler d'une manière plus fonctionnelle et améliorera la souplesse dynamique des muscles. L'entraînement permettra aussi d'améliorer l'équilibre et la mécanique corporelle.

Consultez un physiothérapeute ayant une formation pour le soin des golfeurs.

Stéphane Cayer, B.Sc., RCAMT

Physiothérapeute consultant en golf