



## Référentiel théorique sport-santé

# Tous les conseils pour améliorer sa santé ... et son golf !

**Equilibre**

**Souplesse**

**Renforcement musculaire**

**Adresse et coordination**

**Relaxation et respiration**

**Alimentation et hydratation**

## Développement de l'équilibre avec matériel :

Utiliser un waf (ou tout autre plate-forme d'équilibre). L'athlète doit effectuer des cycles d'équilibre qui comprennent :

- Yeux ouverts : Pieds joints (2 minutes), Pied fort (2 minutes), Pied faible (2 minutes)
- Yeux fermés : Pieds joints (1 minutes), Pied fort (1 minutes), Pied faible (1 minutes)

Faire 2 cycle de chaque soit 4 cycle au total. Alternier un cycle « yeux ouverts » et un cycle « yeux fermés ».

## Développement de l'équilibre sans matériel :

### 1. Debout : talons, pointes (source site web Yogamrita)

Commencez toujours par la version la plus facile toujours. Passez à la variante suivante si vous êtes parfaitement à l'aise

Les pieds joints **Inspiration** : monter sur les pointes des pieds  
**Expiration**: pieds aux sols, soulever l'avant des pieds et les orteils.

Répéter plusieurs fois, en fixant (du plus simple au plus compliqué) :

- Un point au sol 2-3 mètres devant vous (le plus simple) ou un point au mur devant vous.
- Quand cela devient trop facile, faire l'exercice les yeux mi-clos ou faire l'exercice les yeux fermés

**Rq** :: Si soulever l'avant des pieds est difficile: reposer simplement les talons à l'expiration..

### 2. Sur la pointe des pieds, regarder à gauche et à droite (source site web Yogamrita)

Soulever les talons pour venir sur les pointes (soulever les talons d'1-2 cm suffit pour débiter).

Stabilisez votre équilibre. Fixez un point au sol. Imaginez que ce point va bouger de gauche à droite, puis de droite à gauche, comme une souris qui se baladerait tranquillement.

Tournez lentement le regard vers la gauche, puis vers la droite, etc. Continuez à faire ce mouvement des yeux aussi longtemps que confortable, tout en maintenant votre équilibre.

**Préconisation** : 3 fois par semaine (idéalement en fin de journée/soir)

### 3. Pensez également à travailler l'équilibre dans les gestes de la vie quotidienne :

- Mettre ses chaussettes debout, en équilibre sur un pied,
- Montez les escaliers deux par deux, sans se tenir à la rampe,
- Se brossez les dents en équilibre sur une jambe,
- Se déplacez avec un verre d'eau rempli à ras bord sans le renverser
- Etc.

## *Amélioration de la souplesse :*

### **Exercice 1**

Debout, jambes tendues, on attrape ses chevilles (ou ses mollets, si on n'y arrive pas) et on descend les mains vers les pieds. On ne force pas : on cherche la stabilité et la relaxation. On maintient la position en respirant profondément 30 secondes à 1 min.

### **Exercice 2**

Assis sur une chaise, les pieds écartés de la largeur du bassin, on pose les paumes des mains au sol, en amenant les épaules à l'intérieur des genoux. On garde cette position 2 à 3 min en respirant profondément, puis on revient lentement à la position de départ en déroulant progressivement le dos.

### **Exercice 3**

Debout, jambes tendues écartées de la largeur du bassin, le bras gauche étendu le long du corps, le bras droit tendu au-dessus de la tête, la paume de main tournée vers le haut. On étire le bras droit le plus haut possible, comme pour repousser le plafond. On garde la position 30 secondes à 1 min en respirant profondément. On revient à la position initiale et on change de côté.

### **Exercice 4**

Allongé sur le sol, les cuisses formant un angle droit avec le tronc, les genoux collés l'un à l'autre.

Avec la main gauche, on amène le genou droit en direction du sol, tandis que le bras droit est tendu et posé au sol pour stabiliser. On garde la position de 45 secondes à 1 min, en respirant profondément. On revient lentement à la position initiale en remontant les genoux et on change de côté.

