



CHIROPRACTIQUE

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

S'élancer sur le vert

Adeptes de golf, peut-être avez-vous déjà saisi l'occasion de fouler le vert et de vous élancer afin de chasser la rouille des mois passés sans pratiquer ? En cette saison qui débute, prenez l'habitude d'appliquer une routine qui minimise vos blessures tout en maximisant vos performances.

L'ÉLAN DE GOLF ET LES BLESSURES ASSOCIÉES

Bien que le golf ne soit pas le sport comportant la plus grande incidence de blessures, le golfeur produit tout de même durant son élan des forces considérables pouvant engendrer divers maux.

L'élan de golf requiert puissance, endurance et flexibilité des différents groupes musculaires et articulaires des jambes, du tronc et des bras. Certaines phases de l'élan se produisent sous le niveau des épaules alors que d'autres se retrouvent au-dessus, engendrant blessures typiques aux deux situations. L'élan de golf se faisant d'un seul côté, crée une asymétrie provoquant de nombreux déséquilibres de mobilité articulaire et de tensions musculaires.

Les joueurs de haut niveau développent principalement des problèmes de surutilisation, alors que les amateurs se blessent par différents mécanismes : surutilisation, mauvaise mécanique de l'élan, traumatismes engendrés par le fait de frapper trop fort au sol. Les golfeurs de haut niveau développent davantage de problèmes lombaires, de poignets/mains et d'épaule alors que les joueurs amateurs se blessent plus fréquemment la région lombaire, le coude et les poignets/mains.

POURQUOI ET COMMENT S'ÉCHAUFFER ?

Saviez-vous que 35 % des golfeurs se blessent ? Cette statistique rappelle toute l'importance de la période d'échauffement avant chaque partie. Malgré qu'il soit largement recommandé de s'échauffer pour diminuer les risques de blessures et augmenter les performances, environ 45 % des personnes ne le font pas. D'ailleurs, des 55 % qui s'échauffent, très peu le font correctement. Conclusion ? Moins de 3 % des joueurs commencent leur partie de golf sans s'être échauffés adéquatement.

Puisque l'élan de golf requiert à la fois puissance, endurance et flexibilité des différents groupes musculaires et des articulations de toutes les régions du corps, la période d'échauffement doit au minimum



■ Bien que le golf ne soit pas le sport comportant la plus grande incidence de blessures, le golfeur produit tout de même durant son élan des forces considérables pouvant engendrer divers maux.

comprendre de l'aérobic, des étirements ainsi que des élan de pratique sans contact. Pratiquer les exercices suivants dans l'ordre ne devrait pas vous prendre plus de six minutes :

- Faites des sauts ou du jogging sur place pendant une minute.
- Faites des rotations avec les bras en positionnant les pieds à la largeur des épaules, pendant 15 secondes. Alternez le côté de rotation et reprenez l'exercice.
- En vous stabilisant à l'aide d'un bâton, tenez-vous sur une jambe et faites basculer l'autre de l'avant vers l'arrière pendant 15 secondes.
- Les jambes à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et le tronc orienté vers l'avant, agrippez un bâton par ses deux extrémités et élevez-vous doucement à dix reprises. Gardez un rythme lent d'environ une seconde à la montée et d'une seconde à la descente.
- 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.
- Placez-vous à deux pieds (60 cm) d'un banc et appuyez un talon contre celui-ci. Penchez-vous doucement vers l'avant et tentez de rejoindre la pointe de votre pied avec les doigts. Tenez la position pendant 30 secondes de chaque côté.
- Faites dix élan de pratique dans le vide avec une intensité de 50 % pour débiter. Faites également cinq élan dans le vide du côté opposé au vôtre.
- Frappez quelques balles avec une intensité réduite à 50-70 %, en commençant

par les petits bâtons puis en progressant graduellement en intensité.

Essentielle, la période d'échauffement a trois fonctions principales : préparer le corps à faire un effort physique en lubrifiant les articulations, en réchauffant les muscles et en activant le système nerveux; retrouver la sensation de l'élan avant la partie et permettre de voir comment on s'élan; effectuer une préparation mentale afin de maximiser sa performance. Elle comporte nombre d'avantages pour votre santé neuro-musculo-squelettique et pour votre niveau de performance. Vous avez bien six petites minutes à vous accorder avant de vous élancer ?

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec (www.chiropratique.com) avec la collaboration du D^r Samuel Dupuis, D.C.
- Fradkin AJ, Windley TC, Myers JB, Sell TC, Lephart SM. *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.
- Kim DH, Millett PJ, Warner JJ, Jobe FW. *Shoulder injuries in golf*. Am J Sports Med. 2004 Jul-Aug; 32 (5) : 1324-30. Review
- Stockard AR. *Elbow injuries in golf*. J Am Osteopath Assoc. 2001 Sep; 101(9) : 509-16. Review
- Gosheger G, Liem D, Ludwig K, Greshake O, Winkelmann W. *Injuries and overuse syndromes in golf*. Am J Sports Med. 2003 May-Jun; 31 (3) : 438-43.
- Wallace P, Reilly T. *Spinal and metabolic loading during simulations of golf play*. J Sports Sci. 1993 Dec; 11(6) : 511-5.
- Titleist Performance Institute (www.mytpi.com)