

LA PREPARATION PHYSIQUE CHEZ LE GOLFEUR

POURQUOI?

POUR QUI?



La préparation physique du golfeur : Pourquoi? Pour qui?

Résumé

- Qu'est ce que la préparation physique? Se résume t'elle à la musculation? On définira les qualités physiques nécessaires à la pratique du golf, qui est un sport d'adresse, et pourquoi les développer ainsi que le public concerné.



La préparation physique du golfeur : Pourquoi? Pour qui?



Michel Langlois

- MKDE
- Préparateur physique et animateur sportif
- 1^{ère} série fédérale depuis plus de 30 ans

- Kiné des chamois niortais en ligue 2
- Kiné du stade niortais en fédérale 1
- Kiné du hand féminin de Celles sur belle D2

- Kiné équipe de France de Golf
- Direction technique de la Ligue Nouvelle Aquitaine de golf
- Préparation physique des groupes élites du golf de la Prée et du golf du haut poitou
- Espace Physio aux championnats régionaux et de France des jeunes



La préparation physique du golfeur : Pourquoi? Pour qui?



EXOS PERFORMANCE SPECIALIST CERTIFICATION



La préparation physique du golfeur: pourquoi? pour qui?



DÉFINITION:

- ▶ La **préparation physique** est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement physique, entraînement qui vise au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée. (Michel PRADET)
- ▶ On la divise souvent en 2 catégories:
 - ▶ La préparation physique dissociée (anciennement PPG).
 - ▶ La préparation physique intégrée (anciennement PPS).

Elle est donc principalement rattachée à la pratique en compétition. Elle omet souvent de s'intéresser aux sportifs « loisir ».

Loisirs ≠ Sportifs

Loisirs ≠ Competitions

La préparation physique du golfeur : pourquoi? pour qui?

« un entraînement qui vise au développement et à l'utilisation des qualités physiques du golfeur »



On réduit trop souvent cela à la force et à la masse musculaire et donc dans la vision commune

PRÉPARATION PHYSIQUE = MUSCULATION

La préparation physique du golfeur : pourquoi? pour qui?

Les qualités physiques du golfeur :



Le golf est un sport d'adresse

Définition : c'est la faculté d'exécuter, avec vitesse et efficacité, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète

- ▶ La mobilité → amplitude articulaire → souplesse
- ▶ La coordination → schémas moteurs → dissociation
- ▶ La stabilité → appuis → équilibre → force (puissance)
- ▶ L'explosivité
- ▶ Ces qualités nous permettent de générer de la vitesse → 113 km/h en moyenne sur le PGA tour
- ▶ L'endurance

La préparation physique du golfeur : pourquoi? pour qui?

Les qualités physiques du golfeur :



Pourquoi développer ces qualités?

- ▶ Prévention et diminution du risque de blessures car pour pouvoir bien jouer au golf, il faut pouvoir jouer et donc ne pas être blessé.
- ▶ Gommer les limitations physiques dans l'exécution d'un swing pour faciliter le travail technique avec le pro.
- ▶ Améliorer et optimiser ces qualités pour générer de la force et de la vitesse pour plus de puissance et de distance

La préparation physique du golfeur : pourquoi? pour qui?

Quel est le public concerné ? :

Tout le monde!!!

- ▶ Que ça soit en termes d'âge de 5 à 99 ans
- ▶ En termes de niveau : du débutant aux sportifs de haut niveau.

A partir du moment où la personne y trouve un intérêt et en a l'envie et la motivation



Quelques idées reçues :



- ▶ En faisant de la préparation physique je vais gagner 30 m au drive.
 - Faux : c'est la technique qui vous fera gagner de la distance. C'est pour cela que le physique est au service de la technique. La préparation physique n'a souvent d'intérêt que si elle est accompagnée d'un travail technique avec un pro.
- ▶ En faisant de la préparation physique je ne me blesserai plus.
 - Faux: la majeure partie des blessures liées à la pratique du golf sont dues à des erreurs techniques. Par contre beaucoup de ces erreurs techniques sont dues à un dysfonctionnement physique.
 - Faux: l'utilisation de matériel non adapté est la deuxième source de blessure chez le golfeur amateur.
- ▶ Un sportif de haut niveau a forcément un index très bas.
 - Faux : il faut ramener la notion de sportif de haut niveau et les blessures liées à ce statut aux nombres d'heures de pratique hebdomadaire. Il est communément admis pour le golf que le seuil est à 10h de pratique par semaine.

Quelques idées reçues :

- ▶ Pourquoi payer un professionnel de la technique ou du physique alors qu'aujourd'hui je peux trouver des choses gratuites sur internet et les réseaux sociaux?
 - Car un conseil n'a de valeur que si il est adapté à votre situation.
 - Ces séquences courtes ne sont souvent pas assez détaillées et vont juste à l'essentielle sans tenir compte de vos spécificités.



Quelques idées reçues : Quizz



- ▶ Combien pèse une balle de golf?
 - 45,13 g maximum
- ▶ Combien pèse un club de golf?
 - Les wedges environ 450g.
 - Les fers entre 350 et 450g.
 - Les bois entre 250 et 350g.
- ▶ À la vue de ces chiffres, pensez vous qu'il faille beaucoup de muscles pour jouer au golf?

La préparation physique du golfeur : pourquoi? pour qui?

3pgolf.fr ou 0674005079



- ▶ Bilan et suivi individuel de 6 mois 250€
- ▶ Séances collectives à thème d'1h 4personnes max 15€

- ▶ Pour les adhérents 2025 : 1 séance collective offerte



Scannez le code QR ci-dessus pour être redirigé sur notre site pour effectuer une réservation.

3P GOLF

Merci