**Préconisation** : 3 fois par semaine (idéalement en fin de journée/soir)

## *Renforcement musculaire :*

- Tous les exercices bons pour le golf sont recensés ici :  
<https://www.ffgolf.org/Progresser/Joueurs-debutants/Physique>

## **Exercices d'adresse :**

Placer un saut (ou bassine) avec une serviette au fond en guise d'amortisseur, dans un endroit permettant de faire une distance maximum de 4m.

À 1m : Lancer 10 balles dans la cible,

À 2m : Lancer 10 balles dans la cible,

À 3m : Lancer 10 balles dans la cible,

À 4m : Lancer 10 balles dans la cible.

Cet exercice est à faire 2 fois de suite.

Si le joueur de golf ne parvient pas à terminer les 4 paliers au bout de 20 minutes, arrêter l'exercice pour aujourd'hui.

Si durant un des paliers le joueur de golf ne fait pas une série de 10/10, il recommence au premier palier quelque soit le palier où il se trouvait.

Si le joueur de golf réussit avec facilité, faire ce travail main gauche en ne repartant que du palier précédent en cas d'échec (et non pas du palier 1).

## **Exercices généraux de coordination :**

**Petits sauts avec mouvements différents entre le haut du corps et le bas du corps.**

Ex : 10 sauts en écartant/serrant les jambes tandis que les bras se croisent en allant de l'avant vers l'arrière puis 10 sauts avec les jambes qui vont d'avant en arrière tandis qu'on tape les mains au-dessus de la tête. On inverse tous les 10 mouvements

**Echelle de rythme : alternance de pas et de vitesse**

Vous trouverez plein d'exercices en vidéo sur internet pour vous inspirer

## **Exercices spécifiques de coordination :**

Exécution bilatérale :

- Swing/approche/putt en droitier et en gaucher

Variation des conditions externes :

- Swing avec balle plus haute que les pieds puis plus basse puis en dévers

Variation du geste technique :

- Swing/approche/putt uniquement avec main droite puis main gauche
- Swing/approche/putt uniquement sur jambe gauche puis jambe droite, puis pieds serrés

Combinaison d'habiletés :

- Jongler avec le sandedge
- Jongler puis taper la balle sans revenir au sol

## **Exercices de relaxation et respiration :**

Il s'agit dans un temps assez court de :

- Se placer en situation de calme et de disponibilité intérieure (créer un état mental positif).
- Renforcer la déconnexion généralisée par la maîtrise de la respiration.
- Réactiver les expériences sensorielles mettant les ressources accumulées au service du futur.

Ces exercices sont à effectués plutôt le soir avant de dormir pour faciliter le sommeil. Il ne faut pas les réaliser avant une compétition : la baisse du niveau de vigilance peut entraîner une baisse de l'acuité perceptive (traitement de l'information), voire de l'énergie.

Quelques fondamentaux :	aspects	Parler à la première personne Ne pas dépasser 15 minutes au départ Laisser un temps nécessaire au réveil Se mettre dans la position que l'on désire (assis, debout ou couché)
-------------------------	---------	--

### **Exercice 1 : La pesanteur (*Exercice préalable à tous les autres*)**

Objectifs :	Induction au calme - Relâchement musculaire.
-------------	--

Consignes de réalisation :	Les yeux fermés. Relâcher tout le corps de la tête aux pieds ou des pieds à la tête. Détailer chaque partie du corps. Tout est lourd (sentir les points en contact s'enfoncer les uns après les autres)
----------------------------	--

Repères	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mes cuisses, mes jambes, mes mollets et mes pieds sont souples et détendus.</li><li>- Je sens l'empilement des vertèbres, les muscles de l'abdomen relâchés.</li><li>- Je relâche mes épaules, mes bras, mes doigts.</li><li>- J'ai la sensation de visage lisse, front et sourcils détendus, mâchoire et lèvres desserrées.</li><li>- Je perçois le contact de mes paupières sur mes yeux.</li><li>- Je m'enfonce.</li><li>- Je suis lourd</li><li>- Je peux me sentir léger (après quelques minutes)</li></ul>
---------	--

