

# GOLF & SANTÉ

## LA HANCHE DU GOLFEUR



**Matthieu Vigé**

- Masseur Kinésithérapeute - Kinésithérapeute du sport spécialisé dans le golf
- Membre de l'Association Française des Kinésithérapeutes du Golf

La hanche est une des parties du corps chez le golfeur qui est sollicité lors du swing. Les hanches doivent être mobiles pour assurer une bonne rotation, stable pour un bon ancrage du bas du corps et enfin, tonique pour engendrer de la vitesse lors du mouvement.

La hanche est une articulation portante de contrainte qui est capable de se mobiliser dans 6 directions (flexion, extension, abduction, adduction, rotation

interne, rotation externe) pendant le swing. Elle compose une des parties du complexe lombo-pelvi-fémorale et sera par conséquent générateur de contrainte au niveau du bassin (pelvis) et des lombaires en cas de mauvais fonctionnement et aura donc un rôle important dans la fonction du tronc et des membres inférieurs. Les dysfonctionnements peuvent être à l'origine de douleurs et de pathologies si elles ne remplissent pas ces fonctions.

### 1 DANS LE SWING DE GOLF, LE SWING SE DÉCOMPOSE EN 4 PHASES (exemple pour un droitier)\*

<p><b>L'adresse</b> : position du joueur devant la balle. Flexion entre les hanches et le tronc de 45°. Transfert du poids à droite.</p>	
<p><b>Le backswing</b> : démarrage du club jusqu'à sa position la plus haute. A son sommet, rotation interne de hanche droite et rotation externe de hanche gauche entre 47 et 55°. Transfert du poids à gauche juste avant la fin du backswing.</p>	
<p><b>Le downswing</b> : phase de descente du club jusqu'à son impact avec la balle. Hanche droite en rotation externe et abduction et l'inverse à gauche entraînant le bassin en rotation gauche. Transfert du poids à gauche.</p>	
<p><b>Le follow-through</b> : phase de décélération suivant l'impact. Hanche gauche en rotation médiale, bassin face à l'objectif et hanche droite en position d'extension et de relative rotation neutre.</p>	

### 2 COMMENT SAVOIR SI VOUS AVEZ UNE BONNE MOBILITÉ DE HANCHE ?\*\*

<p><b>Pour la flexion</b> : Levez votre genou au-dessus de l'horizontal (A). <b>Pour l'extension</b> : Amenez votre pied le plus loin possible derrière vous, genou tendu et sans vous penchez en avant (B).</p>	
<p><b>Pour l'abduction</b> : Ecartez votre jambe vers l'extérieur sans vous penchez sur le côté en veillant que votre bassin ne bascule pas (C). <b>Pour l'adduction</b> : Croisez votre jambe devant l'autre sans plier le genou (D).</p>	
<p><b>Pour la rotation externe</b> : tournez votre pied vers l'extérieur sans bouger votre bassin (E). <b>Pour la rotation interne</b> : Tournez votre pied vers l'intérieur sans bouger votre bassin (F).</p>	

**NB** : Pour une bonne mobilité de hanche lié à la pratique du golf, vous devriez retrouver les amplitudes notées sur les schémas pour éviter les contraintes et donc les blessures.

Vous pouvez d'ailleurs travailler vos amplitudes en répétant ces mouvements.

A noter que l'on cherchera à gagner en priorité les rotations.

### 3 COMMENT GAGNER EN AMPLITUDE DE ROTATION DE HANCHE ?

<p><b>Gagner en rotation interne</b> : Assis sur une chaise, prenez un bâton ou un club que vous passez à l'extérieur de votre genou puis à l'intérieur de votre cheville. Tractez le bâton afin d'amener votre cheville vers l'extérieur. (30 mouvements de chaque côtés).</p>	
<p><b>Gagner en rotation externe</b> : Assis sur une chaise, amener votre cheville sur votre genou opposé et appuyez sur votre genou en direction du sol. (30 mouvements de chaque côtés).</p>	
<p><b>Gagner globalement en rotation de hanche</b> : asseyez-vous au sol, les genoux fléchies et les pieds au sol. Amenez vos genoux de part et d'autre pour explorer les amplitudes de rotations que vous essayez de gagner à chaque mouvement. (30 mouvements aller/retour).</p>	

