

MEDECINE DE LIGUE 2018

• REUNIONS :

- **BIOMECANIQUE DU GOLF : JANVIER PARIS AVEC L'ETR et Dr O ROUILLON**
- **MEDICAL RYDER CUP: SEPTEMBRE PARIS (hole marshall sur trou 6)**
- **MEDECINS LIGUE et COMITE MEDICAL FFG : DECEMBRE PARIS**

• EDUCATION SPORT SANTE :

- **LA PROTECTION SOLAIRE**
- **LE DOPAGE**
- **LES SENIORS**
- **LES DEFIBRILLATEURS**

• DIVERS :

- **CREATION FORUM DES MEDECINS DE LIGUE**
- **DIPLÔME DE MEDECIN DU SPORT**
- **PROJET HANDIGOLF**
- **INTEGRATION AVEC L'ETR (JUILLET INTER REGIONS JEUNES)**

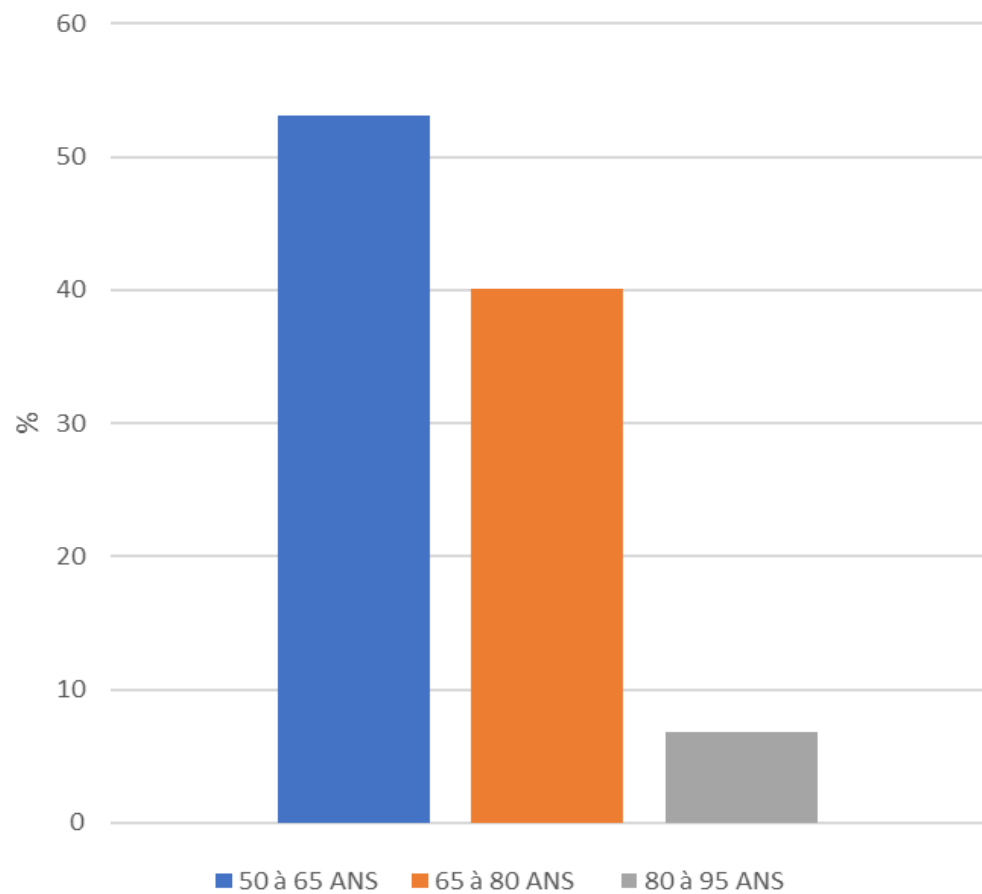
LA SANTE DES SENIORS LIGUE AURA



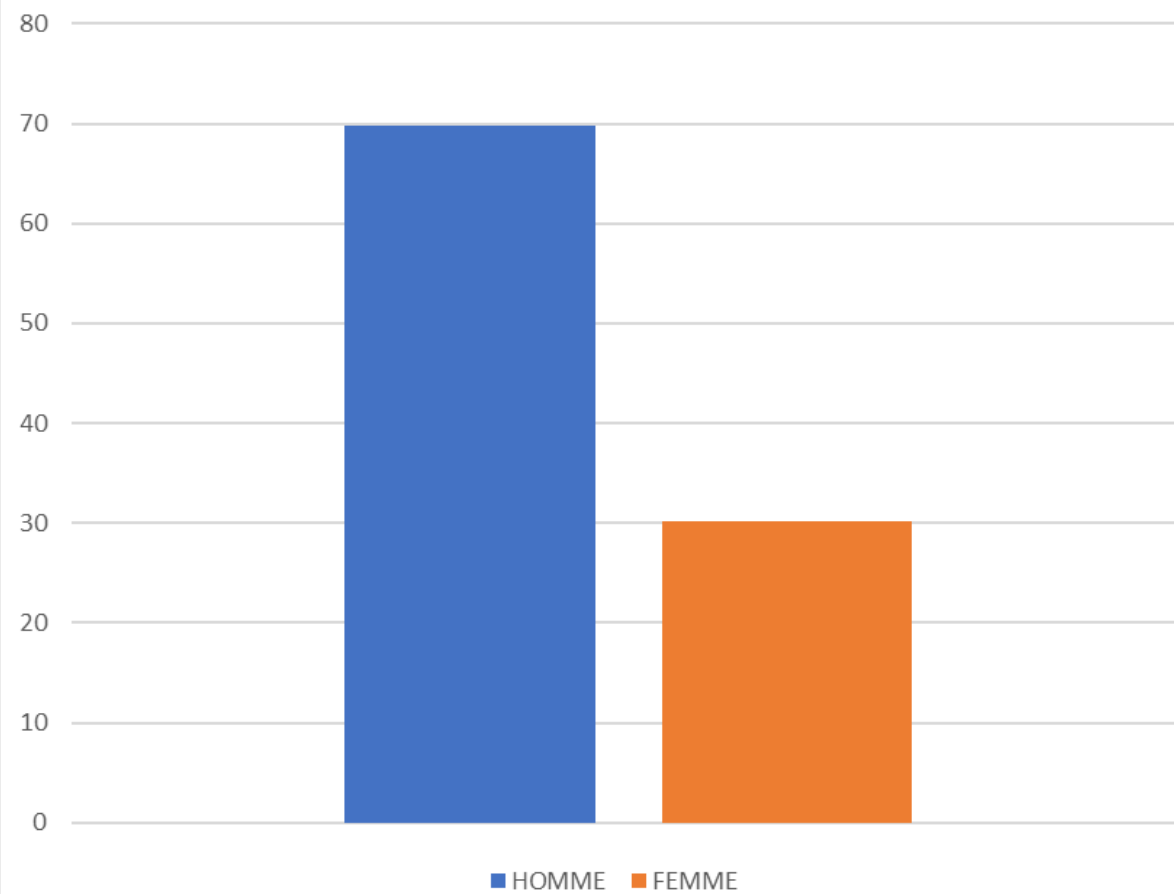
Echantillons représentatif des séniors de la ligue AURA
Enquête réalisée en 2018 par le médecin de la ligue (Dr B CLAUD)
Et son épouse le Dr Brigitte CLAUD
Lors de réunions et des compétitions jouées ou arbitrées en ligue

GENERALITES

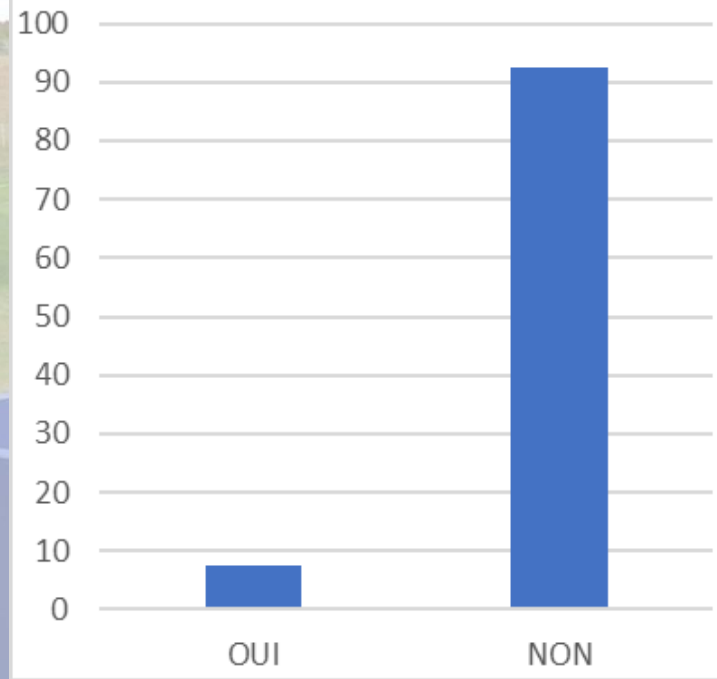
Age



SEXE



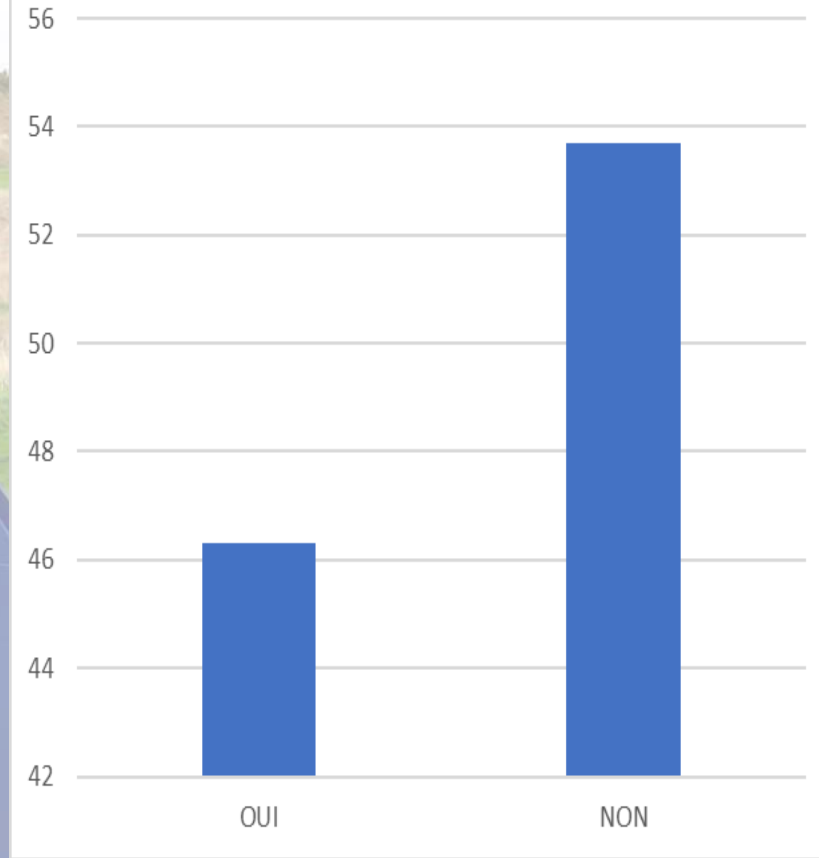
FUMEZ VOUS ?



