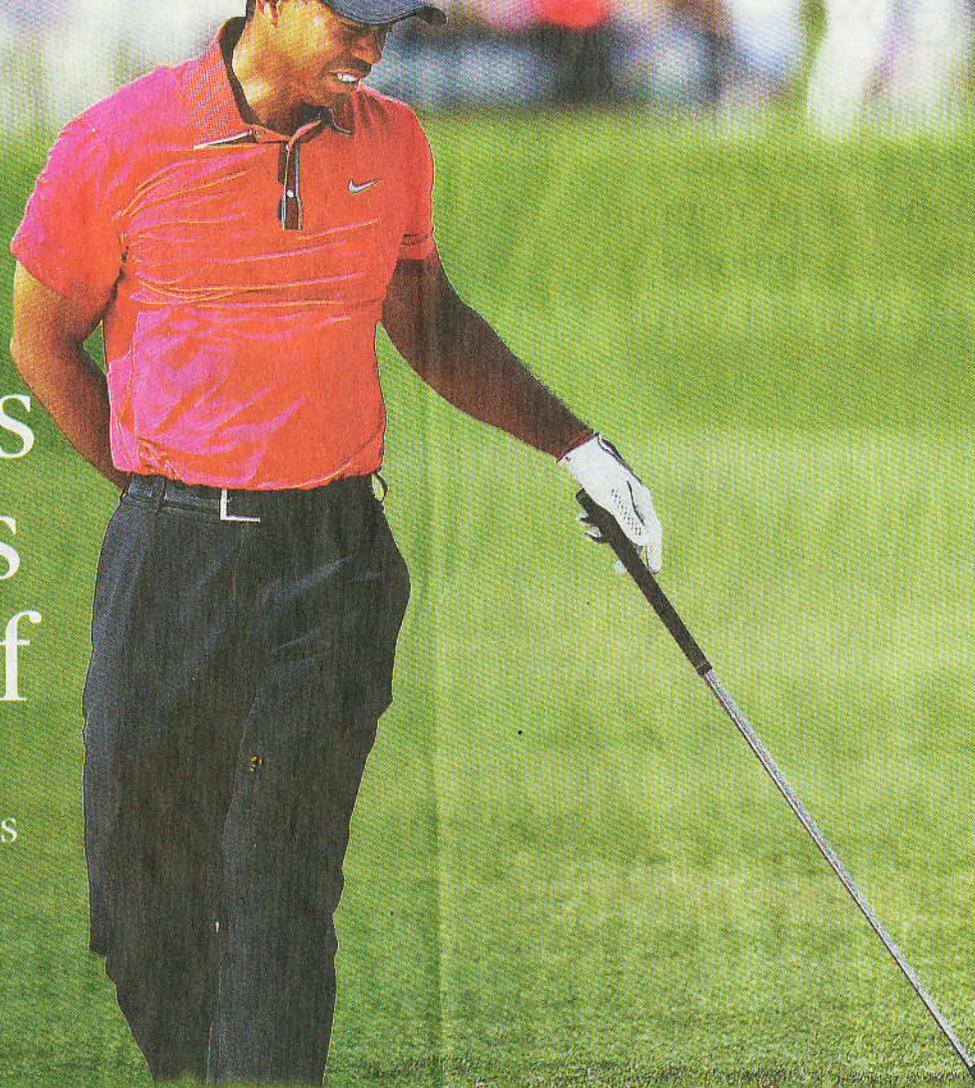


Comment prévenir les pathologies liées au golf

SANTÉ Les blessures au dos demeurent les plus fréquentes chez les golfeurs. Olivier Rouillon, médecin fédéral, délivre de précieux conseils pour jouer sans traumatisme.



Tiger Woods lors du WGC-Cadillac Championship, le 9 mars en Floride.

C'est entendu, le golf, c'est bon pour la santé. Toutefois, un certain nombre de précautions simples sont à prendre pour éviter les blessures les plus fréquemment liées à ce sport : en particulier concernant le dos, le coude, le poignet... Olivier Rouillon passe en revue les zones les plus sensibles chez le golfeur et propose des exercices de prévention pour éviter les blessures.