### 4 COMMENT TRAVAILLER LA STABILITÉ ET LA FORCE DE VOS HANCHES LORS DU SWING ?

<p><b>Travail des stabilisateurs de hanche</b> Positionnez-vous debout puis sans fléchir la hanche ni le genou, soulevez un coté de votre bassin puis maintenez la position. Faites la même chose de l'autre côté. (Tenez 10 sec et répétez 10 fois).</p>	
<p><b>Travail des rotateurs de hanche</b> Positionnez-vous face à un mur, les 2 mains sont appuyées au mur. Sans décoller les pieds du sol faite tourner votre bassin d'un côté puis maintenez la position. Faites la même chose de l'autre côté. Accélérez le mouvement puis maintenez. (Tenez 10 sec et répétez 10 fois).</p>	
<p><b>Travail des rotateurs et de la stabilité</b> Testez maintenant le même exercice en maintenant votre club devant vous. Seul votre bassin doit tourner, votre tronc ne doit pas tourner et vos mains ne doivent pas bouger. (Tenez 10 sec et répétez 10 fois).</p>	

**Vous avez maintenant gagné en stabilité et en force sur la hanche et le bassin.**

Cela devrait prévenir les pathologies de hanche et prévenir les pathologies du rachis lié au swing de golf que nous verrons dans un prochain article.

**BON GOLF !**

\* Phil Davies- 6 weeks to Golf Fitness- Janvier 2018

\*\* Christopher H. Wise-Orthopaedic Manual Physical Therapy\_ From Art to Evidence-F.A. Davis Company (2015)

Retrouvez plus d'exercices de mobilité sur la vidéo de la chaîne YouTube de Eagle Magazine



- Masseur Kinésithérapeute - Kinésithérapeute du sport spécialisé dans le golf
- Membre de l'Association Française des Kinésithérapeutes du Golf



# RENFORCEZ VOTRE MOYEN FESSIER POUR PLUS DE STABILITÉ

Nous avons vu dans un article précédent, l'importance d'améliorer ses amplitudes articulaires de hanche afin d'améliorer leurs rotations durant le swing et ainsi se prémunir d'éventuelles pathologies. Dans cet article, nous allons aborder l'importance du muscle moyen fessier qui aura une utilité bénéfique dans votre swing de golf par son rôle de stabilisation du bassin.

## Quel est la fonction du moyen fessier

Il est abducteur de hanche (écarter la jambe vers l'extérieur) mais est surtout stabilisateur de bassin pendant le swing. Il va éviter les mouvements parasites du bassin durant le swing. La contraction du moyen fessier va permettre de créer de la sta-



bilité et d'accumuler de l'énergie qu'il va ensuite restituer et amplifier en transférant la force de réaction du sol dans le bassin. Ils sont importants pour le développement de la force durant la descente. En revanche, si vos muscles moyen fessier sont trop faibles, vous ne pourrez pas effectuer un maintien correcte de votre bassin lors de votre swing et vous ne pourrez pas restituer l'énergie requise pour augmenter la vitesse de club.

## Comment savoir si vos muscles sont assez toniques ?

Vous devriez être capable de soulever une charge de 1/6 du poids de votre corps au niveau de votre genou, lorsque vous êtes allongé sur le côté, jambe tendu. Ex : Pour une personne de 60 kilos, placer une charge 10 kilos sur le côté de votre genou.

## COMMENT RENFORCER VOS MUSCLES MOYEN FESSIER DANS VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT AU PRACTICE ?

1 Travailler votre swing sur un pied avec le pied arrière sur la pointe. Ainsi vous allez créer une déstabilisation sur le pied avant qui va engendrer une contraction plus importante de vos muscles de hanche afin de le stabiliser. Effectuer 10 swings sans balles, puis 5 swings avec une balle, puis 10 swings avec 2 clubs en main.



