

# UN SPORT BENEFIQUE POUR TOUS

Le golf est un sport de nature, pratiqué au grand air et qui offre la possibilité de jouer sur des parcours proches de chez vous, en France ou dans le monde entier. Une activité sportive de quatre heures pour un parcours 18 trous, qui permet de garantir une condition physique complète pour les petits et les plus âgés.

Une pratique sportive du golf et régulière, permet de :

- garder un bon fonctionnement ostéo-articulaire, bénéfique pour le système cardiovasculaire.
- générer un impact positif sur les capacités neurologiques et cérébrales.
- jouer un rôle de prévention par la socialisation.

## LE GOLF : UN SPORT SUR ORDONNANCE

Depuis le mercredi 1er mars 2017, les médecins peuvent prescrire de l'activité physique à leurs patients souffrant d'une affection longue durée.

Renseignez vous auprès de votre médecin traitant.

Alsace | Lorraine | Champagne-Ardenne



Ligue de Golf Grand Est  
**Siège Social**  
Maison des Sports  
13 rue Jean Moulin  
54510 TOMBLAINE  
+33 83 18 95 35  
www.ligue-golfgrandest.org

Par le Dr Aude ROCHOUX, Médecin de Ligue  
Document non contractuel  
Octobre 2017

PARTENAIRES OFFICIELS



CNDS  
CENTRE NATION  
POUR LE  
DEVELOPPEMENT  
DU SPORT



BANQUE POPULAIRE  
ALSACE  
LORRAINE  
CHAMPAGNE  
BANQUE & ASSURANCE

## GOLF & SANTE

“ Osez la pratique régulière du golf,  
un sport passionnant qui maintient en forme



les golfeurs



les clubs



les compétitions



les asso. sportives



ffgolf<sup>®</sup>  
Ligue Grand Est

## LE GOLF EST BON POUR LA SANTE

Le golf associe une sollicitation cardiaque douce, un travail musculaire de tout le corps, une activité intellectuelle et sociale.

## BENEFICE CARDIOVASCULAIRE

La pratique du golf régulière est bénéfique pour le système cardiovasculaire : c'est une activité physique fractionnée. Le joueur marche, tape la balle et récupère entre les coups. Une pratique régulière permet une augmentation du bon cholestérol et diminue le poids. Le golf permet de garder trois éléments essentiels du système cardiovasculaire : la souplesse, la force et la proprioception. Le golf prévient l'arthrose et l'ostéoporose.

## BENEFICE NEUROLOGIQUE

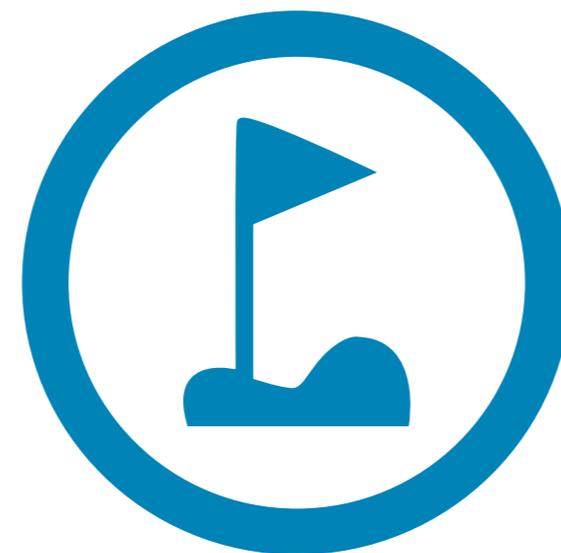
Le golf a un impact positif sur le système neurologique (vieillesse cérébral), le joueur de golf doit visualiser et mémoriser les coups qu'il a joué sur le parcours. Le golf est un sport qui nécessite une gestion du stress. Il se pratique dans un environnement calme et serein.

*La pratique du golf augmente significativement l'espérance de vie. Une étude suédoise publiée en 2008 a mis en évidence un gain d'espérance de vie de 5 ans. Cette étude a été faite sur une population de 300 000 golfeurs licenciés.*



## BENEFICE DE SOCIALISATION

Le golf a un rôle de prévention grâce à la socialisation. Les golfeurs jouent la plupart du temps avec des joueurs de leur âge. Lors d'une partie, s'ils sont fatigués, s'ils traînent par rapport à leurs partenaires, ceux-ci les invitent à consulter leur médecin. Le golf permet de lier des liens sociaux et ceci même entre les générations. Il développe l'idée de rencontres amicales, de compétitions et de moments conviviaux après les parties. Le golf offre la possibilité de se faire des amis, cela évite l'isolement.



## CHECK UP DU GOLFEUR

Avant de se lancer, conseils du Dr Olivier ROUILLON, médecin fédéral national

- ❑ Faire un examen médical auprès d'un médecin : cela permet de détecter les faiblesses cardiovasculaires ou ostéoarticulaires et d'adapter sa pratique à sa santé.
- ❑ Choisir des clubs adaptés (légers et souples)
- ❑ Débuter avec un Club proposant un parcours d'initiation
- ❑ Prendre des cours avec un enseignant de golf pour adapter son swing à sa forme et à son âge.
- ❑ Entretenir sa forme à la maison : 10 minutes de gymnastique et d'étirements chez soi, 3 fois par semaine, sont un bon moyen de préparer son corps à la pratique du golf. Allez voir un Kiné ou Coach sportif pour un programme personnalisé.



## EVALUER SA FORME

Evaluez votre forme en quelques minutes, avec ce test santé (test à renouveler plusieurs fois dans l'année)

- ❑ **Cardio** : test de marche rapide de 1,6 km (4 tours de piste d'athlétisme); Moyenne entre 17 et 18 minutes.
- ❑ **Musculaire** : test des pompes (appui mains et genoux); Moyenne entre 7 et 10 répétitions.
- ❑ **Flexibilité** : test de flexion du tronc en position assise (jambes tendues contre un mur, jambes espacées de 30 cm). Le bout des doigts touche le mur.
- ❑ **Test IMC** (indice de masse corporelle) : poids en kg / taille au carré en mètre. IMC normal, valeur entre 18,5 et 24,9.

## LE GOLF EN CHIFFRES

- 420 000** licenciés en France,
- 26 500** licenciés Ligue Grand Est
- 44** Clubs à la Ligue Grand Est
- 50 ans** est l'âge moyen des golfeurs
- 5 ans** d'espérance de vie gagnés
- 1400** calories dépensées pour 18 trous

*Jouer de façon régulière au golf est excellent pour la santé. Encouragez vos amis non golfeurs à débiter ce sport, en leur expliquant tous les aspects positifs de sa pratique pour leur santé.*

