



SSK-FORMATION
OSTÉOPATHIE

Programme Formation Evidence Golf Physio (EGP)

En 2021, on comptabilisait 66,6 millions de golfeur sur Terre contre 61 millions en 2012. La Ryder Cup en 2018, les JO de Paris en 2024 associées aux performances grimpantes des golfeurs et golfeuses français donnent un effet de loupe extraordinaire sur cette discipline. Plus que jamais, les pratiquants de ce sport ont besoins d'être conseillés, soignés, analysés et compris par des professionnels ayant des connaissances spécifiques relatives à cette discipline. Grâce à ce cursus, vous serez capables de comprendre le mouvement très spécifique du swing de golf ainsi que des pathologies qui en découlent. Vous serez armés pour détecter, prévenir et traiter les pathologies du golfeur quel que soit l'âge, le niveau de pratique et les objectifs. Des thèmes aussi variés que la biomécanique, le concept de stabilité vertébrale, le travail de la puissance musculaire chez le golfeur, l'échauffement, l'interaction kiné/coach de golf seront abordés. Des notions intégrées de biomécanique, de préparation mentale et préparation physique seront associées au programme afin de pouvoir appréhender une compréhension élargie de la pratique de ce sport. Les techniques de traitements kinésithérapie « mises à jour » seront abordées région par région. L'étude des traitements actifs sera orientée selon 2 axes principaux : le traitement des pathologies et l'amélioration de la performance golfique.





Intervenants

Khénil BABA-AISSA

Kinésithérapeute, Formateur
Kinésithérapeute de la FFG
Équipe de France de Golf
European tour/ Challenge
tour Physio

Kelly SOTIERE

Pro enseignante et
préparatrice mentale de
joueur pro et amateur
Haut Niveau (Alps Tour;
Ladies European Tour,
équipe nationale)

Bastien MELANI

PRO ENSEIGNANT au golf
de Cannes Mougins
Ex-préparateur physique des
EDF de golf et des pôles France
Golf ex- coach technique pôle
France Golf

Public : Kinésithérapeutes

Durée : 6 Jours soit 46 heures

Horaires : 9h00 - 18h

Prise en charge : FIFPL (sous réserve de validation)

Evidence Golf Physio (EGP)

Approche raisonnée et scientifique du traitement kinésithérapeute du golfeur

Objectifs

Cette formation permettra au thérapeute :

- 1 I Connaître et reconnaître les pathologies spécifiques du golfeur en lien avec la biomécanique spécifique du swing de golf.
- 2 I Savoir évaluer de manière cohérente un athlète pratiquant le golf pour pouvoir proposer des traitements, des échauffements et des séances de renforcement adaptées et personnalisées
- 3 I Apprendre les Techniques Manuelles et Exercices Spécifiques nécessaires au traitement des pathologies du golfeur pour le Quadrant Supérieur et le Quadrant Inférieur
- 4 I Développer des interactions avec les coaches de golf pour être plus pertinents et précis dans la correction des erreurs techniques dans le swing de golf.
- 5 I Appréhender les outils spécifiques d'analyse des performances du golf utilisés par les différents acteurs de la performance golfique
- 6 I Développer des connaissances dans le développement des facultés mentales dans la pratique spécifique du golf

Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques
Un support de formation est remis à chaque stagiaire. Sessions pratiques de Traitements Manuels et Traitement Actifs. Formation interactive : étude de cas cliniques en groupe
Session pratique de terrain avec un coach de golf

Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponse courtes





Projet Pédagogique

Contexte

En 2021, on comptabilisait 66,6 millions de golfeur sur Terre contre 61 millions en 2012. La Ryder Cup en 2018, les JO de Paris en 2024 associées aux performances grimpantes des golfeurs et golfeuses français donnent un effet de loupe extraordinaire sur cette discipline. Plus que jamais, les pratiquants de ce sport ont besoin d'être conseillés, soignés, analysés et compris par des professionnels ayant des connaissances spécifiques relatives à cette discipline. Grâce à ce cursus, vous serez capables de comprendre le mouvement très spécifique du swing de golf ainsi que des pathologies qui en découlent. Vous serez armés pour détecter, prévenir et traiter les pathologies du golfeur quel que soit l'âge, le niveau de pratique et les objectifs. Des thèmes aussi variés que la biomécanique, le concept de stabilité vertébrale, le travail de la puissance musculaire chez le golfeur, l'échauffement, l'interaction kiné/coach de golf seront abordés. Des notions intégrées de biomécanique, de préparation mentale et préparation physique seront associées au programme afin de pouvoir appréhender une compréhension élargie de la pratique de ce sport. Les techniques de traitements kinésithérapie « mises à jour » seront abordées région par région. L'étude des traitements actifs sera orientée selon 2 axes principaux : le traitement des pathologies et l'amélioration de la performance golfique.

