

LES BIENFAITS DU GOLF POUR LA SANTÉ



Le golf est un sport santé par excellence avec très peu de contre-indications et ouvert aux pratiquants de tout âge. Ancré dans la nature, il est accessible à toutes celles et tous ceux qui sont à la recherche d'une activité sportive ou d'un sport de reconversion.

Pratiqué régulièrement, il réduit les risques de certaines maladies et est à ce titre un facteur de prévention primaire. Cette forme de prévention empêche ou retarde l'apparition d'une maladie chronique ou d'un trouble de santé. Afin d'éviter ou de limiter la récurrence de certaines maladies, prévention secondaire, le sport est vivement conseillé par le corps médical.

Le golf est également utile dans la reprise d'une activité physique après ou au décours d'une maladie chronique, comme Activité Physique Adaptée (APA).

En raison de la nature de son jeu et des qualités requises, le golf est en pole position des sports recommandés pour la santé.

BON POUR LE CORPS



Santé du cœur et des artères

« Le golf contribue à faire baisser le mauvais cholestérol et participe à sa régulation. L'idéal serait de jouer un jour sur deux. » Professeur Olivier Dubourg, Ancien Chef du service de cardiologie de l'Hôpital Ambroise Paré AP-HP.

Le golf est une activité physique modérée mais régulière sur le plan cardiovasculaire, fractionnée entre marche, temps de récupération et frappe de balle. Si à ce titre, il constitue une activité parfaitement adaptée pour des sujets peu ou pas sportifs dans une optique de prévention cardiovasculaire, il n'en demeure pas moins que le golf est bien un sport à part entière. Au cours d'une partie de golf on peut atteindre facilement sa fréquence cardiaque maximale soit en raison du terrain (dénivelé du parcours), des conditions environnementales ou de l'enjeu. Par ailleurs, l'utilisation régulière des bras et des jambes au cours de la frappe de balle, contribue au renforcement des masses musculaires.



Sa pratique régulière du golf est porteuse de bienfaits avérés pour le système cardiovasculaire.

Une étude suédoise menée en 2009 mets en avant une diminution de 40 % des risques de mortalité précoce*.

En outre, une large étude menée en 2023 par la Commission médicale de la Fédération française de golf et l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (IRMES) a mis en évidence que comparativement à la population française, **la pression artérielle systolique est plus basse chez les golfeurs mais aussi que l'on retrouve parmi ces derniers moins d'obèses, de diabétiques et trois fois moins de fumeurs.**

Enfin, **le golf permet de lutter contre la sédentarité, de travailler l'endurance et améliore l'indice de masse corporelle.** Un golfeur marche de 8 à 12 km en moyenne (de 10000 à 12000 pas), brûle de l'ordre de 1600 calories en un peu plus de 4 heures pour un parcours de 18 trous (sachant que l'apport calorique journalier recommandé est de 2000 cal pour les femmes et 2500 cal pour les hommes).

Musculation et gainage

La pratique du golf permet de développer et de conserver trois éléments essentiels : la force, la souplesse et l'équilibre.

Le golf, peu propice aux traumatismes violents, oblige celui ou celle qui le pratique à se mobiliser, à entretenir sa musculature et son gainage, pour conserver de la force :

- dans les membres inférieurs pour être stable,
- dans les épaules, les bras et les mains pour tenir le club et pour swinguer,
- dans les abdominaux et les muscles du dos pour tenir une position, effectuer une rotation tout en générant de la vitesse...



BON POUR LA TÊTE



Le cognitif

« Nos sociétés trépidantes n'offrent plus ce type de souffle qu'une partie de golf de plus de quatre heures nous procure. Cette temporalité longue est cruciale dans les bienfaits du golf sur l'état psychique et la santé mentale ». Professeur Raphaël Gaillard, Professeur de psychiatrie à l'Université Descartes, Chef de Pôle, praticien hospitalier, membre de l'Académie française.

Le golf est une activité physique qui offre un répit indispensable à l'équilibre psychologique. Le rapport au temps dans la pratique du golf est de nature à modifier notre dépendance immédiate à la récompense, de l'inscrire dans une autre temporalité que celle de la frénésie des images et des informations qui imprègnent le fonctionnement de notre cerveau, notamment chez les jeunes.

Pratiqué dans la nature, il fait appel à des capacités de concentration, de visualisation, de gestion du stress et ralentit le vieillissement neurologique.

Le golf est l'occasion d'apprendre à réduire et à gérer son stress :

- Il se pratique dans un environnement verdoyant, calme (ambiance sonore faible) et agréable qui favorise la détente et la déconnexion.
- Les objectifs du jeu sont déconnectés de la vie courante. La concentration que nécessite le golf, met ses pratiquants en situation d'oublier pour un temps tout ce qui les perturbe.
- Il est notamment primordial chez les jeunes de 15 à 25 ans pour qui il représente un temps passé sans écran.
- Sa pratique nécessite d'alterner des phases de concentration courtes avec des temps de relâchement de l'attention.
- Si durant un parcours, les golfeurs sont confrontés à une difficulté (technique ou stratégique), ils vont apprendre à trouver, dans le calme, les solutions au problème qui se présente à eux. Un état de conscience qui peut les aider de façon réellement significative une fois retourné aux affaires courantes.

La pratique du golf a également un impact positif dans le domaine du vieillissement neurologique, dans le sens où cela peut le ralentir de façon conséquente.

Il est prouvé que le golf, après plusieurs années de pratique, confère à certaines aires du cerveau des individus soumis à des tests, une réactivité plus importante que chez des individus ne pratiquant pas le golf^{***}. Les golfeurs développent et conservent des habiletés mentales et gestuelles si l'activité est pratiquée de façon régulière. Ils entretiennent également des capacités de concentration.

La socialisation

Le golf est un formidable outil de relations sociales et permet de renforcer les liens entre les générations. « *L'isolement social est une forme de souffrance, de stress qui est particulièrement délétère aussi bien pour la santé mentale que pour l'ensemble du corps. Une pratique comme le golf qui crée un lien social ne peut être donc que bénéfique* ». Professeur Raphaël Gaillard. Par socialisation, notamment chez les seniors, le golf permet selon une étude suédoise une augmentation de 5 ans de l'espérance de vie^{**}.

* Étude 2009 - Golf : a game of life and death--reduced mortality in Swedish golf players ** Étude 2023 - Golf practice and blood pressure, Archives of Cardiovascular Diseases (2023 vol. 116 N°11 p535-536) *** Les bienfaits du golf pour la santé mentale ; aviv--clinics-com



Pour en savoir plus rendez-vous sur www.ffgolf.org rubrique Golf et santé.

**LE GOLF
C'EST
POUR
LA VIE**