< 10 cigarettes / j

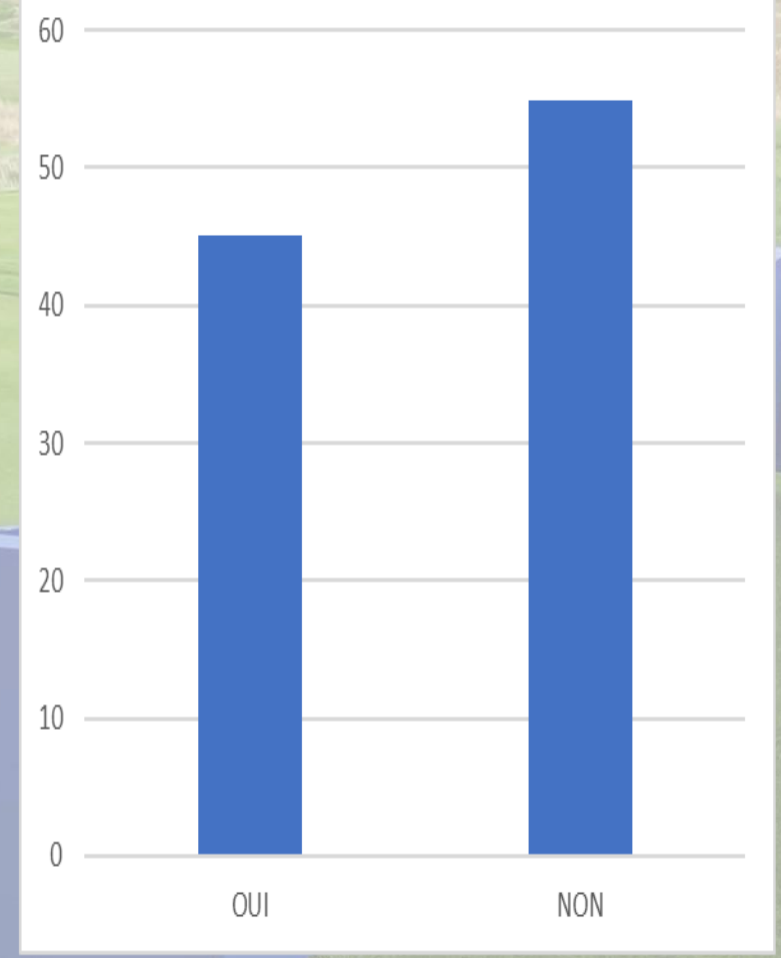
2018

BUVEZ VOUS DE L'ALCOOL



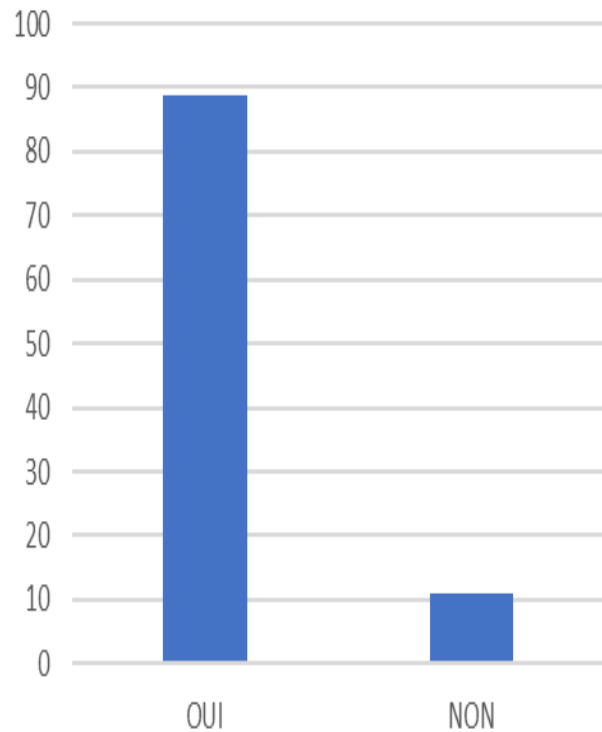
3 à 5 verres / j

PRENEZ VOUS UN OU DES MEDICAMENTS ? :

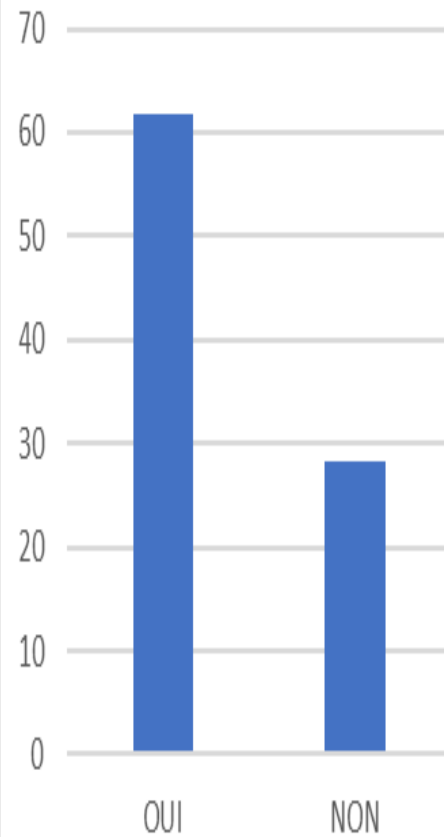


cœur et diabète

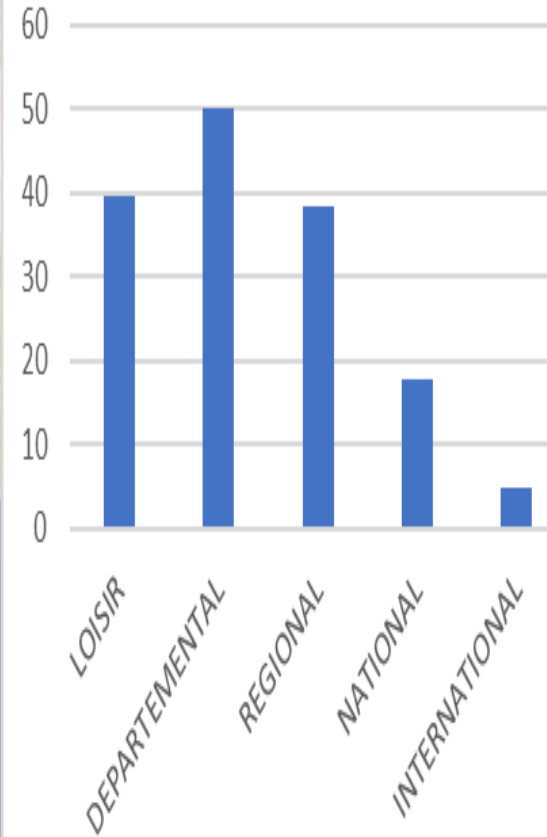
AVANT DE JOUER AU GOLF
PRATIQUEZ VOUS UN OU
D'AUTRE SPORT(S) ? :