Déroulé pédagogique session 1

Jour 1 (8h) KHÉLIL BABA-AISSA

9h - 10h30 Seq. 1

Objectifs : - Biomécanique du swing

Contenu : - Études des différences phases du swing et des conditions biomécaniques nécessaires à la réalisation de celui-ci ainsi que des forces appliquées au support et au club

10h45 - 13h Seq. 2

Objectifs : - Pathologies du golf

Contenu : - Prévalence, étiologie et physiopathologie des atteintes majeures relatives à la pratique du golf

14h - 15h30 Seq. 3

Objectifs : - Présentation du bilan spécifique chez le golfeur

Contenu : - Compréhension et exécution des tests fonctionnels normalisés + compréhension et exécution d'une évaluation kiné spécifique au pré requis de l'activité golfique





15h45 - 18h30 Seq. 4

Objectifs : - Présentation du bilan spécifique chez le golfeur (suite)

Contenu : - Compréhension et exécution des tests fonctionnels normalisé + compréhension et exécution d'une évaluation kiné spécifique au pré requis de l'activité golfique (suite)

Jour 2 (8h) KHÉLIL BABA-AISSA

9h - 10h30 Seq. 5

Objectifs : - Évaluation, compréhension et traitement du rachis lombaire du golfeur

Contenu : - Révision des pathologies lombaires, évaluation et détection
- Traitement des rachis raides vs hyper mobile, pathologie neuroméningée.

10h45 - 13h Seq. 6

Objectifs : - Évaluation, compréhension et traitement du rachis lombaire du golfeur (suite)

Contenu : - Évaluation - traitement des déficits d'hypertonie des muscles du tronc.
- Techniques de traitement manuelle et par renforcement

14h - 15h30 Seq. 7

Objectifs : - Évaluation, compréhension et traitement de la hanche/SI chez le golfeur

Contenu : - Révision des tests diagnostics de hanche / SI (cluster de test).
- Traitement manuel des raideurs de hanche.

15h45 - 18h30 Seq. 8

Objectifs : - Évaluation, compréhension et traitement de la hanche/SI chez le golfeur (suite)

Contenu : - Traitement manuel des hypomobilité de SI.
- Technique de stabilisation de la sacroiliaque.
- Diagnostic différentiel





Jour 3 (7h) KHÉLIL BABA-AISSA

9h - 10h30 Seq. 9

Objectifs : – Évaluation, compréhension et traitement du genou, cheville, pied du golfeur

Contenu : – Tests diagnostique des pathologie du genou (OA, lésions ligamentaires, Méniscopathies)

10h45 - 12h30 Seq. 10

Objectifs : – Évaluation, compréhension et traitement du genou cheville pied du golfeur (suite)

Contenu : – Révision biomécanique, technique de traitement manuel
– Vision de l'exposition graduelle à la contrainte mécanique.

14h - 18h Seq. 11

Objectifs : – Golf et renforcement musculaire (what's up?)

Contenu : – Rappel sur physiologie musculaire et sur la physiologie du développement musculaire.
– Étude des spécificité de la pratique du golf et de son impact sur la programmation du renforcement musculaire.
– Mise en pratique en salle de préparation physique

Déroulé pédagogique session 2

Jour 1 (8h) KHÉLIL BABA-AISSA

9h - 10h30 Seq. 1

Objectifs : – Construire son échauffement au golf : qui-quoi-comment?