2 Mettre un élastique au niveau des genoux pour écarter les genoux contre résistance et faire un swing. Prenez votre stance habituel avec une corde ou un élastique que vous placez de part et d'autre de vos genoux. Sentez la tension de l'élastique qui vous rapproche les genoux. Lutte contre cette tension pendant votre swing.



Effectuer 10 swings sans balles, puis 5 swings avec une balle, puis 10 swings avec 2 clubs en main.

3 En dynamique, effectuez des fentes latérales genoux fléchis. Pour augmenter la résistance, placez un élastique au niveau de vos genoux. Effectuez 20 à 30 fentes d'un côté puis autant de répétitions de l'autre côté.



Pour augmenter la difficulté de ces exercices, n'hésitez pas à les effectuer les yeux fermés. Votre stabilité sera mis à rude épreuve. Les résultats attendus :

- Plus de stabilité de votre bassin durant le swing
- Plus de possibilité de créer de la vitesse dans votre swing
- Plus de maintien au finish pour envoyer votre corps vers la cible

NB: Vous pouvez trouver les élastiques de plusieurs résistances différentes pour quelques euros dans vos magasins de sport.

# ROYAL GUERNSEY



**Le club historique Royal Guernsey, situé à L'Ancrese sur l'île anglo-normande, entre l'Angleterre et la France, a achevé la première phase d'un rebunkering pluriannuel utilisant le produit de bordure synthétique EcoBunker Advanced.**

Par Adam Lawrence, Oxford Golf Consulting



avons été forcés d'utiliser notre méthode d'origine, avec des dalles de gazon artificiel plus larges, l'envoi à Royal Guernsey aurait nécessité deux camions complets. Au lieu de cela, nous n'avions besoin que d'un seul; une économie de 2.500 £ pour le club lors de la première phase du projet.

«Les meilleures solutions d'ingénierie donnent les résultats souhaités tout en évitant l'impact environnemental, l'utilisation de ressources et la réduction des coûts. Mon invention d'origine était bonne à bien des égards, mais comme elle était très lourde, dès que nous avons commencé à exporter dans le monde entier, j'ai reconnu le besoin de «l'ingénierie de la valeur». Le poids ajoute des coûts de transport considérables. J'ai donc conçu (et protégé) une solution beaucoup plus efficace, baptisée EcoBunker Advanced.

Marcus Hamon conclut : «Les membres du club de golf sont ravis des 15 bunkers reconstruits. Nous attendons avec impatience l'hiver 2021 et l'achèvement du programme de reconstruction du bunker. »

Le projet a débuté en décembre 2017 lorsque le responsable de la construction d'EcoBunker, Llewelyn Matthews, s'est rendu à Guernesey pour construire un bunker d'essai dans la zone d'entraînement du jeu court du club. Le succès de ce projet d'essai a convaincu Royal Guernsey de s'engager dans un projet de trois ans visant à reconstruire les 31 bunker du parcours de golf et à ajouter de nouveaux pièges de fairway lors de la dernière phase (hiver 2020-2021).

Richard Allen, PDG d'EcoBunker, a déclaré: «Le succès du projet Royal Guernsey témoigne de l'efficacité de notre processus EcoBunker Advanced, qui permet de réduire le poids du gazon nécessaire à la construction d'un bunker grâce à l'utilisation de porte-à-faux et d'un remblai en ciment modifié. Cela renforce le mur de soutènement et réduit considérablement les coûts d'expédition du produit. Si nous



# PUTTING OBJECTIF DIRECTION



**Laurent JOCKSCHIES**  
• European Tour Putting Coach  
• PuttingZone Academy France  
Avec Flora Peuch joueuse professionnelle Sunshine Ladies Tour

La maîtrise directionnelle est la conjonction de deux facteurs : Le chemin du putter et l'orientation de la face de ce putter au moment de l'impact.



Un exercice à :



Le facteur le plus important est l'orientation de la face, responsable à 90 % de la direction du coup. Ce sont avant tout les mains qui assurent le contrôle directionnel de la face du putter. Quelle que soit leur position à l'adresse, si elles reviennent dans la même position à l'impact le tour est joué.

