



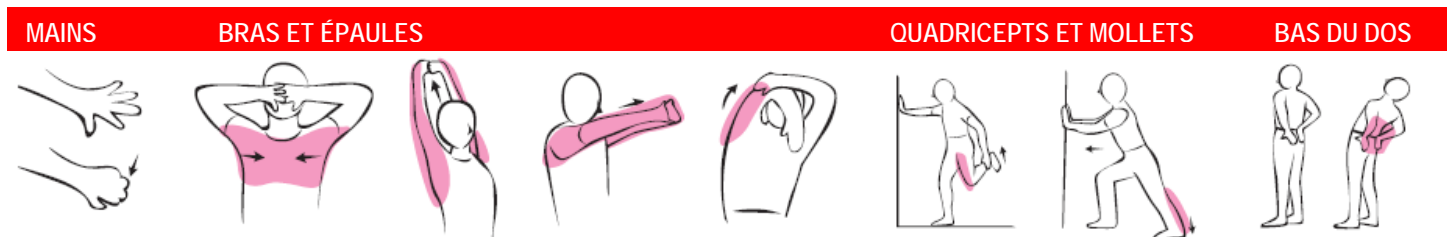
## LE GOLF

Le golf est une activité saine qui vous aide à améliorer et à maintenir votre souplesse et votre amplitude de mouvement. C'est une activité physique qui intègre : la marche, l'action de soulever et les mouvements répétitifs de bras, vous offrant ainsi les avantages d'un programme d'aérobie et d'un programme de renforcement musculaire.

Les conseils du programme de mobilité **en cinq points** (1. **Étirez-vous**; 2. **Bougez**; 3. **Additionnez les minutes**; 4. **Réduisez la fatigue**; 5. **Consultez un physiothérapeute**) ont été préparés à votre intention par l'Association canadienne de physiothérapie (ACP) pour vous aider à être en bonne santé et à demeurer actif pendant la saison du golf.

### 1. ÉTIREZ-VOUS – AVANT, PENDANT ET APRÈS VOTRE PARTIE DE GOLF

Les exercices d'étirement – pendant l'échauffement, pendant la pause entre des activités répétitives ou pendant la récupération après une activité – vous aident à bouger plus facilement, gardent vos muscles souples et détendus, augmentent votre mobilité articulaire, soulagent la tension et la fatigue. Prenez environ 10 minutes pour vous échauffer avant le premier coup pour réduire les risques de blessures musculaires et la fatigue. Commencez par encourager une bonne circulation sanguine en grimpant les escaliers, en marchant ou en faisant du jogging sur place. Exécutez les exercices d'étirement suivants pour vous échauffer et pour récupérer à la fin de votre partie. Si vous vous sentez ankyloser pendant la partie, faites une pause pour refaire des exercices d'étirement.



#### Pour les exercices d'étirement, n'oubliez pas les points suivants :

- Les mouvements doivent être lents et contrôlés. Vous devez sentir un léger étirement – si cette sensation d'étirement diminue, étirez-vous un peu plus. Vous ne devez jamais ressentir de douleur.
- Lorsque vous sentez un léger étirement dans votre muscle, maintenez votre position pendant 10 à 15 secondes; évitez les mouvements brusques ou saccadés;
- Répétez chaque exercice d'étirement deux ou trois fois du même côté, puis du côté opposé.

### 2. BOUGEZ – AUJOURD'HUI EN PRÉVISION DE DEMAIN.

Bougez. Bougez tout le temps. En toute saison. Toute votre vie.

Le golf est l'activité idéale pour faire travailler tout votre corps.

- Laissez la voiturette de golf au club et marchez sur le terrain pour maintenir et améliorer votre santé cardiovasculaire et votre condition physique générale;
- Sur le terrain de golf, faites un élan de pratique chaque fois que vous vous apprêtez à frapper la balle, afin de vous échauffer pour ce coup particulier, en plus d'améliorer votre mobilité et votre technique.
- Ne cessez pas de jouer au golf parce qu'il neige! Il y a un grand nombre d'installations de golf intérieur qui vous permettent de jouer et de bouger toute l'année.

...more

**S** This information sheet is part of the CPA's **S.M.A.R.T.** approach to your mobility (focusing on **Stretching, Moving, Adding it up, Reducing Strain and Talking to a physiotherapist**). The information provided is intended for general use and is not meant to substitute for the professional, personal assessment your physiotherapist offers.

