



CONSEILS ET PRÉVENTION POUR LA BONNE PRATIQUE DU GOLF : 18-34 ANS

1. ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION : **S'échauffer** systématiquement avant l'activité - 10 min, réveil musculaire du rachis, du bassin et des membres supérieurs sans oublier les poignets; **s'étirer** avant et surtout après l'effort. Une Préparation Physique Général (PPG) est toujours souhaitable.

2. HYDRATATION : Boire suffisamment et **régulièrement**, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !

3. ALIMENTATION : Un 18 trous c'est une dépense énergétique de **1500 calories**. Emporter sur soi une réserve alimentaire. Manger régulièrement par petites quantités : www.ffgolf.org/golf-et-sante/votre-pratique/une-preparation-optimisee#anchor-Alimentation

4. BLESSURE : Ne pas s'entraîner ou ne pas prendre le départ d'une épreuve **avec une lésion musculaire**, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort.

5. INFECTION : Pas de sport intense ou de **compétition** en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent les symptômes d'un syndrome grippal ou Covid-19 (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).

6. TABAC : Ne pas fumer, **même une cigarette** entre 1 heure avant et 2 heures après l'activité sportive.

7. MÉDICAMENTS : **Pas d'automédication** ; Les effets indésirables des médicaments se majore à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.

8. DOPAGE : La **prise de médicaments** (dont les Béta-bloquants et les Corticoïdes – Tramadol à partir de 2024) et/ou de **produits récréatifs** est susceptible de constituer un contrôle antidopage positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit-être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite : sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/

9. SYMPTOMES PENDANT ou APRÈS L'EFFORT : Je consulte un médecin en cas de douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge.

10. BILAN MÉDICAL : Avant toute **reprise d'activité sportive** et au moindre doute sur votre santé. QS-Golf : www.ffgolf.org/golf-amateur/reglements/certificat-medical-et-qs

POUR ALLER PLUS LOIN

→ ffgolf : www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante

→ Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : www.sfm.es.org

→ Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : www.s-f-t-s.org

→ Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : www.afld.fr



LE GOLF : LE SPORT DE TOUTE UNE VIE

1. GOLF : Un sport pouvant se pratiquer à tout âge avec **très peu de contre-indications**, un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre, de concentration. **Le sport de toute une vie.**

2. GOLF-SANTÉ ET APA : Le golf adapté peut-être pratiqué et même prescrit dans les suites d'une maladie chronique ou d'un accident cardiovasculaire. L'APA est devenue une thérapeutique non médicamenteuse et le **golf est un sport particulièrement éligible** au **sport-santé**. Votre médecin est habilité, dans le cadre du dispositif **sport sur ordonnance** à vous le prescrire.

3. FITTING : Il est largement documenté qu'un **matériel inadapté** à votre morphologie ou à votre niveau de jeu augmente le risque de blessures, secondaires dans 80% des cas à « l'Overuse Injuries ». En particulier la taille du **GRIP** : www.golf-national.com/fitting

4. SOLEIL : Selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas mais provoquent cancer cutané et cataracte ! Maillot adapté, casquette, **crème et stick solaire** à renouveler tous les 9 trous et lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 : www.ffgolf.org/golf-et-sante/votre-pratique/une-preparation-optimisee#anchor-Soleil

5. COLONNE VERTÉBRALE : La pathologie dégénérative ou inflammatoire du rachis ou une scoliose même sévère ne sont pas une contre-indication à la pratique du golf. Toute douleur du dos lors de la pratique du golf doit amener à consulter son médecin. Il reste possible de jouer après une chirurgie : arthrolyse, cure de hernie discale... en respectant la période de repos recommandée par le chirurgien puis en adaptant le geste du swing. Certaines affections du dos, douloureuse ou avec un impact neurologique ne permettent pas de jouer.

6. GAINAGE : Votre rachis lombaire et dorsal est particulièrement sollicité lors des swings et au practice, par la répétition des gestes ; une préparation physique comportant du gainage est franchement recommandée. www.ffgolf.org/tutos-de-l-academie/muscle-ton-swing/a-la-carte/session-gainage

7. SEMELLES ET CHAUSSURES : Le golf, se pratiquant en marchant et en appui avec des rotations, nécessitant de l'équilibre et sollicitant la proprioception, réclame des chaussures adaptées à crampons. Il est alors possible que la morphologie de vos pieds en particulier de l'arrière pied, réclame **des orthèses sur mesure** prescrites par un médecin et fabriquées par un podologue.

8. ORAGE OU CANICULE : La menace d'un orage doit vous inciter impérativement à **suspendre votre jeu** et à vous mettre à l'abri. La canicule est un excès de température qui peut conduire au coup de chaleur potentiellement **grave pour votre santé** ; respectez les recommandations même si un golf constitue en soi un îlot de fraîcheur.

9. SPEEDGOLF : Cette **discipline associée** à la pratique du golf comprend de la course à pied. La dépense énergétique est beaucoup plus importante et le risque cardiovasculaire également. Un CACI tous les trois ans est obligatoire à partir de 35 ans avec un QS-golf dans les 2 années intermédiaires.

10. PARAGOLF : Jouer au golf est possible pour des **personnes en situation de handicap** avec un appareillage spécifique (orthèse, prothèse, chaussures orthopédiques, fauteuil roulant). La pratique du paragolf est encadrée et nécessite un avis médical spécialisé et une décision collégiale agréée : paragolf@ffgolf.org