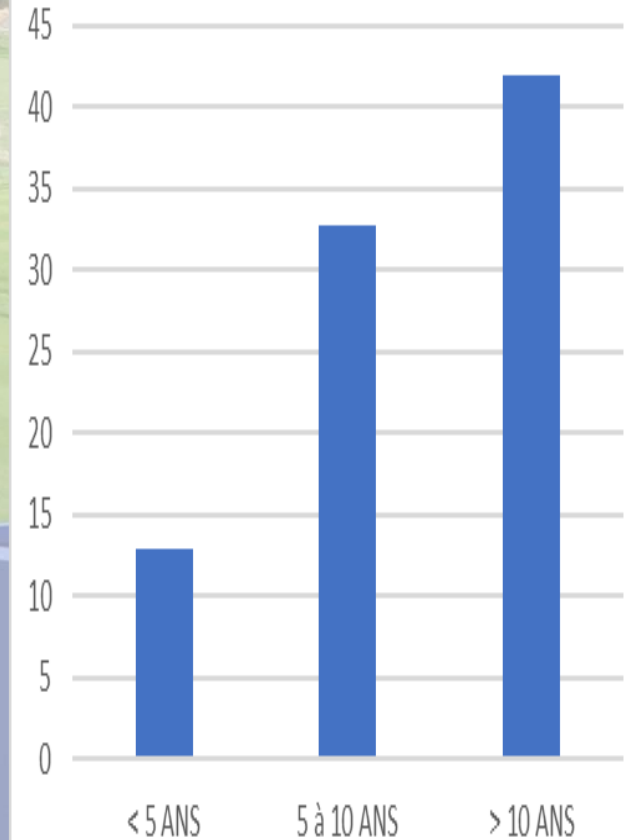
EN COMPETITION



A QUEL NIVEAU



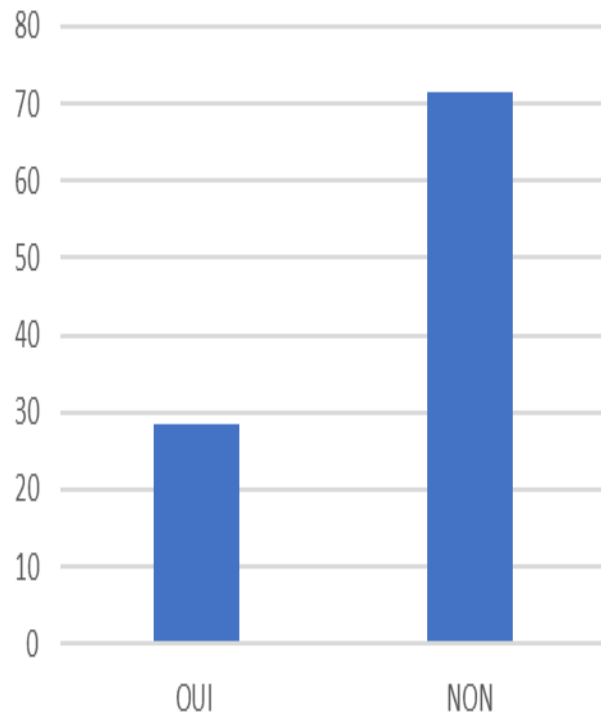
PENDANT COMBIEN DE TEMPS



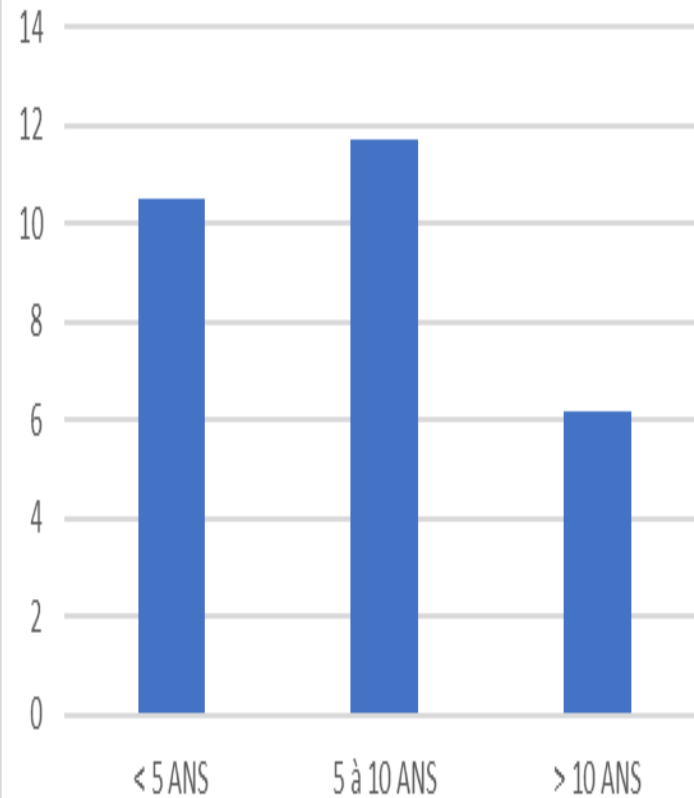
SPORTIF AVANT LE GOLF ? OUI

ARRET DU SPORT

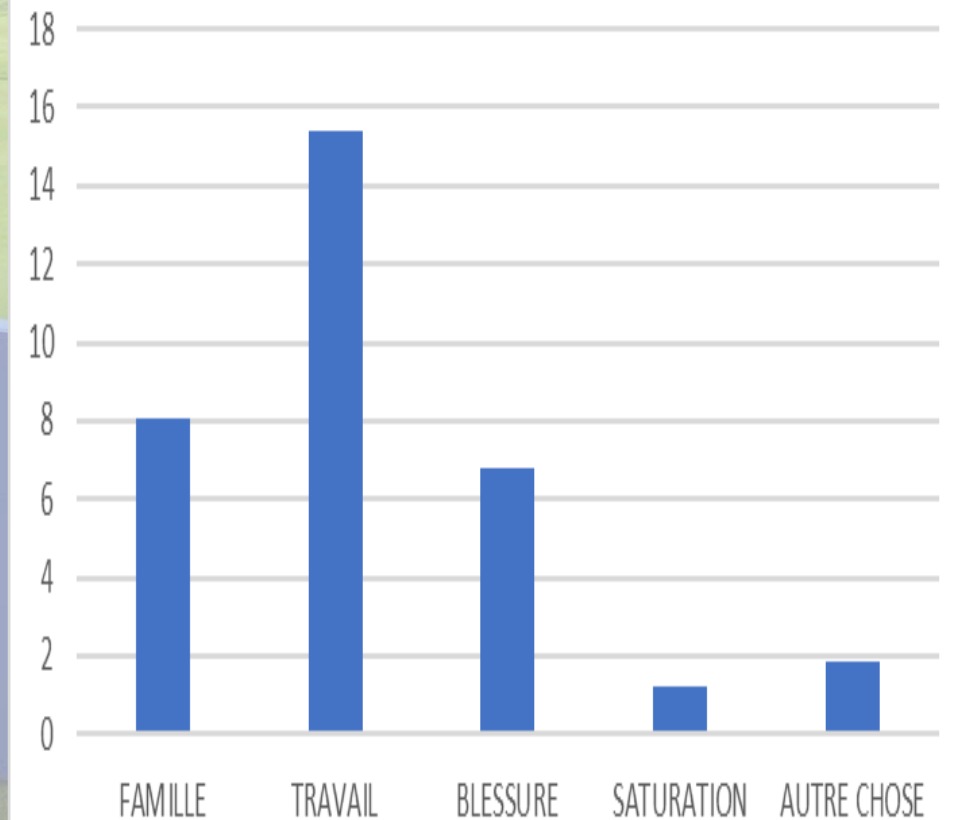
AVEZ-VOUS ARRETE LE SPORT
PENDANT UNE CERTAINE
PERIODE ? :



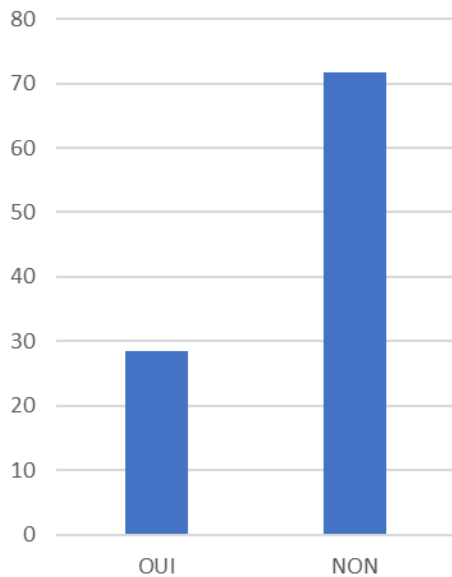
SI OUI COMBIEN DE TEMPS



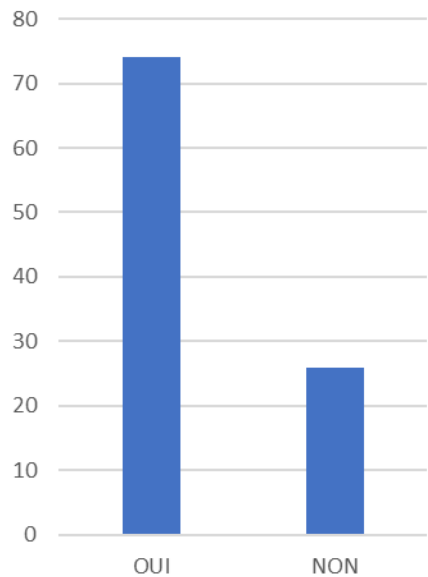
POURQUOI



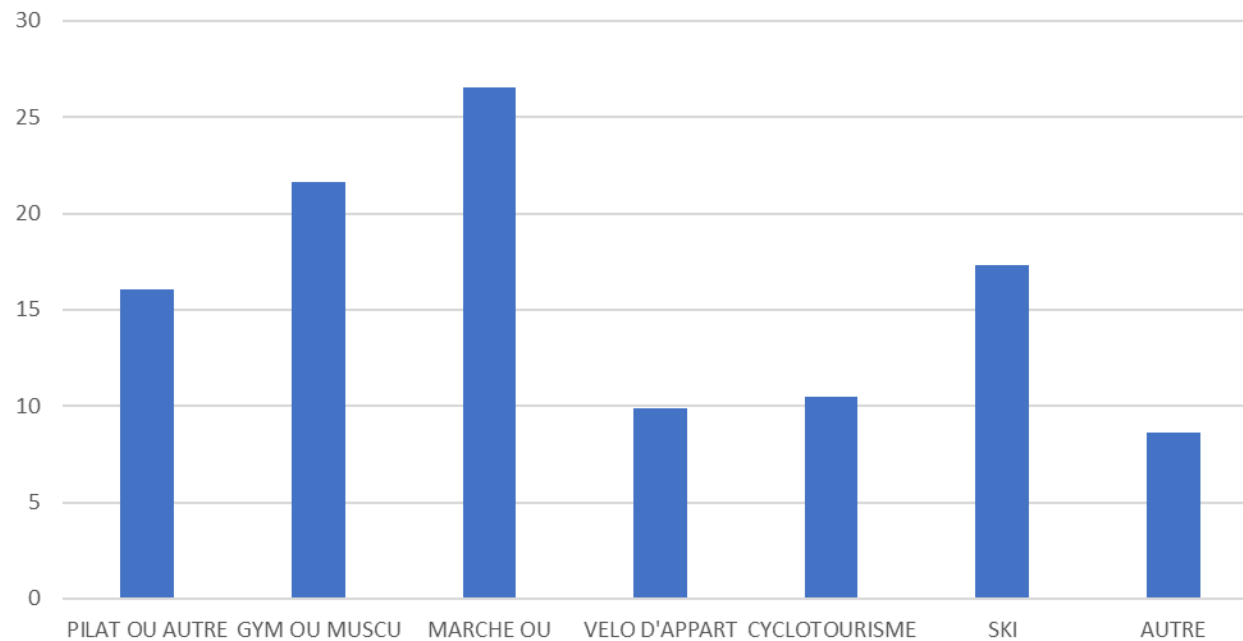
EN PLUS DU GOLF
PRATIQUEZ VOUS UN
OU D'AUTRES SPORTS ? :



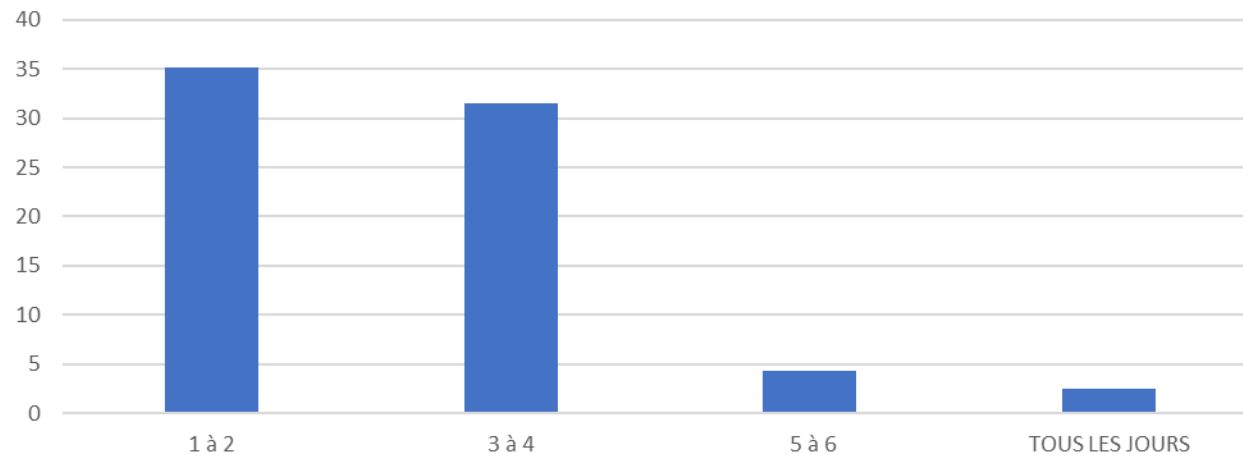
EN PLUS DU GOLF
PRATIQUEZ VOUS UNE
ACTIVITE PHYSIQUE ? :