**1** Cette fiche de renseignements fait partie du programme de l'ACP « **cinq points** pour assurer votre liberté de mouvement » (1. **Étirez-vous**; 2. **Bougez**; 3. **Additionnez les minutes**; 4. **Réduisez la fatigue**; 5. **Consultez un physiothérapeute**).  
**2** Ces renseignements sont fournis à titre général seulement et ne prétendent pas remplacer l'évaluation professionnelle, personnalisée offerte par votre physiothérapeute.

[www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca)



Canadian  
Physiotherapy  
Association

Association  
canadienne de  
physiothérapie

Suite : LE GOLF

### 3. ADDITIONNEZ LES MINUTES – OBJECTIF : UNE HEURE

Pour *augmenter* votre mobilité, prévoyez des activités vous permettant d'être en mouvement tout au long de la journée, pour une période de 10 minutes à la fois. Pour *maintenir* votre mobilité, faites en sorte que chaque mouvement compte. Additionnez ce que vous faites dans une journée et visez un minimum de 60 minutes de *mouvement* par jour. Pour que vous puissiez maximiser vos efforts, les physiothérapeutes recommandent une activité physique régulière et des exercices d'étirement afin de maintenir votre mobilité physique toute l'année.

- **Allez à votre rythme!** Commencez la saison en douceur si vous n'avez pas été actif pendant l'hiver. Au début, envisagez de jouer une partie de 9 trous plutôt que 18 trous.
- **Planifiez vos parties de golf.** Répartissez vos parties de golf tout au long de la semaine et faites d'autres activités les journées où vous ne jouez pas au golf afin de maintenir votre mobilité;
- **Incorporez les exercices d'étirement à votre programme d'activités quotidiennes** pour maintenir votre souplesse.

### 4. RÉDUISEZ LA FATIGUE – UTILISEZ DES OUTILS QUI VOUS FACILITENT LA VIE.

Votre équipement de golf a été conçu en vue de vous faciliter la vie et non de vous fatiguer davantage. Prenez les mesures nécessaires pour que vos bâtons soient à votre main et non le contraire.

- Choisissez votre équipement en fonction de votre niveau d'expertise et de votre taille;
- Portez votre sac de golf sur vos deux épaules et gardez le dos droit. Si votre sac n'a qu'une courroie, alternez le port du sac d'une épaule à l'autre et gardez le dos droit pour réduire la fatigue;
- Poussez un chariot plutôt que de le tirer;
- Lorsque vous levez un poids, fléchissez les genoux, gardez le dos droit, tenez votre sac de golf près du corps et évitez les mouvements de rotation du tronc;
- Si vous devez rester debout longtemps, tenez-vous droit et changez le poids à l'occasion d'un pied à l'autre, ou reposez le pied sur votre sac de golf ou sur le chariot;
- À chaque trou, après avoir étudié le vert et exécuté votre coup roulé, faites l'exercice de rentrer le menton, suivi d'une extension du cou vers l'arrière, afin de soulager les tensions;
- Tenez vos bâtons fermement, mais sans trop les serrer, afin de réduire les tensions dans les mains et dans les avant-bras;
- Buvez suffisamment pour bien vous hydrater. Votre corps a besoin de liquides pour fonctionner efficacement;
- Prenez des pauses, reposez-vous le dos en faisant quelques exercices d'étirement si votre sac devient trop lourd.

### 5. CONSULTEZ UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

Les physiothérapeutes sont les professionnels de la santé qui aident les personnes de tout âge, quel que soit leur style de vie, à atteindre et à maintenir le niveau d'activité et de mobilité physique qu'elles désirent. Grâce à leurs connaissances appliquées et à leur compréhension du corps humain en action, les physiothérapeutes sont en mesure de travailler avec vous pour augmenter votre mobilité, soulager vos douleurs, augmenter votre force, améliorer votre équilibre et votre fonction cardiovasculaire. Ils ne se contentent pas de vous soigner, mais ils vous enseignent aussi à prévenir l'apparition de la douleur ou de blessures susceptibles de limiter votre activité.

#### Comment puis-je trouver un physiothérapeute?

- Visitez le site Web de l'Association canadienne de physiothérapie, [www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca), pour accéder à notre répertoire de physiothérapeutes et pour vous renseigner sur la physiothérapie. Le site Web de l'ACP fournit également des liens aux ressources pour trouver un physiothérapeute par l'intermédiaire des Branches provinciales de l'Association et des organismes de réglementation.

- Consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique de votre localité pour obtenir une liste des physiothérapeutes et des cliniques de physiothérapie. Vous pouvez prendre un rendez-vous directement n'importe où au Canada.