ROMAIN SCHNEIDER
rschneider@lefigaro.fr

coude ! « La répétition des swings avec une trop grande fréquence de balles frappées au practice peut entraîner des douleurs au coude, lance Rouillon. Vous vous exposez à des blessures qui sont la plupart du temps des tendinites. Attention au matériel inadapté avec des grips trop gros ou trop petits. Il faut en effet un grip adapté à la taille de ses mains et de ses doigts car les douleurs viennent aussi de la pression que l'on exerce au niveau des mains sur le club. Le tennis elbow, douleur de la face externe du coude, est ainsi fréquent. Le golf elbow, douleur de la face interne du

L4/L5
nom des vertèbres lombaires les plus fréquemment touchées en cas d'hernie discale liée à la pratique du golf

des quadriceps. Plus vos quadriceps sont costauds plus vous diminuez les risques de blessure.»

Conseils spécifiques pour le coude : « La condition physique permet de prévenir les pathologies et d'améliorer les performances. Suivre un programme de préparation physique une à deux fois par semaine d'une dizaine de minutes pour prévenir les risques de blessures. Mettre en œuvre un renforcement des muscles du bras et de l'avant-bras. Procéder également à des étirements le matin de 10-15 minutes.»

DE PAR EN PAR

L'APPRENTISSAGE PAR LES SENSATIONS

En début de saison, à l'heure de la reprise, quoi de mieux que de prendre le temps d'écouter ses propres sensations pour progresser ? C'est ce que propose Percy Boomer depuis près de soixante-dix ans, dans un livre qui a inspiré plusieurs générations de golfeuses et golfeurs, quel que soit leur niveau de jeu. Joueur

LES RÉGIONS LES PLUS ATTEINTES

Le rachis lombaire (bas de la colonne vertébrale), le coude, le poignet, l'épaule et le thorax restent les régions lésées plus atteintes. Explications d'Olivier Rouillon : « Il existe deux types de pathologies : les pathologies aiguës résultant d'un traumatisme lors d'un geste unique et les pathologies micro-traumatiques résultant de contraintes minimes mais répétées un grand nombre de fois. Dans une étude australienne effectuée par Andrew J. McHardy, prospective sur plus de 1000 joueurs amateurs australiens, suivis pendant un an, le dos représente 25 % à 33 % des blessures chez les joueurs amateurs. Le coude, 17,2 % ».

LE DOS

La première cause d'arrêt de la pratique golfique chez les hommes a pour origine des blessures lombaires, les lombalgies. « Le golf n'est pas responsable de pathologies lombaires mais il révèle un certain nombre de problèmes déjà existants, poursuit Rouillon. Les causes ? La plupart du temps, une posture inadaptée, un swing avec une extension du rachis lombaire très accentuée et des clubs trop lourds ou trop raides. Le matériel est bien en cause dans les pathologies golfiques. Combien de gens jouent avec des clubs adaptés à eux ? Pas beaucoup. D'où la nécessité de faire une séance d'essai. »

LE COUDE

Attention également aux blessures au

LE POIGNET

Le poignet a longtemps été la blessure des femmes. « Les phénomènes de décelération brutale peuvent provoquer des traumatismes. Les roughs des parcours étant de plus en plus épais, les risques de blessure existent. Renforcer les muscles des avant-bras peut permettre d'éviter les traumatismes. » Autre pathologie sur le poignet, les tendinopathies, tendinites du poignet liées à la mauvaise qualité d'un grip (et du swing). « D'où la nécessité d'avoir ainsi des tailles de grip en fonction de la taille de vos mains », conclut le médecin fédéral.

L'ÉPAULE

Une partie du corps a priori moins exposée : « Bien que protégées par le fait que la prise du club se fasse à deux mains et qu'ainsi les amplitudes extrêmes soient évitées, les épaules sont susceptibles d'être traumatisées par le swing », note Olivier Rouillon.

LE THORAX

Il s'agit principalement de fractures de fatigue des côtes (à ne pas confondre avec une fracture au sens commun du terme). « Les côtes gauche (pour le droitier) sont les plus touchées et en particulier les 4^{es}, 5^{es} et 6^{es} en partie postéro-latérales. Il existe alors une douleur chronique du thorax dans sa partie haute ou moyenne et postérieure. Le traitement

est le repos sportif durant six à huit semaines. »

MOINS DE PROBLÈMES DE DOS CHEZ LES GOLFEUSES

Il faut bien différencier les hommes et les femmes au niveau des pathologies. « Chez les femmes, le poignet devance légèrement le coude et l'épaule qui sont presque à égalité, révèle le médecin fédéral. Le rachis lombaire vient derrière. Les douleurs à l'épaule sont plus fréquentes chez les femmes à cause de l'overswing. »

POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

Bien s'échauffer, c'est la clé pour prévenir les blessures : « Le golf est un sport, et, comme pour tous les sports, l'échauffement est un élément primordial pour le pratiquer sans risques et avec un maximum de plaisir, enchaine Rouillon. Bien échauffé, vous serez plus performant sur le parcours et vous le terminerez sans ces petites douleurs qui sont la conséquence de l'absence d'échauffement. Commencez par des mouvements très lents. L'échauffement doit être tonique avec une mise en charge cardio-vasculaire et un travail articulaire. Bien souvent les seniors ont des douleurs qui se réveillent après une partie. Un échauffement bien mené peut minimiser les douleurs au niveau du dos et des épaules. Insistez sur le bas de la colonne lombaire une dizaine de minutes. Et ayez une fréquence de frappe de balles au practice assez faible (1 balle toutes les 30 secondes). »

Conseils spécifiques pour le dos : « Une bonne préparation physique avec un renforcement des muscles antérieur et postérieur de la cuisse (quadriceps et ischio-jambier) permet de travailler l'équilibre de la région lombaire en position assise et surtout en position debout. On sait que la fréquence de douleurs de dos chez les golfeurs est inversement proportionnelle à la puissance des mus-

CONSEILS DE PRÉVENTION

Le Dr Rouillon rappelle les gestes essentiels : « Éviter de porter le sac de golf (protection du rachis). Ne pas se pencher en avant pour mettre le tee ou pour ramasser la balle (protection du rachis) mais plutôt fléchir sur les jambes. Posséder du matériel adapté à chacun (rigidité, poids, équilibre...). Penser à boire (de l'eau) surtout lors des longs parcours en pleine chaleur (afin d'éviter les tendinites), penser à s'alimenter si le parcours et les horaires le nécessitent... »

UN SPORT BON POUR LA SANTÉ :

Conclusion, le golf, c'est tout « bon » : « Contrairement au tennis, on ne se blesse pas beaucoup au golf. Et, ne l'oublions pas, ce sport est bon pour la santé, affirme Rouillon. Une étude réalisée en Suède en 2008 a comparé l'espérance de vie de sa population générale à celle des 300 000 licenciés de golf (avec deux panels identiques). Le résultat montre que les golfeurs ont une espérance de vie supérieure de cinq ans. Le golf entretient également notre système ostéo-articulaire. Par ailleurs, il permet de conserver plus longtemps de la force et de la souplesse. C'est enfin un excellent moyen de prévention des chutes et de l'arthrose. Pour les seniors qui n'ont jamais fait d'activité sportive, qui veulent reprendre une activité ou qui sont sédentaires parce que leur vie professionnelle les y a obligés, c'est le sport parfait. » ■

+ @ SUR LE WEB

- » Tiger Woods absent sur blessure, qui succédera au Tigre à l'Arnold Palmer Invitational (PGA Tour) ?
 - » Gwladys Nocera, bien que battue en playoff le week-end dernier au Maroc, affiche de grosses ambitions pour 2014. Interview
- www.lefigaro.fr/golf

l, professeur à Saint-Cloud durant près de vingt ans puis à Sunningdale (Angleterre), Percy Boomer fut le maître de quelques-unes des meilleures joueuses professionnelles de son époque après la parution, en 1942, de son livre *Apprendre le golf*. Initiateur de l'apprentissage du jeu par les sensations, sa méthode demeure résolument moderne ainsi que l'évoque la préface de David Leadbetter. Son discours pédagogique, la richesse et la profondeur de ses explications font de ce livre un incontournable ouvrage de la bibliothèque de golf. « *Le Golf* », de Percy Boomer, éd. Albin Michel, 20 €

HÉROS ET LÉGENDES

Homme d'image et commentateur reconnu de l'univers sportif, Nelson Monfort est un golfeur averti et passionné. Il n'est pas étonnant, dès lors, de constater qu'il fait la part belle à Tiger Woods, Jack Nicklaus ou John Daly dans un très beau livre consacré aux héros et aux légendes du sport. En s'appuyant sur une sélection de photographies retraçant les grands moments de compétition qui ont construit l'histoire du golf, Nelson Monfort saupoudre cette frise illustrée d'anecdotes personnelles. « *Sport. Mes héros et légendes* », de Nelson Monfort, éd. Place des Victoires, 35 €.



LE FIGARO · fr golf

EN PARTENARIAT AVEC BMW



L'ACTUALITÉ DU GOLF AVEC

