

Golf et ostéopathie

PAR SYLVAIN GATEAUD

Golf et Ostéopathie font bon ménage. Ce n'est pas un fait nouveau. La plupart des champions sont suivis, accompagnés, soulagés et aidés par des ostéopathes. Le Golf, comme toute discipline sportive ou artistique qui met en jeu le corps et le mental, tire un bénéfice de cette Médecine de la mécanique du corps et de ses bienfaits équilibrants. Il en est ainsi également de tous les sportifs de haut niveau comme des danseurs professionnels. L'Ostéopathie est évidemment reconnue comme « La thérapie du mal de dos » et des douleurs articulaires. Mais elle n'est pas que cela.

L'enseignement du Golf et la progression passent évidemment par une approche technique, puis par le travail et la répétition. Le golfeur arrive donc assez rapidement à trouver son propre Swing qui, au début, est empreint de quelques mauvaises habitudes. Vient ensuite le long apprentissage qui commence souvent par le « désapprentissage » de ces mauvaises habitudes et qui se poursuit par un travail qui laisse souvent une impression de « pas naturel ».

Très souvent, ces difficultés sont liées à des tensions et des raideurs que le squelette et son environnement musculo-membraneux ont accumulées au cours des ans et des traumatismes de la vie, celles-ci s'aggravant dans un contexte mental perturbé par les stress passés ou présents.

L'Ostéopathie est une Médecine qui permet tout d'abord de traquer ces tensions et de les libérer. Elle favorise une meilleure mobilité de toutes les articulations et de la colonne vertébrale dans toute sa longueur. Ainsi, l'Ostéopathie apporte une optimisation de votre propre morphologie et donc de ses possibilités de rotation et d'inclinaison latérale, tous mouvements essentiels à la réalisation du Swing idéal recherché.

Le sportif ainsi suivi en Ostéopathie se réapproprie son corps et évolue vers une meilleure conscience de chacune des parties de ce corps. Il tend vers une coordination de tous les segments qui permet la fluidité du geste.

Mais au-delà, l'Ostéopathie, en relâchant bon nombre de tensions, permet une meilleure libération des énergies physiques et mentales nécessaires. Elle favorise l'approche de votre propre Swing optimisé, libéré des contraintes de votre propre histoire.

Enfin, en accédant à une mobilité accrue de chaque segment articulaire et vertébral, le sportif améliore aussi sa « Proprioceptivité », cette sensibilité profonde connue de tous les médecins, que nous possédons tous. Elle transmet à notre cerveau, par l'intermédiaire de nerfs sensitifs,



les informations sur la position de nos membres et chacun de leurs mouvements. Ces informations sont évidemment essentielles lors de la recherche d'un Swing qui cherche cette rotation autour de l'axe du corps accompagnée d'une légère déviation si difficile à réaliser.

L'Ostéopathie est une Médecine qui n'impose aucune mobilité ni aucune position préétablie au corps. Elle donne à celui-ci la possibilité de mieux vivre tel qu'il est.

L'Ostéopathie est une Médecine douce car elle permet au corps et à son environnement mental et énergétique de trouver ses capacités optimales. Elle utilise uniquement des techniques légères et indolores qui libèrent plutôt qu'elles ne forcent. La pratique des manipulations vertébrales forcées est d'un autre âge et reste seulement à l'honneur chez des thérapeutes qui n'ont pas à cœur de travailler les causes originales des problèmes présentés par le patient ou le sportif.

L'Ostéopathie soulage la colonne vertébrale et les articulations quelquefois malmenées par le sport. Elle amène le sujet à mieux faire coïncider son corps avec l'image mentale qu'il en a. Cette correspondance est une clé essentielle de la réussite du geste sportif.

Sylvain Gateaud, ostéopathe



**VOUS SOUHAITEZ FIGURER
DANS LA PROCHAÎNE ÉDITION ?**

CONTACTS :

LIGUE D'ALSACE - TÉL. 03 88 55 44 84

GIVAL DÉVELOPPEMENT - TÉL. 03 88 31 76 26