



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Le golf sans se blesser

L'amateur de golf en vous n'en pouvait plus d'attendre le commencement de la saison ? Il est enfin temps de vous élaner sur le vert. Pratiqué régulièrement, le golf peut être bénéfique pour la santé, surtout si vous parcourez le terrain d'un bout à l'autre. Mais sans une bonne préparation, il peut aussi causer des blessures inconfortables.

Il faut bien admettre qu'en termes de blessures sportives, le golf est beaucoup moins risqué que la pratique d'un sport plus extrême comme le football ou le hockey, par exemple. Mais comme c'est un sport où la demande physique et cardiovasculaire est réduite, on a souvent tendance à négliger la préparation et à se croire invincible, alors qu'il n'en est rien.

Saviez-vous qu'au moment de l'élan, la vitesse de votre bâton peut atteindre jusqu'à 160 kilomètres à l'heure ? C'est dire combien la pression imposée à votre structure neuro-musculo-squelettique peut être accrue.

On estime qu'environ le quart des golfeurs ont déjà éprouvé ou éprouveront des blessures en pratiquant leur loisir. Les plus fréquentes se situent au niveau du tronc, des épaules, des poignets et de la colonne vertébrale. La majorité des blessures surviennent en raison d'une mauvaise technique ou d'une mauvaise condition biomécanique vertébrale et articulaire.

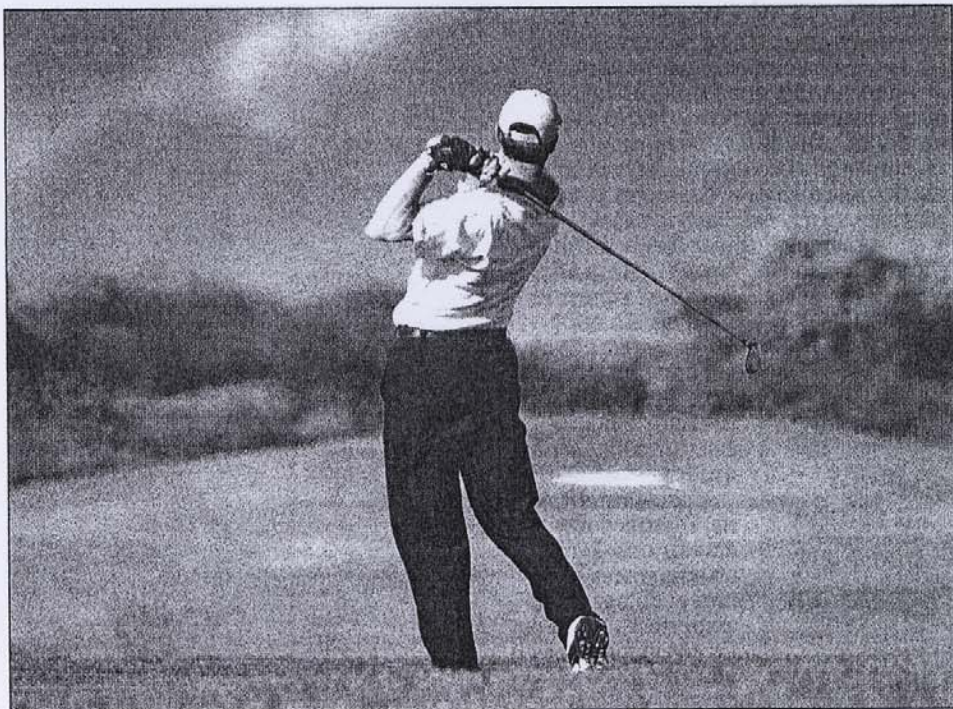
Plusieurs facteurs peuvent contribuer à réduire ces risques de blessures, à commencer par un bon entraînement préliminaire.

BIEN S'ÉCHAUFFER

Les étirements sont essentiels si vous voulez vous amuser en toute quiétude. En voici quelques exemples pour une période d'environ vingt secondes.

1 En attendant d'être appelé au départ, prenez six minutes pour vous préparer physiquement et faites une minute de sauts sur place.

2 Placez-vous à un mètre d'un banc. Posez votre pied gauche sur le banc et avancez votre bassin le plus près possible. Placez votre coude droit sur l'extérieur du genou gauche et tournez tout votre corps vers la gauche. Répétez l'exercice de l'autre côté.



■ Au moment de l'élan, le bâton peut aller jusqu'à 160 kilomètres à l'heure.

3 En position debout et les jambes légèrement écartées, penchez la tête vers la gauche. Puis, avec la main gauche dans le dos, tirez sur le bras droit. Répétez l'exercice de l'autre côté.

4 Tenez un bâton au-dessus de votre tête. Inclinez-vous le plus loin possible d'un côté et de l'autre.

5 Avancez le pied gauche le plus loin possible. Fléchissez le genou gauche afin de former un angle de 90 degrés. Portez vos épaules vers l'arrière et servez-vous de votre bâton pour conserver votre équilibre. Faites l'exercice avec les deux jambes.

6 Prenez un bâton et balancez-le de l'avant à l'arrière. Commencez avec très peu de mouvement et, en l'espace d'une minute environ, évoluez vers un élan complet.

APRÈS LA PARTIE

Répétez cette série d'étirements après la partie. C'est à ce moment que vos muscles sont les plus vulnérables aux blessures, car ils sont contractés et ont besoin d'être relâchés. Si vous n'êtes pas étiré en fin de partie, vous pourriez vous blesser aussi bêtement qu'en rangeant votre sac dans le coffre de votre voiture. Rappelez-vous également que l'un des

côtés de votre corps est toujours plus musclé que l'autre. Il importe donc de vous étirer également de chaque côté.

CHOISIR LE BON ÉQUIPEMENT

Vos bâtons sont-ils adaptés à votre taille ? Portez-vous des chaussures adéquates ? Vos vêtements conviennent-ils à la température ? Vos prises de bâtons sont-elles suffisamment adhérentes pour faciliter votre élan et éviter les tensions dans les mains ? Voilà plusieurs questions que vous devriez vous poser avant de débiter une partie. Un équipement adéquat fait souvent la différence entre une partie avec ou sans blessure.

UNE TECHNIQUE EFFICACE

Bon nombre de golfeurs jouent sans savoir que leur mauvaise technique est à la base de leurs douleurs. Si vous jouez depuis peu, un entraîneur pourrait vous être utile. Engagez-vous également dans un programme de conditionnement qui comprend des exercices cardio-vasculaires et musculaires.

Un bon équipement ne comporte pas uniquement des bâtons et des chaussures de qualité : votre corps compte aussi pour beaucoup. En fait, c'est l'outil le plus important d'entre tous. Et avant de crier « birdie », veillez à le préserver.

SOURCES : ASSOCIATION DES CHIROPRATIENS DU QUÉBEC