### **Exercice 2 : La respiration**

Objectifs :	Se concentrer sur sa respiration. Entrer dans son corps.
-------------	---

Consignes de réalisation :	<i>Les yeux fermés.</i> Ralentir sa respiration (diminuer la fréquence et augmenter l'amplitude). Ressentir et visualiser les flux d'air.
----------------------------	---

- Repères
- Je respire calmement et bien.
  - J'inspire par le nez.
  - J'expire par la bouche.
  - Je note la fraîcheur de l'air qui entre et la chaleur et l'humidité de l'air qui sort.
  - Je visualise les flux d'air (O<sub>2</sub> et CO<sub>2</sub>) dans un sens et dans l'autre (nez → trachée → poumon → bronchioles → alvéoles → échange des gaz avec les capillaires sanguins).
  - Je rentre dans le « bercement ».

### Exercice 3 : La régulation cardiaque

- Objectifs :  
 Ecoute du cœur.  
 Se concentrer sur ses battements cardiaques.  
 Entrer dans son corps.
- Consignes de réalisation :  
*Les yeux fermés.*  
 Se concentrer sur le rythme cardiaque.  
 Être capable d'intervenir sur la fréquence de battement.
- Repères  
 Je me concentre sur le rythme de mon cœur.  
 Je sens mon cœur dans ma poitrine (kinesthésique).  
 Je vois mon cœur battre (visuel)  
 J'entends mon cœur battre (auditif).  
 J'agis sur le rythme.

. Il est possible d'insérer un massage respiratoire à ce niveau, en 4 temps, sur 20 cycles :

- |             |   |   |
|-------------|---|---|
| Inspiration | { | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gonfler la poitrine (ventre rentré)</li> <li>• Gonfler le ventre, laisser la poitrine gonflée</li> </ul> |
| Expiration  | { | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégonfler la poitrine (ventre gonflé)</li> <li>• Dégonfler le ventre</li> </ul>                          |

La respiration abdominale est très simple et peut-être utiliser pendant une compétition pour abaisser légèrement le niveau d'activation lorsque c'est nécessaire (dans un moment de tension) :

- Inspirer en gonflant le ventre lentement et complètement
- A l'inverse, souffler profondément en rentrant les abdominaux.

Cette action répétée fait baisser le niveau de CO<sub>2</sub> dans le sang, ce qui diminue l'activation.

# Alimentation et hydratation :

## Équilibre alimentaire



### Exemple de petit déjeuner :

- Produit céréalier peu sucré
- Laitage
- Fruit
- Boisson peu sucrée
- Limiter le sucre et le gras

### Exemple de déjeuner :

- Crudité
- Légumes cuits (200g)
- Féculents ou légumineuses (4 à 6 cuillères à soupe)
- Viande, poisson ou œuf (100g)
- Laitage (yaourt/fromage blanc nature ou peu sucré, ou 30g de fromage)

### Exemple de goûter :

- Laitage
- Fruit
- Céréales peu sucrée

### Exemple de dîner :

- Crudité
- Légumes cuits (300g)
- Féculents ou légumineuses (4 à 6 cuillères à soupe)
- Viande, poisson ou œuf (80g)
- Fruit

## Boire 2 litres d'eau par jour (davantage en cas d'activités sportives !)

### Les bons réflexes au quotidien

- Manger lentement
- Prendre 4 repas
- Varier les aliments
- Ecouter son rythme (faim/satiété)
- Prendre du plaisir

### Les mauvaises habitudes au quotidien

- Trop de sucre
- Trop de sel
- Trop de gras
- Produits transformés

### Une petite recette toute simple pour les boissons d'effort (à mélanger dans la bouteille) :

- Une bouteille de St Yorre (à dégazer pour ceux qui n'aiment pas trop les bulles)
- 1 orange ou 1/2 pamplemousse pressé ou 3 cl de sirop (grenadine ou autre)
- 1 cuillère à soupe de maltodextrine
- 15g de miel ou de sirop d'érable
- 1 pincée de sel