Munissez-vous d'une pièce d'un euro pour apprendre à maîtriser cette orientation

### Le contrôle du pouce gauche :

Le pouce gauche joue un grand rôle dans le contrôle de l'orientation de la face. Pour vous en rendre compte prenez cette pièce

et tenez-la entre le pouce et l'index de la main gauche. Imaginez cette pièce comme une roue, roulant droit.

Placez ensuite cette pièce entre le grip de votre putter et votre pouce gauche. Ressentez la pression du pouce pour maintenir la pièce et garder l'empreinte de cette pièce constante pendant tout le mouvement et constatez l'amélioration immédiate de votre direction !

Amusez-vous ensuite à placer cette pièce sur la tranche sur le green. Imaginez une roue et faites rouler la roue droit tout en conservant une autre pièce sous votre pouce gauche.

Bon entraînement !



# LE REMÈDE POUR LES YIPS AU PUTTING



**Par Jean Philippe SERRES**  
Senior director certified  
David Leadbetter academy

Que vous soyez un très bon joueur ou même débutant, il vous arrive parfois de ne pas pouvoir surmonter désespérément vos « Yips », de rater tous ces petits putts si proches, qui normalement semblent si faciles.

Quand vous avez commencé à jouer au golf, vous pouviez tout faire dans un rayon de 1 m... Pas de problème : c'était presque comme si vous n'aviez pas peur de manquer, comme si la balle était sur une corde. Des années après, il vous arrive d'être presque en sueur, pensant pouvoir ne plus être en mesure de rentrer les putts d'un mètre !

Vous avez essayé à peu près tout pour surmonter vos difficultés de frappe. Vous avez changé de putter, de posture, d'alignement, de grip, mais rien ne semble fonctionner. Et si par hasard, cela fonctionne, ce n'est que temporaire. Étrangement, si les problèmes disparaissent sur un putting-green d'entraînement, quand vous êtes sur le parcours d'une compétition, tout change et le mal revient ! Et la remarque vient aussitôt : « j'ai fait toute cette pratique pour rien ! ».

Vous vous sentez alors totalement étranger à la balle, comme si dorénavant vous n'aviez aucun contrôle. Incapable de faire le putt pour sauver un par ou pour faire le birdie dont vous aviez tant besoin... La balle court alors quelques cm après le trou et vous restez debout dans la même position que celle dans laquelle vous

vous trouviez à l'origine, sauf que votre prochain putt est maintenant pour bogey. Récemment, vous avez envisagé de tout vendre comme si c'était un dernier recours ! Votre long jeu est excellent. Vous avez plus de contrôle sur le vol de la balle et vous pouvez toujours frapper les greens en régulation... mais vous ne parvenez pas à me convertir mon mauvais putting.

Cette lacune est devenue plus un défi mental qu'un problème physique... Vous commencez à croire que le corps ne fait que ce que l'esprit lui dit de faire ! Ok, vous avez lu de nombreux articles sur les «yips» et vous savez que ce n'est pas un événement rare. Alors je vous suggère d'essayer ceci. Les yips commencent comme une erreur mécanique et se transforment rapidement en erreur mécanique et mentale. Pour le yips est une satiété du système nerveux car trop souvent, il veut gérer trop d'informations et engorgement de technique et donc contourne et refuse coup.(car le temps est court à la différence du long putt) et le temps de réactions aussi! Le problème est donc pour moi d'identifier les causes qui provoquent une surintensité dans le traitement des informations : -dominance visuelle. -main droite dominante. -tempo trop rapide.

L'erreur mécanique principale est de faire avancer le manche ou grip du putter vers la cible avec trop de force au début de la descente, ce qui cause un trop grand retard de la tête du putter. C'est à peu près la même chose que de faire en sorte que le club soit coincé derrière vous. Le problème, c'est qu'au moment de l'impact, la tête du putter nécessite trop de manipulation pour entrer dans la partie arrière de la balle. Ce besoin de manipulation est plus grave sur les putts courts en raison de la distance et du manque de temps nécessaire pour effectuer la manipulation de correction afin de frapper correctement le putt. Sur des putts plus longs, vous disposez de plus de temps et d'un coup plus important pour effectuer les réglages nécessaires pour frapper la balle correctement.