Contenu : – Étude des conséquences des différents étirements sur la performance et sur la structure du cytosquelette.
– Mise en application pratique raisonnée sur la pratique du golf

10h45 - 13h Seq. 2

Objectifs : – Construire son échauffement au golf : qui-quoi-comment?

Contenu : – Étude des conséquences des différents étirements sur la performance et sur la structure du cytosquelette. (Suite)
– Mise en application pratique raisonnée sur la pratique du golf (Suite)





14h - 15h30 Seq. 3

Objectifs : - Évaluation, compréhension et traitement du RC et R thoracique

Contenu : - Rappel biomécanique sur la région craniao-vertébrale, cervicale et thoracique.
- Rappel biomécanique sur la région thoracique et costale.

15h45 - 18h30 Seq. 4

Objectifs : - Évaluation, compréhension et traitement du RC et R thoracique (suite)

Contenu : - Évaluation des instabilités/ raideurs cervicale/thoracique.
- Traitement des instabilités/raideurs cervicales/thoracique.
- Cas particuliers de la région craniao-vertébrale et des cervicalgies avec irradiations

Jour 2 (8h) KHÉLIL BABA-AISSA et BASTIEN MELANI

9h - 10h30 Seq. 5

Objectifs : - Évaluation compréhension et traitement du membre supérieur chez le golfeur

Contenu : - Évaluation des instabilités d'épaule, syndrome sous-acromiaux, pathologies acromio-claviculaire.
- Traitement en Thérapie Manuelle et Renforcement.
- Rappel des tests diagnostics et d'évaluation des pathologies du coude.

10h45 - 13h Seq. 6

Objectifs : - Évaluation compréhension et traitement du membre supérieur chez le golfeur (suite)

Contenu : - Thérapie Manuelle des raideurs de coude et traitement des épicondylalgies
- Évaluation de la mobilité du poignet et rappel de la biomécanique du carpe.
- Test de mouvement combinés et Thérapie Manuelle du poignet

14h - 15h30 Seq. 7

Objectifs : **Interaction Pro/Physio**
- Présenter l'intérêt de collaborer kiné/coach/PM/PP dans la performance du golfeur
- Prévention et/ou optimisation dans l'analyse technique en lien avec le physique du joueur

Contenu : **Montrer les blessures récurrentes des joueurs Pro**
- Durée d'absence
- Capture image choc (niemen/levy/zalatoris/day)





15h45 - 18h30 Seq. 8

Objectifs : Interaction Pro/Physio

Contenu : Montrer les images Warning des Pro et amateur et leur incidence sur le swing (faute techn) et sur le physique (usure/pincement etc,..)

- Moment Warning selon âge

Les outils de mesure swing (trackman) et 3D (Kvest Gears plaque sM2M)

- Analyse
- Utilisation au quotidien??

Dilem Prévention et performance

- Préférence personnelle et vécu
- Échange avec assemblée

Cas Pratique 1/2 journée en extérieur avec échange et testing

Jour 3 (7h) KELLY SOTTIÈRE

9h - 10h30 Seq. 9

Objectifs : - Préparation Mentale appliquée

Contenu : - Qu'est-ce que la Préparation Mentale dans le sport ?
- Présentation des Habiletés Mentales

10h45 - 12h30 Seq. 10

Objectifs : - Préparation Mentale appliquée

Contenu : - La préparation mentale appliquée au golf
- La spécificité psychologique des différents publics : Dames, Juniors, Sportifs de haut niveau
- Présentation des outils de base (visualisation, respiration, etc)

14h - 18h Seq. 11

Objectifs : - Préparation Mentale appliquée

Contenu : - La mise en application chez les différents publics : Adultes, Dames, Juniors
- L'application au practice / sur le parcours