SI OUI LE OU LESQUELS



A QUELLE FREQUENCE PAR SEMAINE



AUTRES SPORTS ET GOLF : NON

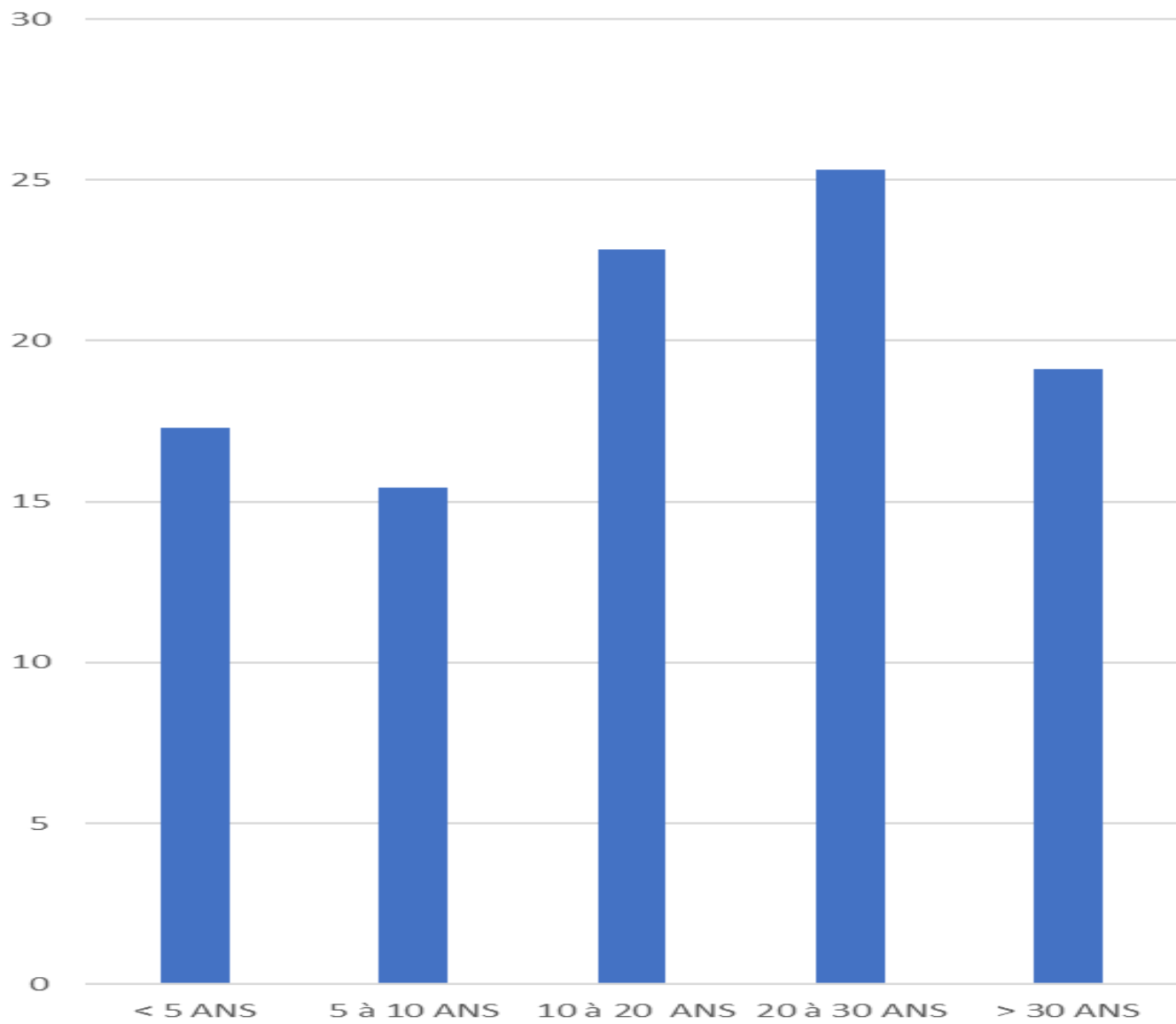
AUTRES ACTIVITES PHYSIQUES : OUI



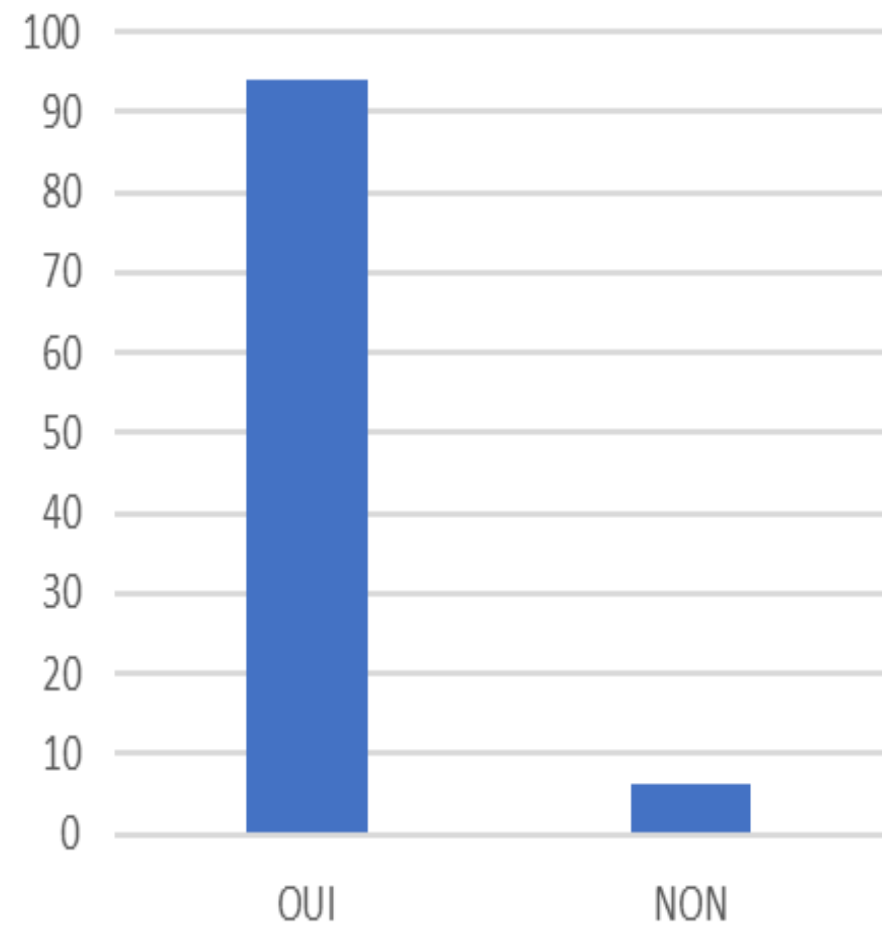
VOTRE PRATIQUE



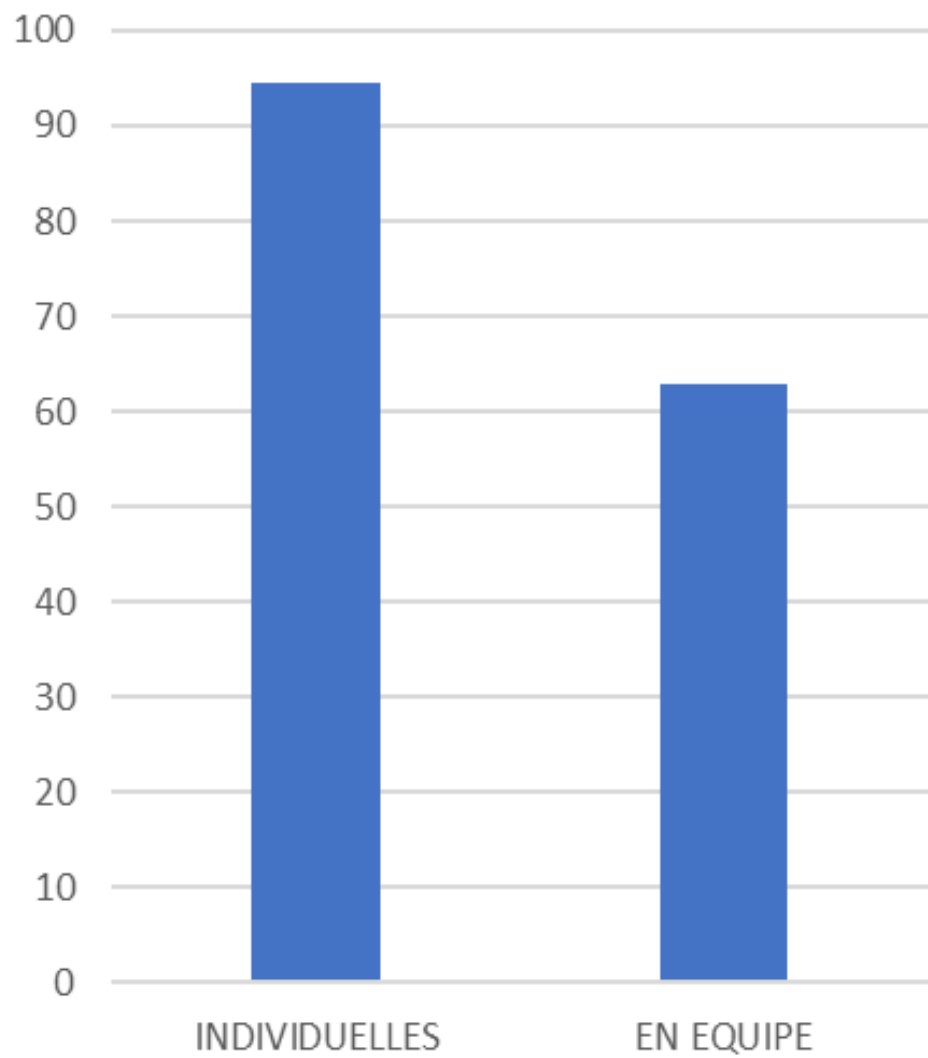
DEPUIS COMBIEN D'ANNEE JOUEZ VOUS AU GOLF ? :