Voici ce que je vous suggère: Faites quelques putts en regardant le trou : vous aurez moins de contrôle visuel et vous serez plus axé sur le résultat que sur la manière de faire ou sur la technique. C'est ce que fait Jordan Speith). Ou faite des putts les yeux fermés et activez votre mode sensoriel. Effectuez également des respirations longues et profondes. J'espère que cela vous aidera à être plus performant sur les putts courts.

Jean-Philippe Serres. Senior director certified. David Leadbetter Academy. Puttingzone instructor certified. Sam PuttLab certified level 2.



L'ESPAGNOLE NURIA ITURRIOS À L'OMEGA DUBAÏ MOONLIGHT CLASSIC 2019

# GOLF & SANTÉ



**MATTHIEU VIGÉ**  
 Masseur Kinésithérapeute  
 Kinésithérapeute du sport  
 spécialisé dans le golf  
 Membre de l'Association Française  
 des Kinésithérapeutes du Golf

Comme dans tous les sports, la pratique du golf doit commencer par une phase d'échauffement. Les échauffements doivent être dynamique et permettre de faire monter la température de votre corps ainsi que la fréquence cardiaque. Le but de cet échauffement est de mobiliser vos articulations et d'échauffer vos muscles afin d'effectuer ensuite votre mouvement golfique dans de bonnes conditions. Ils sont à effectuer avant vos entraînements, séance de practice ou bien avant votre partie de golf. Vous éviterez ainsi toute blessure lors du jeu et rendra votre corps plus tonique pour la partie.

<p><b>1</b>                  Rotation de chevilles et de poignets en même temps pour gagner un peu de temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer un de vos pieds sur le point des pieds pour effectuer des rotation cheville. Dans le même temps prenez vos mains effectuer des rotations de poignet. Faites ensuite de mêmes avec l'autre cheville. Essayez de travailler la synchronisation entre les rotations de cheville et les rotations de poignets.</li> </ul>		
<p><b>2</b>                  Rotation des genoux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer des rotations de genou, mains sur vos genoux.</li> <li>Commencer avec de petites amplitudes puis agrandissez votre mouvement.</li> <li>Rotation d'un côté puis de l'autre côté.</li> </ul>		
<p><b>3</b>                  Echauffement en flexion extension de hanche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prenez votre club comme point d'appui afin de maintenir l'équilibre. Si vous êtes à l'aise avec votre équilibre, essayer de ne pas prendre le club.</li> <li>Balancer votre jambe d'avant en arrière, en essayant de gagner en flexion puis en extension à chaque mouvement.</li> <li>Gardez votre dos bien droit et rentrer votre nombril pour contracter vos abdominaux.</li> </ul>		
<p><b>4</b>                  Echauffement en abduction est adduction de la hanche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Même mise en place que l'exercice précédent, cette fois-ci vous allez effectuer des mouvements d'écartement et de croisement de votre jambe par rapport à l'autre.</li> <li>Gardez votre dos bien droit et rentrer votre nombril pour contracter vos abdominaux.</li> </ul>		
<p><b>5</b>                  Echauffement en rotation de hanche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre le pied derrière le genou de la jambe en appui, puis effectuer des rotations de hanche en amenant le genou vers l'intérieur puis vers l'extérieur.</li> <li>Effectuer une quinzaine de mouvement.</li> <li>Commencer à mobiliser votre bassin et vos lombaires en gardant vos épaules fixe.</li> </ul>		

Photos : AFG

## Echauffement en fentes

- Effectuer des fentes avant en amenant le club au-dessus de votre tête.  
Changez de côté à chaque mouvement.
- Cet exercice augmente votre fréquence cardiaque.
  - Puis lorsque vous êtes en fente, vous pouvez effectuer des rotations du tronc toujours bras tendu maintenant votre club dans vos mains.



## Echauffement du dos

- Mettez-vous dans votre position de stance. Mettez votre club contre votre poitrine et croiser les bras sur vos épaules. Effectuer des rotations d'épaule pour échauffer les muscles de votre rachis.  
Au fur et à mesure des mouvements vous pouvez accélérer pour arriver à des mouvements similaires à celui du swing de golf.
- Pour travailler l'échauffement des muscles cervicaux, laissez le regard sur un point au sol comme si vous fixiez votre balle.



