

# CAPSULE SANTÉ

## FICHE POUR PATIENT

### L'importance d'un bon échauffement au golf

Bien que le golf ne soit pas un sport de contact, on remarque tout de même qu'environ 35 % des golfeurs se blessent en pratiquant leur sport.<sup>1</sup> Pourtant, malgré qu'il soit largement recommandé de s'échauffer avant de jouer au golf pour diminuer les risques de blessures et augmenter les performances, on remarque qu'environ 45 % des gens ne le font pas avant leur partie.<sup>2</sup> Des 55 % qui s'échauffent, très peu le font correctement ayant pour conclusion qu'il y a moins de 3 % des gens qui débutent leur partie de golf avec un échauffement adéquat.

#### Quelle est l'utilité d'un bon échauffement?

La période d'échauffement qui précède une partie de golf a trois fonctions principales :

- Préparer le corps à faire un effort physique en lubrifiant vos articulations, réchauffant vos muscles, activant votre système nerveux et aiguisant vos sens.
- Retrouver la sensation de votre élan avant de débiter la partie et permettre de voir comment on s'élance en cette journée. (On ne s'élance pas toujours de la même façon jour après jour).
- Faire une préparation mentale adéquate avant d'entreprendre la partie.

Ainsi, on peut constater que la période d'échauffement vise non seulement à limiter les blessures, mais aussi à augmenter les performances. Effectivement, une étude réalisée en Australie a démontré que les exercices d'échauffement combinés à des étirements augmentent la vitesse de la tête du bâton de 3-6 m/s immédiatement<sup>3</sup>. Cette augmentation équivaudrait à une diminution du facteur de

handicap d'environ 4 coups selon cette même étude.

#### Routine d'échauffement

L'élan de golf requiert de la puissance, de l'endurance et de la flexibilité des différents groupes musculaires et de vos articulations de toutes les régions du corps. Ainsi, pour bien préparer votre corps à cette activité la période d'échauffement doit comprendre<sup>4</sup>:

- De l'aérobic
- Des étirements
- Des élans de pratique sans contact

Afin de vous permettre de bien vous échauffer, voici une routine que vous pourrez essayer la prochaine fois que vous vous rendez au terrain de golf. Cette dernière est complète et elle ne prendra que quelques minutes avant votre départ, ce qui vous permettra d'optimiser vos performances et de limiter autant que possible les blessures.

1. Faites des sauts ou du jogging sur place pour 1 minute.



2. Les pieds de la largeur des épaules, faites des rotations avec les bras (alternez grands et petits cercles) pendant 15 secondes. Changez la rotation de côté et recommencez pour 15 secondes.



3. En vous stabilisant avec un bras sur un bâton ou avec votre sac, tenez-vous sur une jambe et faites basculer l'autre de l'avant vers l'arrière et d'arrière vers l'avant pendant 15 secondes de chaque côté.



4. En position d'adresse, agrippez un bâton par ses deux extrémités et élanchez-vous doucement 10 fois. Gardez un rythme relativement lent d'une (1) seconde à la montée et une (1) seconde à la descente.



5. En tenant toujours le bâton par ses extrémités, apportez-le derrière votre tête en maintenant vos bras droits. Maintenez une légère tension pendant 30 secondes.



6. Avec le bâton au dessus de la tête cette fois, penchez-vous sur le côté et maintenez la tension 30 secondes. Faites-le ensuite de l'autre côté.



7. Placez-vous à 2 pieds (60cm) d'un banc et appuyez un talon sur celui-ci. En vous penchant doucement vers l'avant, tentez d'aller toucher la pointe du pied sur le banc. Maintenez cette position 30 secondes puis changez de côté.



8. Faites 10 élans de pratique dans le vide avec une intensité de 50 % pour débiter. Augmentez graduellement l'intensité.



9. Faites 5 élans dans le vide du côté opposé au vôtre.

10. Frappez quelques balles avec une intensité réduite à 50-70 % en commençant par les petits bâtons puis progressez vers les bois en augmentant l'intensité progressivement.

Il s'agit d'une routine d'échauffement complète qui vous permettra de diminuer les risques de blessures et d'augmenter vos performances

sur le terrain. L'ordre établi est important, car les étirements (exercices # 5-6-7) se doivent d'être faits à la suite d'un léger échauffement. Notez aussi qu'un étirement ne devrait pas faire mal, on devrait plutôt sentir une légère tension que l'on maintient sans donner de coup.

Plusieurs golfeurs ne prennent pas le temps de frapper quelques balles de pratiques avant leur partie. Malgré cela un golfeur peut tout de même bien s'échauffer en se servant de la routine précédente en laissant tomber l'exercice # 10. La routine lui prendra alors que **6 minutes** et il aura une bonne préparation physique. N'ayant pas frappé de balles avant son départ, il n'aura cependant pas la sensation complète de son élan et la préparation mentale optimale.

Bref, la période d'échauffement comporte tellement d'éléments bénéfiques pour votre élan de golf, vos performances et votre santé qu'elle ne vaut pas la peine d'être négligée. D'autant plus, qu'elle ne vous demande que 6 minutes avant votre départ. Pour toutes questions sur votre état de santé, sur une blessure ou encore sur cette routine d'échauffement, n'hésitez pas à contacter votre chiropraticien. Il est formé pour déterminer ce qu'il est le plus approprié pour vous.

Bon golf!

#### Références :

<sup>1</sup> Fradkin AJ et al. Describing the epidemiology and associated age, gender and handicap comparisons of golfing injuries. Int J Inj Contr Saf Promot. 2007 Dec; 14 (4):264-6.

<sup>2</sup> Fradkin AJ et al. Warm up practices of golfers: are they adequate? Br J Sports Med. 2001 Apr;35(2):125-7.

<sup>3</sup> Fradkin AJ et al. Improving golf performance with a warm up conditioning programme. Br J Sports Med. 2004 Dec;38(6):762-5.

<sup>4</sup> Stockard AR. Elbow injuries in golf. J Am Osteopath Assoc. 2001 Sep;101(9):509-16.