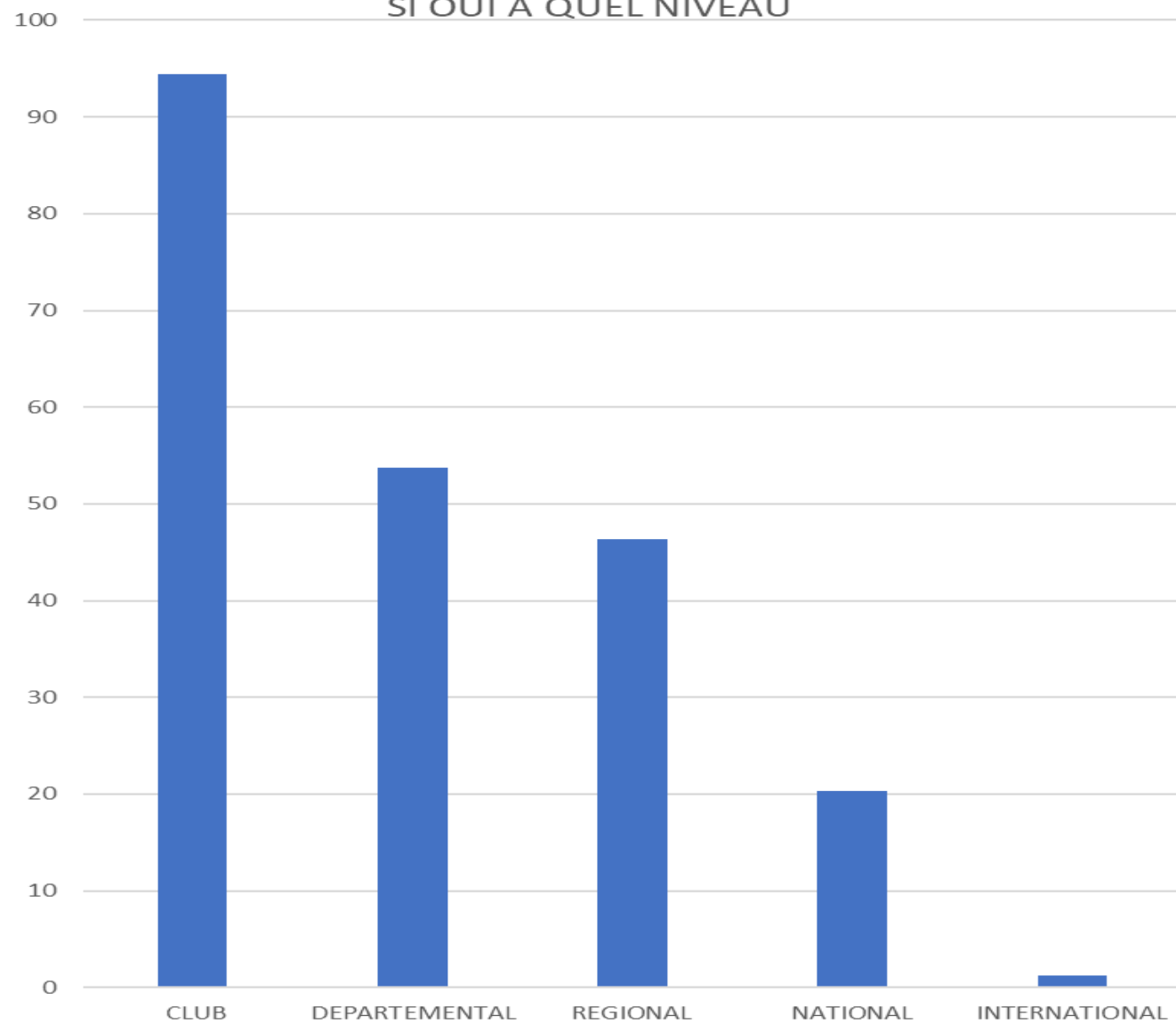
FAITES VOUS DES COMPETITIONS



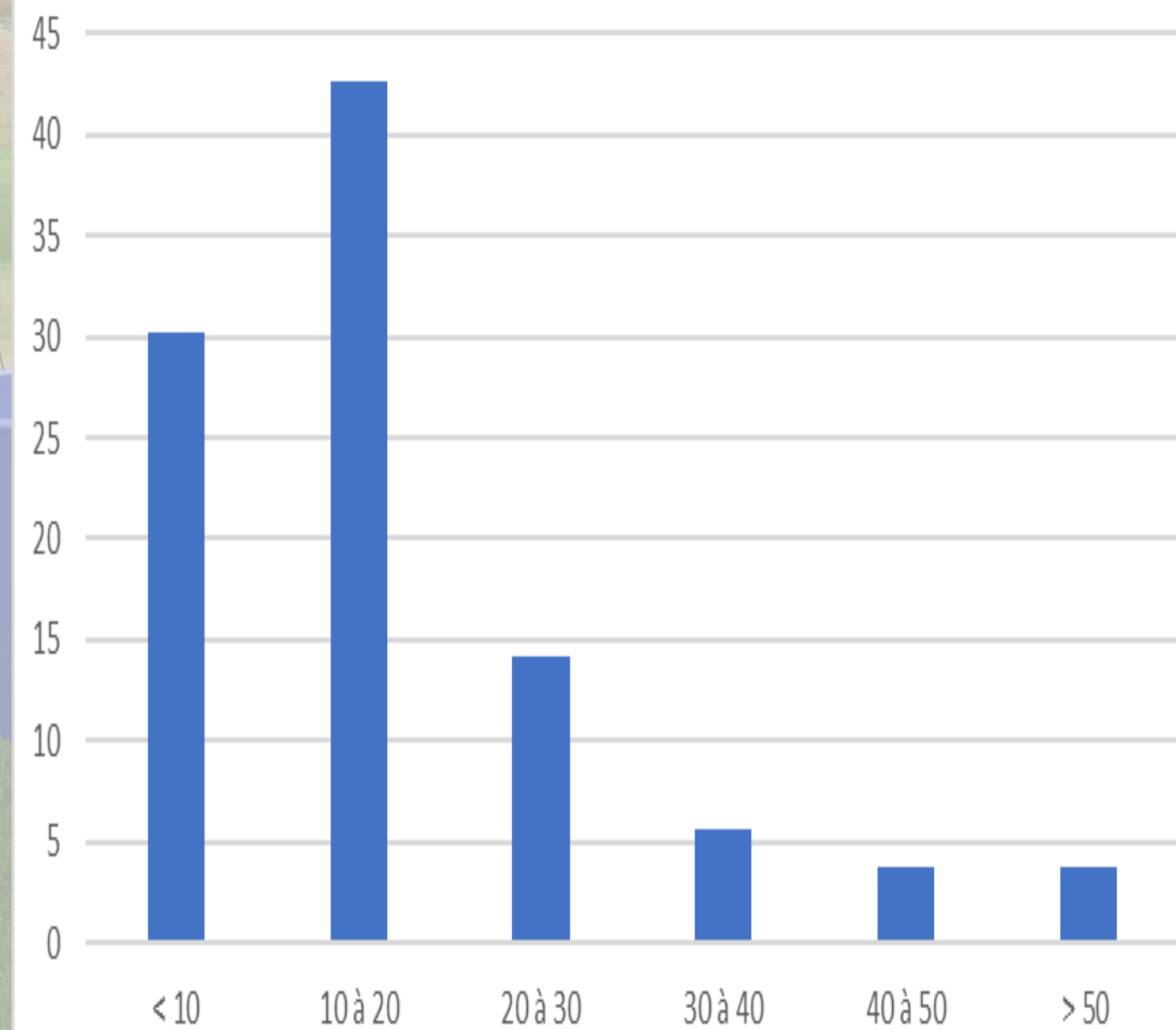
COMMENT



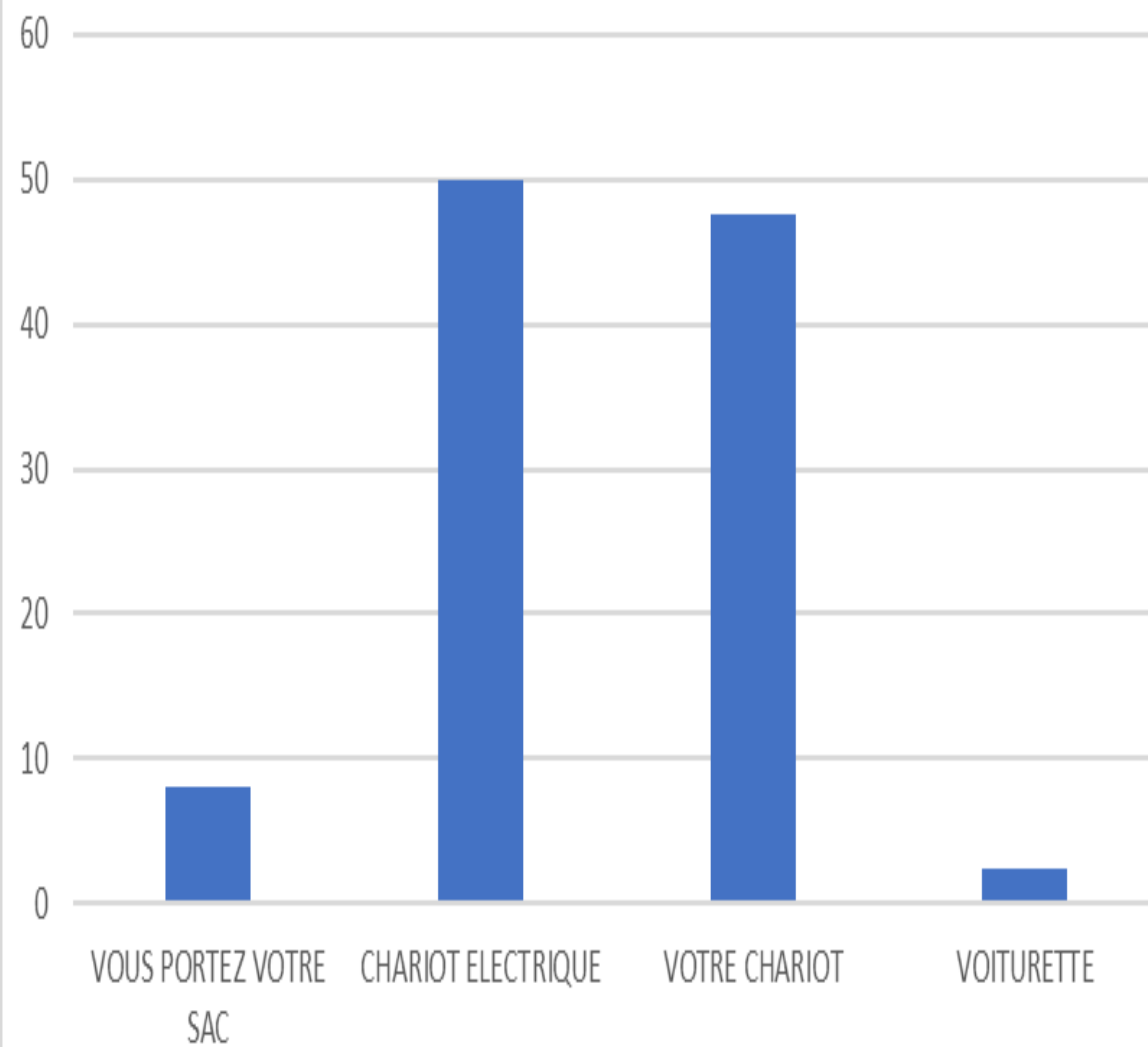
SI OUI A QUEL NIVEAU



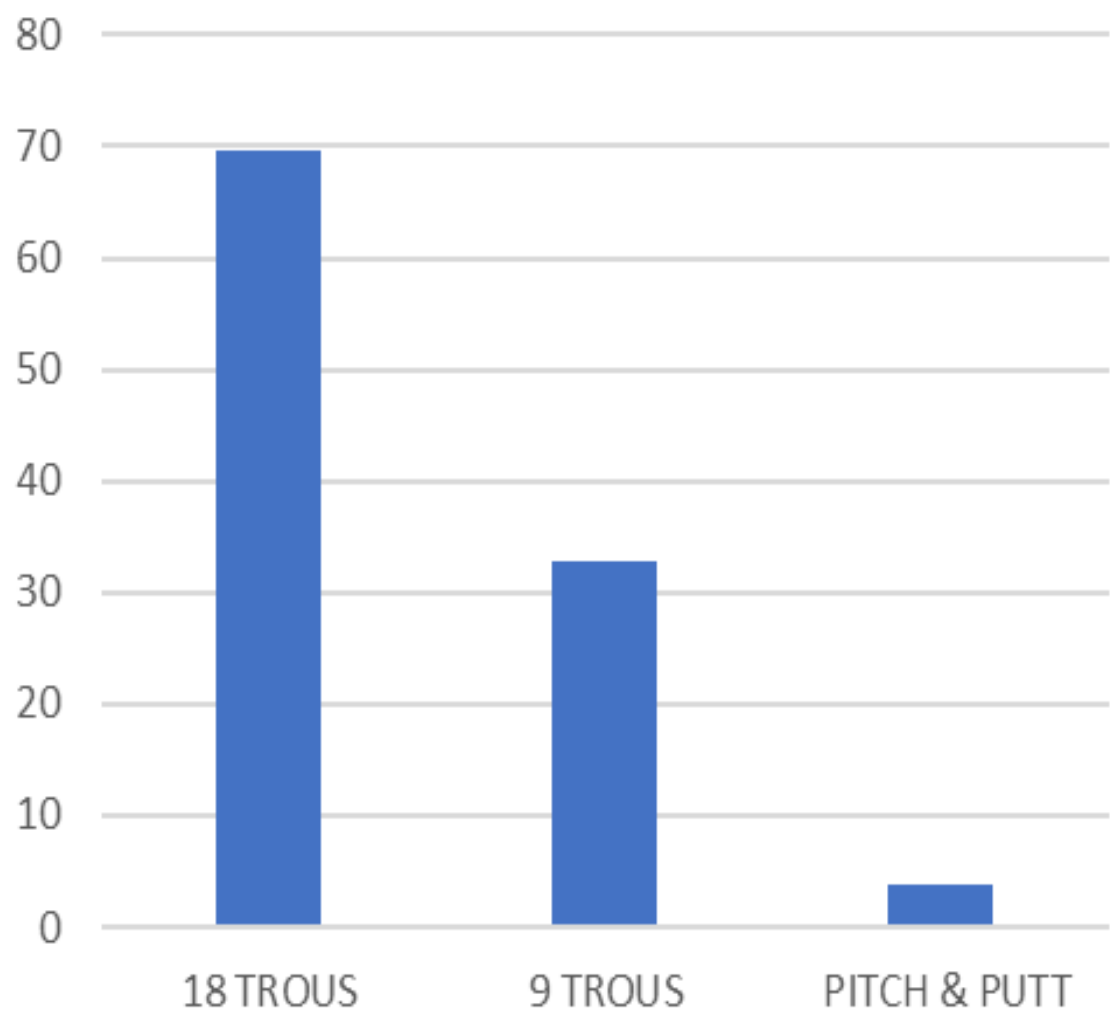
VOTRE HANDICAP



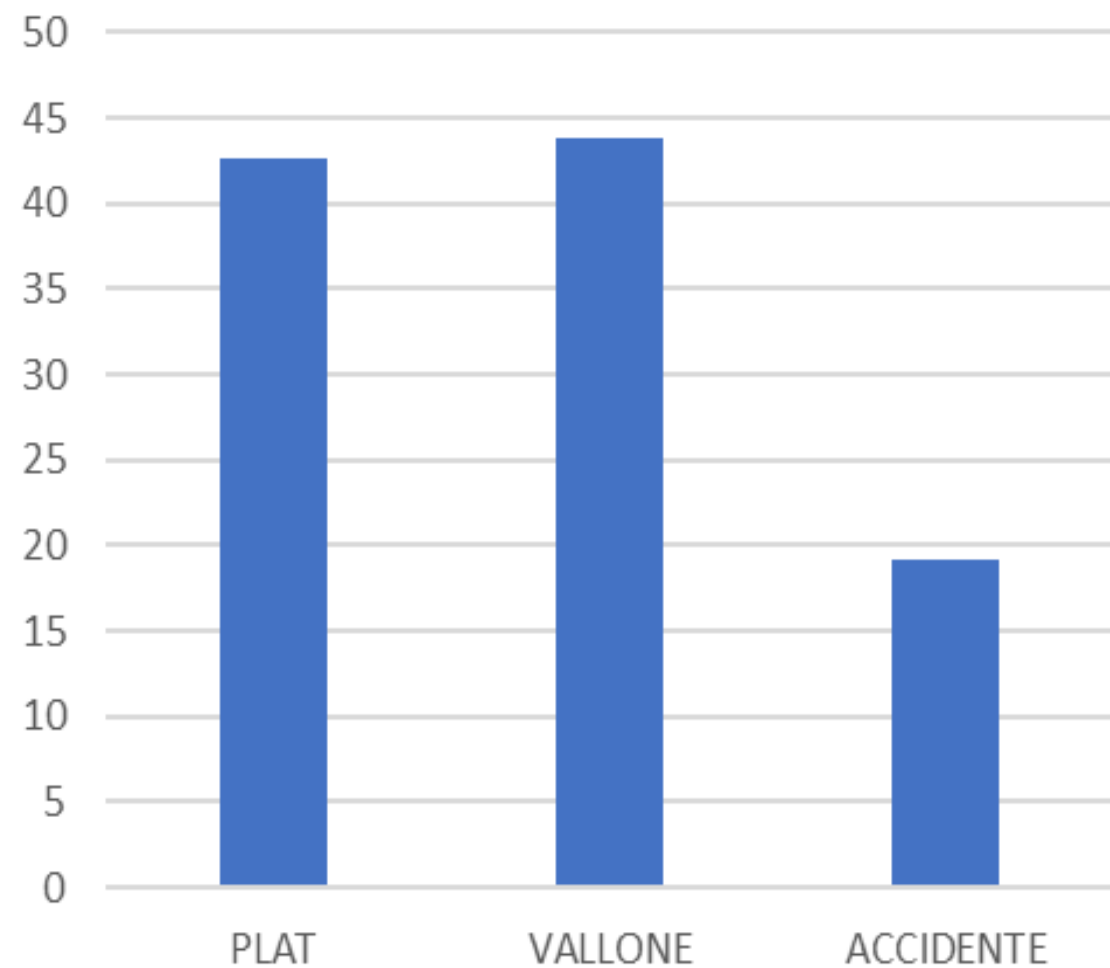
LE PLUS SOUVENT



VOUS JOUEZ SUR UN

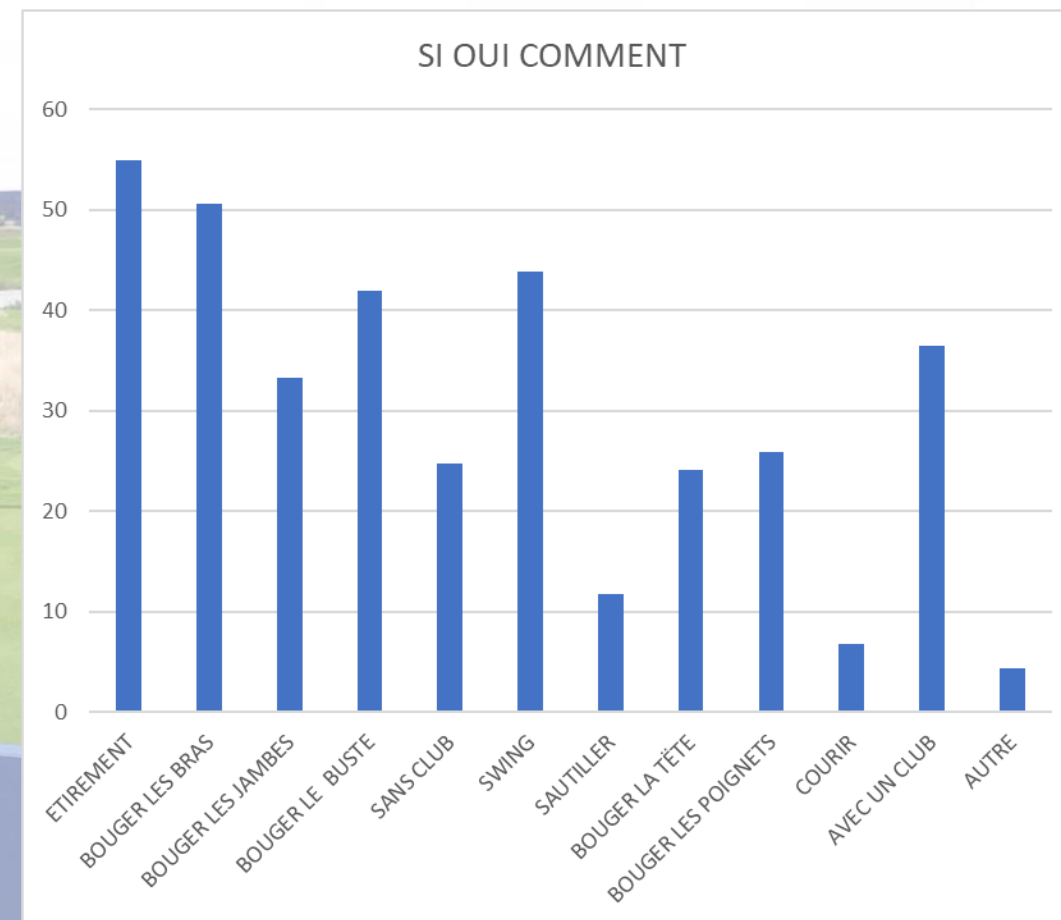