Références bibliographiques

1. Gray Cook, Burton L, Kiesel K et al. MOVEMENT- Functional movement System: screening, assessment, corrective strategies. Juillet 2010, On Target Publications. Santa Cruz California
2. Alex Ehlert M.S. (2020): The effects of strength and conditioning interventions on golf performance: A systematic review, Journal of Sports Sciences, DOI: 10.1080/02640414.2020.1796470
3. Matthew L. Baker; Devakar R. Epari ;Silvio Lorenzetti ;Mark Sayers ;Urs Boutellier ;William R. Taylor (2017): Risk Factors for Knee Injury in Golf: A Systematic Review. Sports Med 47:2621–2639
4. Mc Hardy A; Pollard H; Luo K (2006): Golf injury- A review of the literature. Sports Med 2006 36 (2): 171-187
5. A Elhert; Patrick B Wilson (2019): Asystematic review of golf warm ups: Behaviors, injury and performance. J Stren Cond Research. (2019) 33:12
6. Coughlan D; Taylor M; Jackson D (2018): The impact of warm up on youth golfer clubheadspeed and self reported shot quality. The International Journal of Sports Physical Therapy | Volume 13, Number 5 | October 2018 | Page 828 DOI: 10.26603/ijspt20180828
7. Lehman G (2006). Resistance training for performance and injury in prevention in golf. J Can Chiror Assoc
8. McGowan C; Pyne D; Thompson K et al. Warm up strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. Sports Med (2015) 45:1523–1546 DOI 10.1007/s40279-015-0376-x
9. McCrary JM, Ackermann BJ, Halaki M. Br J Sports Med 2015;49: 935–942.
10. I Zouzias; J Hendra, J Stodelle J Am Acad Orthop Surg 2018;26: 116-123 DOI: 10.5435/JAAOS-D-15-00433
11. Schoenfeld B (2016): Hypertrophy: approche pratique et scientifique du développement musculaire. 4 trainer éditions
12. Khan KM, Scott A Mechanotherapy: how physical therapists' prescription of exercise promotes tissue repair British Journal of Sports Medicine 2009;43:247-252.
13. Behm; Blazevitch; Kay; Mc Hugh: Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion and injury incidence in healthy active individuals (2016)
14. Pierre Portero; Peter Mc Nair: Les étirements musculo-tendineux: des données scientifiques à une pratique raisonnée (2015)
15. Gergley: Latent effect of passive stretching on Driver clubhead speed, distance, accuracy and consistent ball contact in young male elite golfer. (2010)
16. Geoffroy C(2015). Méthodes et positions d'étirements : logique, précision et





individualisation pour plus d'efficacité. Kinésithérapie, la Revue Volume 15, Issues 164–165, August–September 2015, Pages 41-52

17. McCrary J, Browenn A, Halaki M: a systematic review of the effect of upper body warm up on performance and injury (BJSM 2015)

18. Blazevitich A, Babault N: Post Activation potentiation versus Post Activation Performance Enhancement in humans: Historical, perspective, underlying mechanisms, and Current issues (Front. Physiol. 2019)

19. Kim Hébert-Losier & George Leslie Wardell (2021): Acute and persistence of the effects of the SuperSpeed Golf™ weighted-club warm-up on golf driving performance and kinematics, Sports Biomechanics, DOI: 10.1080/14763141.2021.1887344

20. Gabbett TJ The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine 2016;50:273-280.

21. Mc Hardy A, Pollard H. Muscle activity during the swing. Br J Sports Med 2005;39:799–804. doi: 10.1136/bjism.2005.020271

22. Sheehan W B, Bower R G, Watsford M L. Physical determinants of golf swing performance: a review. J Stren Cond Res. 2019

23. Cleland J, Koppenhaver S. Examen clinique de l'appareil locomoteur Tests, évaluations et niveaux de preuve. 2nd Ed. Elsevier Masson; 2011

24. Maxime Bourgain. Analyse biomécanique du swing de golf. Biomécanique [physics. med-ph]. Ecole nationale supérieure d'arts et métiers - ENSAM, 2018. Français. NNT : 2018ENAM0010 . tel- 02069423

25. Wilson (2015). Grieve's Moderne Musculoskeletal Physiotherapy. 4 th Edition. Elsevier

26. Panjabi M (1992). The stabilizing system of the spine. Part I. Function , Dysfunction , Adaptation and Enhancement. J Spin Disorders. Vol 5, N 4. pp 383-389

27. J Armour Smith , A Hawkins , M Grant-Beuttler, R Beuttler, S-P Lee (2018). Risk Factors Associated With Low Back Pain in Golfers: A Systematic Review and Meta-analysis Health. 2018 Nov/Dec;10(6):538-546. doi: 10.1177/1941738118795425

