



## CONSEILS ET PRÉVENTION POUR LA BONNE PRATIQUE DU GOLF : 35-50 ANS

**1. ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION :** **S'échauffer** systématiquement avant l'activité, **s'étirer** avant et surtout après l'effort. Une Préparation Physique Général (PPG) est toujours souhaitable.

**2. HYDRATATION :** Boire suffisamment et **régulièrement**, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !

**3. ALIMENTATION :** Un 18 trous c'est une dépense énergétique de **1500 calories**. Emporter sur soi une réserve alimentaire. Manger régulièrement par petites quantités : [www.ffgolf.org/golf-et-sante/votre-pratique/une-preparation-optimisee#anchor-Alimentation](http://www.ffgolf.org/golf-et-sante/votre-pratique/une-preparation-optimisee#anchor-Alimentation)

**4. BLESSURE :** Ne pas prendre le départ d'une épreuve **avec une lésion musculaire**, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort.

**5. INFECTION :** Pas de sport intense ou de **compétition** en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent les symptômes d'un syndrome grippal ou Covid-19 (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).

**6. TABAC :** Ne pas fumer, **même une cigarette** entre 1 heure avant et 2 heures après l'activité sportive.

**7. MÉDICAMENTS :** **Pas d'automédication** ; Les effets indésirables des médicaments se majorent à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.

**8. DOPAGE :** La **prise de médicaments** (dont les Béta-bloquants et les Corticoïdes – Tramadol à partir de 2024) et/ou de **produits récréatifs** est susceptible de constituer un contrôle antidopage positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit-être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite : [sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/](http://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/)

**9. SYMPTOMES PENDANT ou APRÈS L'EFFORT :** Je consulte un médecin en cas de douleur dans la poitrine, le bras, le dos, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge et même au repos.

**10. BILAN MÉDICAL :** Avant toute **reprise d'activité sportive** et au moindre doute sur votre santé. Je contrôle mes facteurs de risque cardio-vasculaires. Un ECG de repos est recommandé au minimum.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- ffgolf : [www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante](http://www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante)
- Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : [www.sfm.es.org](http://www.sfm.es.org)
- Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : [www.s-f-t-s.org](http://www.s-f-t-s.org)
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)



## LE GOLF : LE SPORT DE TOUTE UNE VIE

**1. GOLF :** Un sport avec **très peu de contre-indications**, un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre, de concentration. **Le sport de toute une vie.**

**2. COLONNE VERTÉBRALE :** La scoliose même sévère n'est pas une contre-indication à la pratique du golf. Il reste possible de jouer après une chirurgie : arthrodèse, cure de hernie discale... en respectant la période de repos recommandée par le chirurgien puis en **adaptant** le geste du swing. Certaines affections du dos, douloureuse ou avec un impact neurologique ne permettent pas de jouer.

**3. PROTHÈSES :** De hanche, de genou ou d'épaule, **elles ne contre-indiquent pas** la pratique du golf. Cependant, un délai de plusieurs semaines ou mois après l'intervention est requis. Un avis médical spécialisé est recommandé **avant** la reprise sportive, qui pourra nécessiter une adaptation du swing. Il est essentiel de reprendre l'activité golf avec de bonnes **chaussures à crampons** pour ne pas glisser.

**4. FITTING :** Il est largement documenté qu'un **matériel inadapté** à votre morphologie ou à votre niveau de jeu augmente le risque de blessures, secondaires dans 80% des cas à « l'Overuse Injuries ». En particulier la taille du **GRIP** : [www.golf-national.com/fitting](http://www.golf-national.com/fitting)

**5. SEMELLES ET CHAUSSURES :** Le golf, se pratiquant en marchant et en appui avec des rotations, nécessitant de l'équilibre et sollicitant la proprioception, réclame des chaussures adaptées à crampons. Il est alors possible que la morphologie de vos pieds en particulier de l'arrière pied, réclame **des orthèses sur mesure** prescrites par un médecin et fabriquées par un podologue.

**6. SOLEIL :** Selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas mais provoquent cancer cutané et cataracte ! Maillot adapté, casquette, **crème et stick solaire** à renouveler tous les 9 trous et lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 : [www.ffgolf.org/golf-et-sante/votre-pratique/une-preparation-optimisee#anchor-Soleil](http://www.ffgolf.org/golf-et-sante/votre-pratique/une-preparation-optimisee#anchor-Soleil)

**7. GAINAGE :** Votre rachis lombaire et dorsal est particulièrement sollicité lors des swings et au practice, par la répétition des gestes ; une préparation physique comportant du gainage est franchement recommandée : [www.ffgolf.org/tutos-de-l-academie/muscle-ton-swing/a-la-carte/session-gainage](http://www.ffgolf.org/tutos-de-l-academie/muscle-ton-swing/a-la-carte/session-gainage)

**8. ORAGE ou CANICULE :** La menace d'un orage doit vous inciter impérativement à **suspendre votre jeu** et à vous mettre à l'abri. La canicule est un excès de température qui peut conduire au coup de chaleur potentiellement **grave pour votre santé** ; respectez les recommandations même si un golf constitue en soi un îlot de fraîcheur.

**9. SPEEDGOLF :** Cette **discipline associée** à la pratique du golf comprend de la course à pied. La dépense énergétique est beaucoup plus importante et le risque cardiovasculaire également. Un CACI tous les trois ans est obligatoire à partir de 35 ans avec un QS-golf dans les 2 années intermédiaires.

**10. PARAGOLF :** Jouer au golf est possible pour des **personnes en situation de handicap** avec un appareillage spécifique (orthèse, prothèse, chaussures orthopédiques, fauteuil roulant). La pratique du para-golf est encadrée et nécessite un avis médical spécialisé et une décision collégiale agréée : [paragolf@ffgolf.org](mailto:paragolf@ffgolf.org)