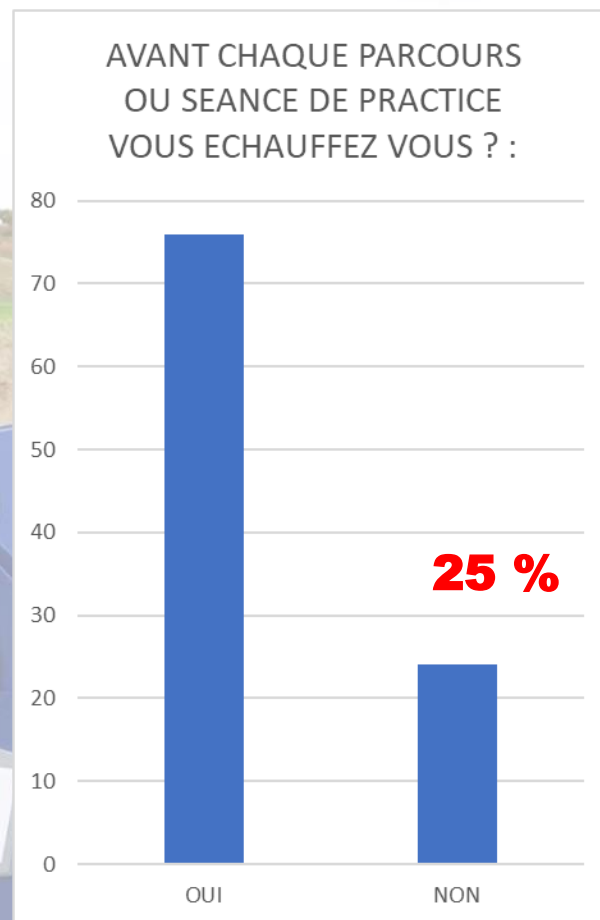
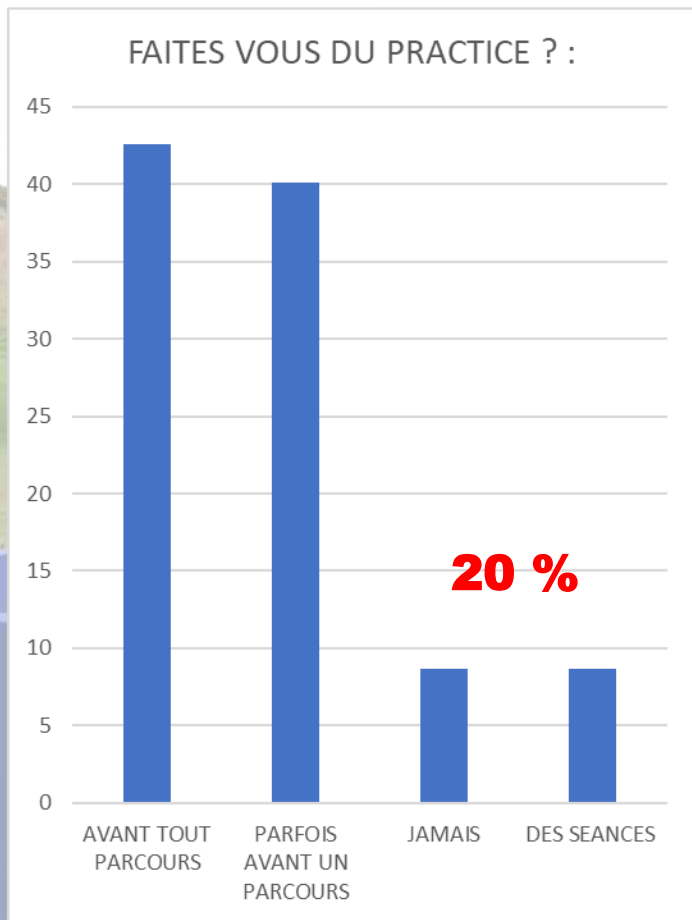


SON RELIEF



VOTRE PREPARATION AU JEU





Durée séance : 30 à 60 minutes OUI

Durée échauffement : < 30 minutes OUI

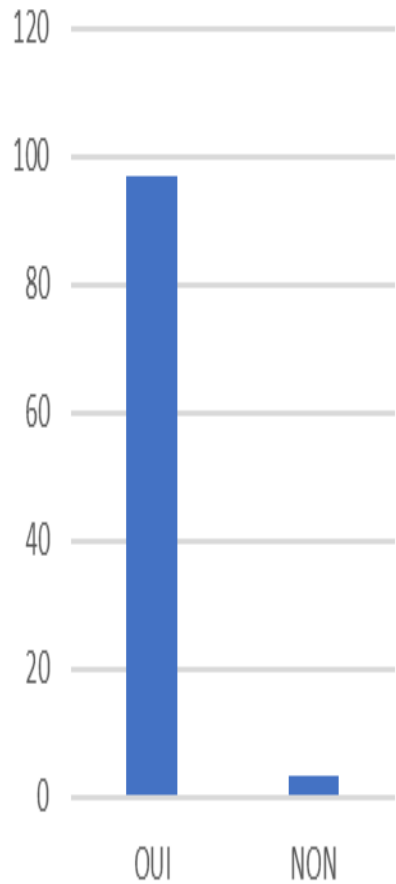
MAIS Ce devrait être **100 %** de practice **AVANT** tout exercice
sinon on augmente le risque de blessures