## Mouvements de swing pour l'ensemble du corps.

- Toujours en position de stance, prenez le club aux extrémités avec vos deux mains. Démarrer le mouvement au niveau de votre pied puis effectuer le mouvement en diagonale pour terminer en haut à l'opposé.



## Echauffements des coudes et des épaules

- Avec votre club, effectuez des flexions extensions de coude.



## Echauffement des épaules

- Puis effectuez des mouvements de rame pour réchauffer vos épaules.  
Vous pouvez ensuite faire passer votre club derrière votre tête de droite à gauche pour explorer l'ensemble des amplitudes de l'épaule.



## Echauffement des cervicales

- Effectuer des rotations cervicales en maintenant les épaules fixes, Bras devant vous avec votre club dans les mains.
- Puis avec la même position effectuer des inclinaisons cervicales.  
Ensuite pour explorer tous les mouvements cervicaux effectuer des rotations avec la tête



**Petits conseils :** • Mettez une routine en place pour n'oublier aucune articulation ni aucun muscle. • Effectuez des mouvements sans douleurs. • Plus la température extérieure sera froide et plus votre échauffement sera long • Effectuer entre 10 et 20 mouvements pour chaque partie énoncée • Faites les 2 côtés pour chaque exercice.



# GOLF & SANTÉ



Malheureusement, l'hiver arrive et le froid va vite faire son apparition sur nos golfs préférés. Certains mordus vont continuer à jouer même avec ces conditions, tandis que d'autres vont ralentir la fréquence de leur partie. Voici quelques conseils sur le gain d'amplitude articulaire et de mobilité pour ces 2 catégories de joueur lors de cette période hivernale.

Nous allons aborder 3 zones anatomiques essentielles dans le swing de golf :

## • LES CERVICALES • LE RACHIS • LES HANCHES

### 1

**Rotations cervicales :**  
Lors du swing de golf, votre tête reste fixe alors que vos épaules et votre dos sont en rotation. Et donc réciproquement, pour mieux tourner les épaules, il faut avoir une bonne mobilité cervicale. Sinon, les pathologies cervicales peuvent arriver très rapidement.

#### EXERCICE 1 :

Assis dos au mur, les épaules et le dos bien plaqués au mur (1.1), venez faire rouler l'arrière de votre tête de droite à gauche sur le mur (1.2).

A chaque mouvement, tentez de gagner un peu plus d'amplitude sans forcer et sans aller dans la douleur. Ne faites pas d'à-coups mais faites des mouvements lents et progressifs.

Vérifiez que vos épaules et votre dos ne décolle pas du mur en compensation.  
Faites autant de mouvement que vous voulez.

#### En progression :

Une fois que ce mouvement est idéalement réalisé, tentez de faire le même mouvement de la tête sans vous aider du mur et donc sans bouger les épaules (1.3).

Puis, mettez vous debout, prenez une position de stance et restez tête fixée sur un point et faites tourner vos épaules (1.4 et 1.4 bis).



### 2

**Mobilisation du rachis :**  
Lors du swing, votre dos est en rotation et certain golfeur manque de cette rotation pour effectuer une bonne amplitude de swing. Ils sont donc obligés de compenser leur amplitude avec les bras et les épaules qui deviennent des zones anatomiques à risque de blessures.

#### EXERCICE 2 :

Mettez votre genou gauche au sol et votre pied droit devant (2.1).

Mettez votre coude droit à l'intérieur de votre genou droit (2.2).

Tournez vos épaules vers la gauche en amenant le bras gauche tendu le plus haut possible et loin vers l'arrière (2.3).

A chaque mouvement, tentez de gagner un peu plus d'amplitude sans forcer et sans aller dans la douleur. Ne faites pas d'à-coups mais faites des mouvements lents et progressifs.

Faites autant de mouvement que vous voulez.

