



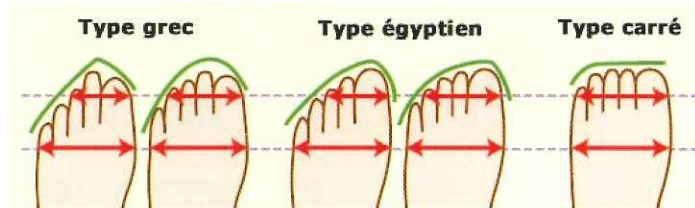
Golf et santé

PAR LE D^R AUDE ROCHOUX, MÉDECIN DE LA LIGUE D'ALSACE

Chaussures de golf et performances

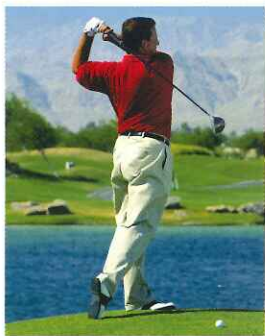
Élément fondamental dans la panoplie du golfeur. Il existe un choix énorme sur le marché. Comment et pourquoi choisir une chaussure plutôt qu'une autre ?

Il existe **différents pieds** (pieds plats, pieds creux...) et **différents avant-pieds** (grecs, égyptiens, carrés).



Caractéristiques techniques de la chaussure

Un joueur parcourt environ 10 km sur 18 trous et ceci par tous les temps. Elle doit être confortable, respectueuse de l'anatomie du pied et de la mécanique de la marche et du swing. Son esthétique n'est pas négligeable.



Le Swing

C'est un mouvement d'une assez grande violence qui nécessite des appuis solides et indolores au sol.

- Sport tout temps : les chaussures sont imperméables mais respirantes, lavées à la main et changées régulièrement en fonction des usures internes et externes. Il est préférable d'en avoir plusieurs paires.

- Enfin une semelle de propreté amovible et des chaussettes de qualité évitant les frottements.

Optimiser la performance par la qualité des appuis et ne pas oublier que les adultes sont à dissocier des enfants et des adolescents. Des semelles sont parfois nécessaires (si le joueur présente des douleurs au dos, des tendinites) et pour optimiser le choix technique de la chaussure.

Pour bien conseiller une chaussure il faut regarder les anciennes chaussures, mesurer la longueur et la largeur des pieds. Le joueur doit trouver confort et stabilité et en plus être à la mode.

Finalement on doit trouver un équilibre entre :

- La durée de la marche
- Le swing pour chaque coup de golf (grand jeu, approches et le putting qui représente 45% des coups joués).

Les semelles pourraient améliorer le confort de marche, optimiser les appuis au putting et prévenir les pathologies du rachis, les tendinites... Le port des chaussures de golf n'est pas une coquetterie mais une réelle nécessité liée aux exigences de l'activité golfique.



aude.rochoux@gmail.com



Strasbourg.eu



ffgolf[®]
Ligue d'Alsace

Alsace

GENERALI LADIES TOUR

Ladies European Tour Access Series • **DU 24 AU 27 SEPTEMBRE 2014** • Golf Club de Strasbourg

INEDIT EN ALSACE !

Un tournoi de golf de joueuses professionnelles de 24 nationalités différentes. Une épreuve à Dinard, en juin, l'autre à Strasbourg en septembre.



Golf Club de
Strasbourg :
03 88 66 17 22

PROGRAMME

Mercredi 24/09 : Pro-Am

Jeudi 25 et vendredi 26/09 : 1^{er} et 2^e Tour et cut

Samedi 27/09 : dernier tour et remise de prix

Stages découverte pour les scolaires, street golf dans les rues de Strasbourg, initiation aux personnes handicapées