VOTRE NUTRITION DE JOUEUR

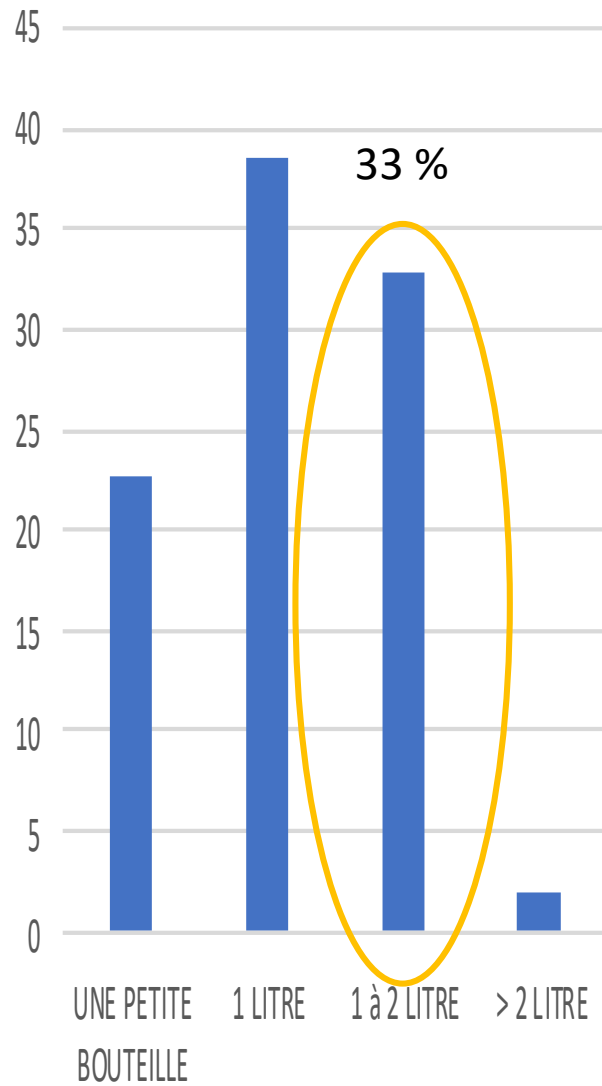
Vous êtes des exemples pour les jeunes

**MAIS VOUS AVEZ DE
MAUVAISES HABITUDES**

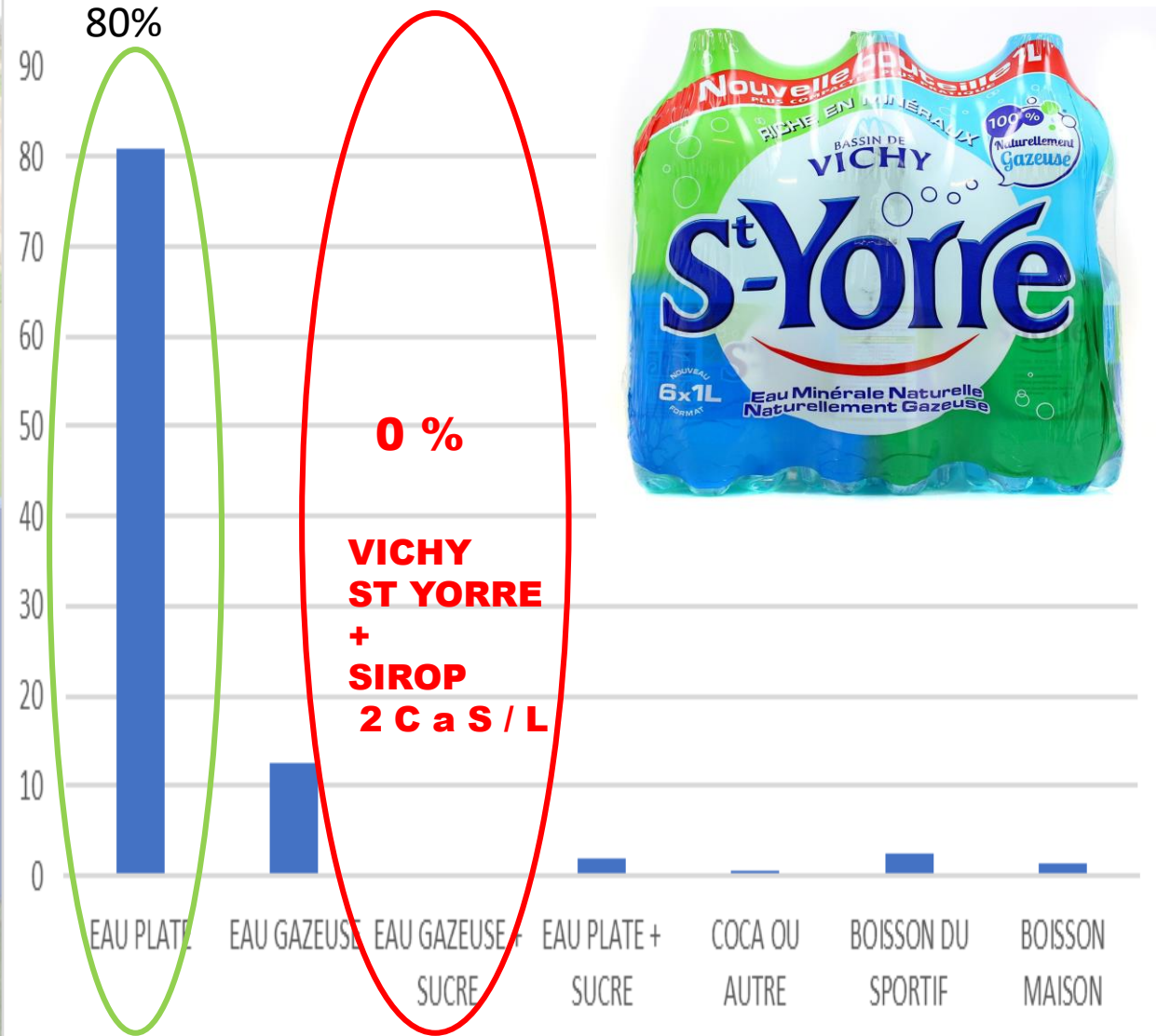
BUVEZ VOUS
PENDANT UN
PARCOURS ? :



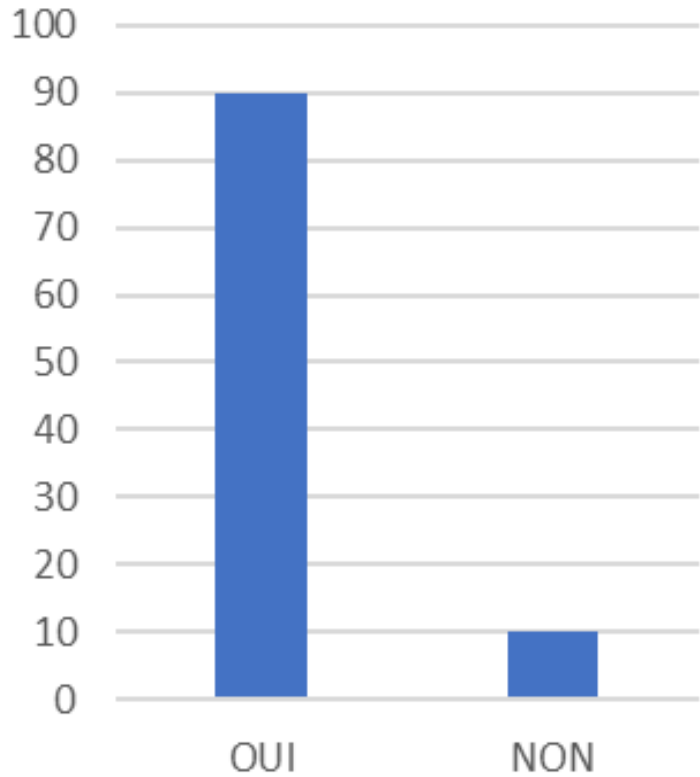
COMBIEN



QUOI



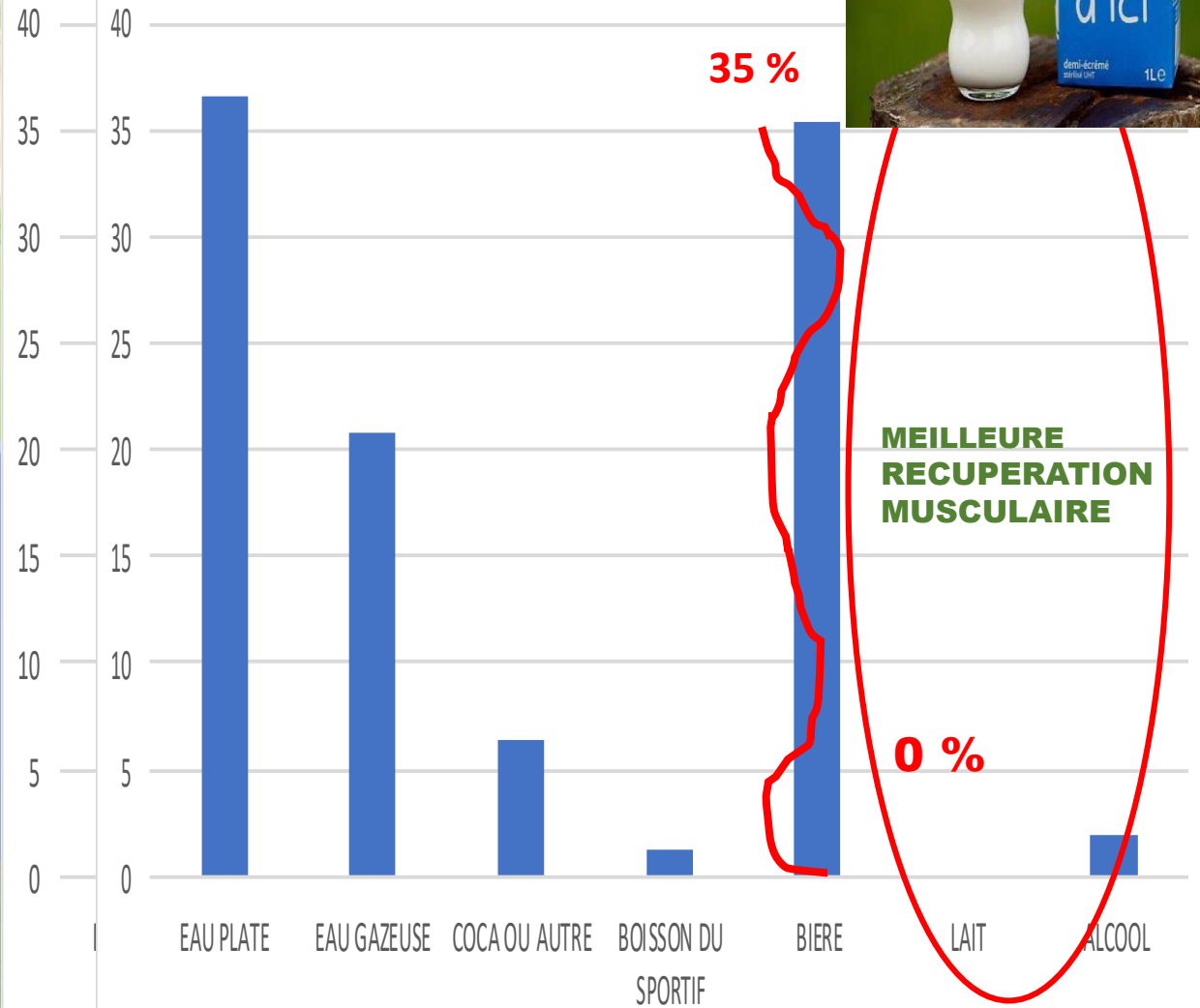
BUVEZ VOUS APRES
UN PARCOURS OU
UNE SEANCE DE
PRACTICE ? :