Pour les personnes ne pouvant pas mettre le genou au sol, vous pouvez faire ce même type d'exercice assis sur une chaise (2.4)



### 3

#### Mobilisation des hanches :

Lors du swing de golf, la rotation des hanches est primordiale dans toute les phases du swing, du démarrage au finish. Une mauvaise mobilité de hanche ne permet pas d'engager son bassin lors du swing et peut engendrer des douleurs de hanche mais aussi des pathologies du rachis lombaire.

#### EXERCICE 3 :

Mettez-vous face à un mur et posez vos deux mains sur le mur à hauteur d'épaule, bras tendus. Gardez votre tête et votre dos bien droit ainsi que vos pieds bien ancrés au sol (3.1).

Effectuez des rotations du bassin sans tourner le haut du dos.

Vos hanches vont de cette manière effectuer des rotations interne et externe (3.2)

A chaque mouvement, tentez de gagner un peu plus d'amplitude sans forcer et sans aller dans la douleur. Ne faites pas d'à-coups mais faites des mouvements lents et progressifs.

Faites autant de mouvement que vous voulez.

#### En progression :

Croisez vos bras devant votre poitrine et posez vos mains sur vos épaules.

Faites le même exercice en position de stance sans bouger les épaules (3.3)

#### Bonus :

Assis au sol, tentez de toucher vos genoux au sol alternativement de droite à gauche (3.4).



#### Petits conseils :

- Effectuez autant de mouvement que vous pouvez par rapport au temps que vous pouvez y consacrer.
- Effectuer ces mouvements au moins 2 à 3 fois par semaine et plus si vous en avez le temps.
- Effectuez des mouvements sans douleurs et sans à-coups.
- Chaque mouvement doit être lent et progressif et peut être accompagné de la respiration.
- Faites les 2 côtés pour chaque exercice.
- Ceci peut faire office de mobilisation avant ou après chaque entraînement ou parcours.

N'oubliez pas de vous échauffer avant chaque entraînement et chaque partie. Il faudra mettre encore plus l'accent sur cet échauffement en hiver pour éviter les pathologies liées au swing de golf à froid.

Retrouvez notre article « La Routine de l'Echauffement au Golf » dans la rubrique Golf et Santé de votre dernier numéro de Eagle Magazine mais aussi en vidéo sur YouTube sur la chaîne Eagle Magazine rubrique Santé.

N'hésitez pas à consulter le site [www.AFKG.fr](http://www.AFKG.fr) pour retrouver les kinésithérapeutes spécialisés dans la rééducation du golfeur de votre région.

Retrouvez plus d'exercices de mobilité sur la vidéo de la chaîne YouTube de Eagle Magazine



## Tableau Récapitulatif de l'échauffement ACDC

<p><b>A</b> comme <b>ARTICULATIONS</b></p>	<p>Mobilisation de toutes les articulations du corps</p> <p>10 répétitions pour chaque mouvement de chaque côté</p>	      	<p>Rotations des cervicales</p> <p>Inclinaisons des cervicales</p> <p>Rotations des épaules</p> <p>Rotations du buste Inclinaisons du buste</p> <p>Rotations des hanches</p> <p>Rotations des genoux</p> <p>Mobilisation des poignets et des doigts</p>
<p><b>C</b> comme <b>COORDINATION</b></p>	<p>Plusieurs exercices possibles, mais « l'avion » est le plus intéressant</p> <p>10 mouvements aller-retour</p>		<p>Sur un pied, écartez vos bras et faites pivoter vos épaules en fixant un point au sol</p>
<p><b>D</b> comme <b>DISSOCIATION</b></p>	<p>Dissociez vos ceintures haut et bas puis mobilisez votre bassin en antéversion et rétroversion</p> <p>10 répétitions pour chaque mouvement de chaque côté</p>	 	<p>Mobilisation des épaules en gardant votre bassin immobile</p> <p>Mobilisation du bassin en gardant les épaules fixes</p> <p>Faites basculer votre bassin d'avant en arrière</p>
<p><b>C</b> comme <b>CARDIO</b></p>	<p>Pour faire monter votre rythme cardiaque</p>		<p>Trottiner, sauter, monter les genoux</p>