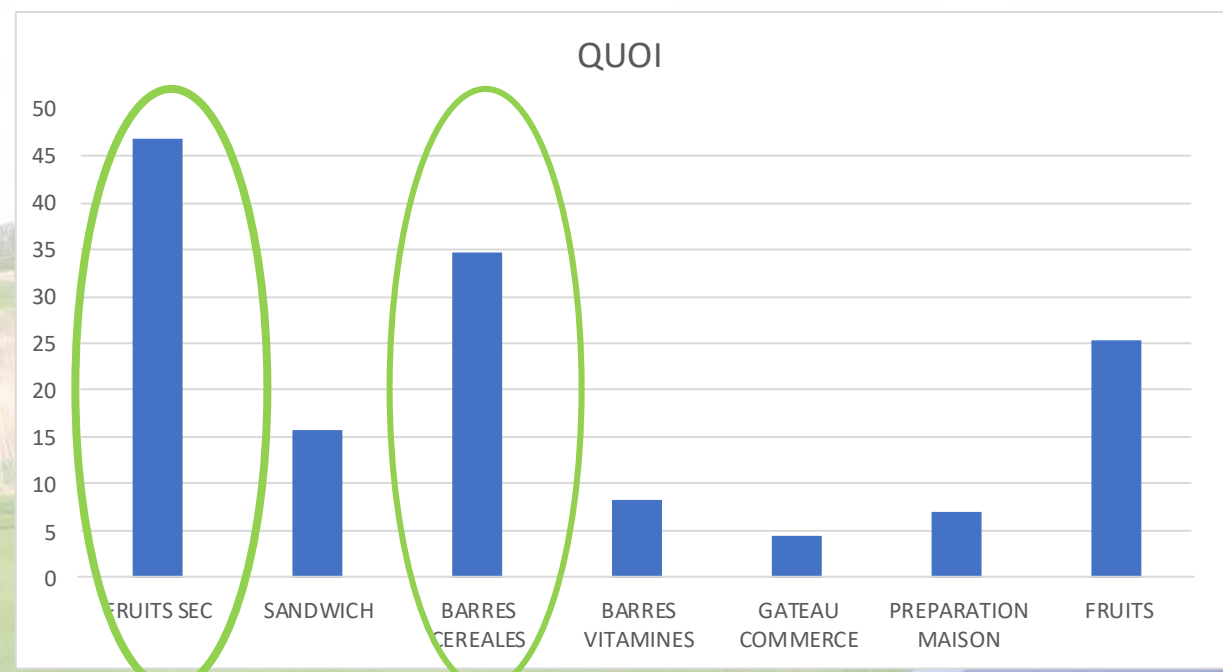
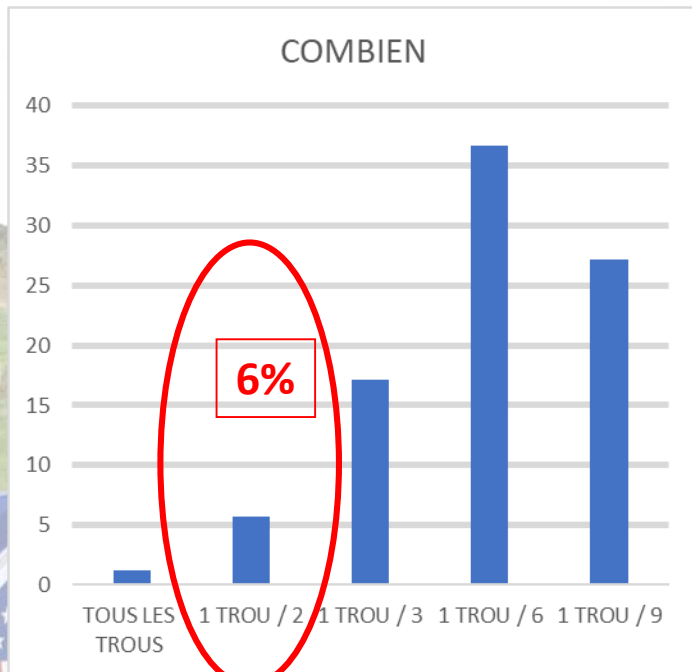
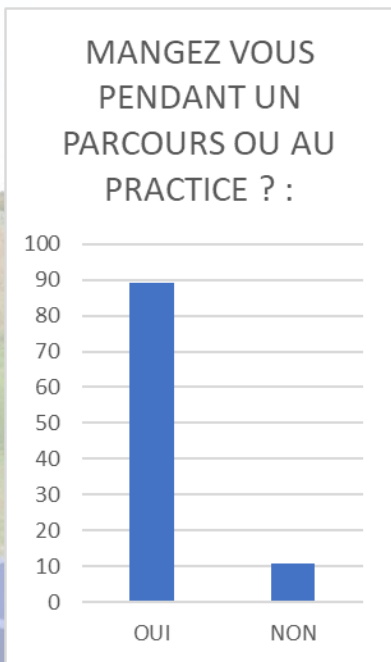


**LA BIÈRE
MEILLEURE AMIE
DU GOLFEUR**



QUOI





LORS COMPETITION SUR 3 OU 4 JOURS

IL FAUT AUGMENTER SES RESERVES DE GLYCOGENE PENDANT 2 OU 3 JOURS (PATES) AVANT IL FAUT S'HYDRATER PLUS PENDANT CES 2 à 3 JOURS

IL FAUT RECONSTITUER CES RESERVES CHAQUE JOURS; S'HYDRATER CORRECTEMENT; MANGER CORRECTEMENT PENDANT ET APRES LE PARCOURS

SINON : PERTES DE 2 à 3 COUPS PAR PARCOURS (CREPS TOULOUSE pour les jeunes)

LES DEPENSES ENERGETIQUES EN JOUANT

Parcours : 8 kilomètres ± vallonné.

Durée : 3,5 –4,5 heures

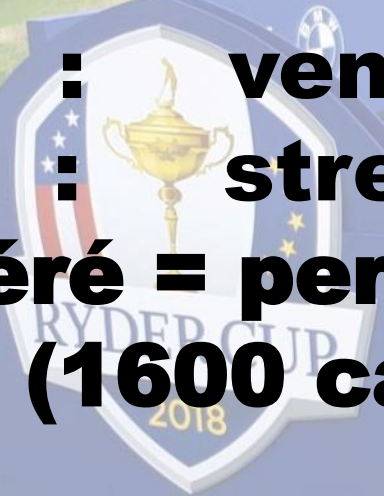
Température : de 9° à 32°

Météo : vent, pluie,

Vous : stress, swing

Si mal géré = perte de poids de 1,2 kg (eau)

2000 cal (1600 cal = 5 barres énergétiques)

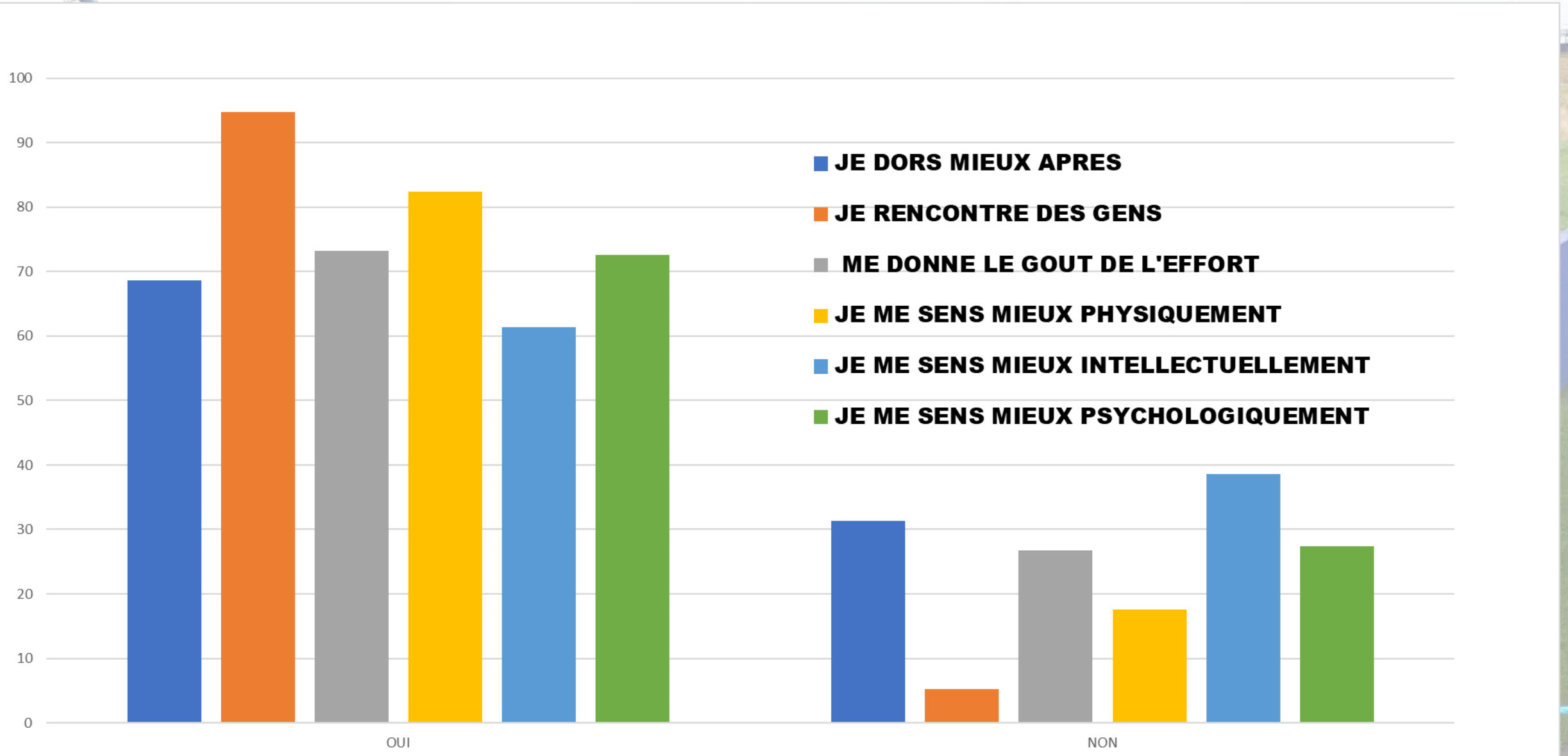


Etude en Irlande : 430 golfeurs

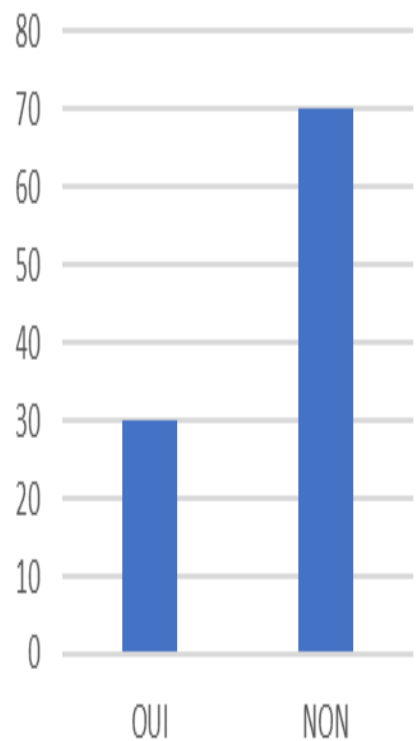
**32% début déshydratation,
44% finissent déshydratés**

**Perte de poids de 1%
= PERTE de 10% de la vigilance
= 8 coups joués DE PLUS**

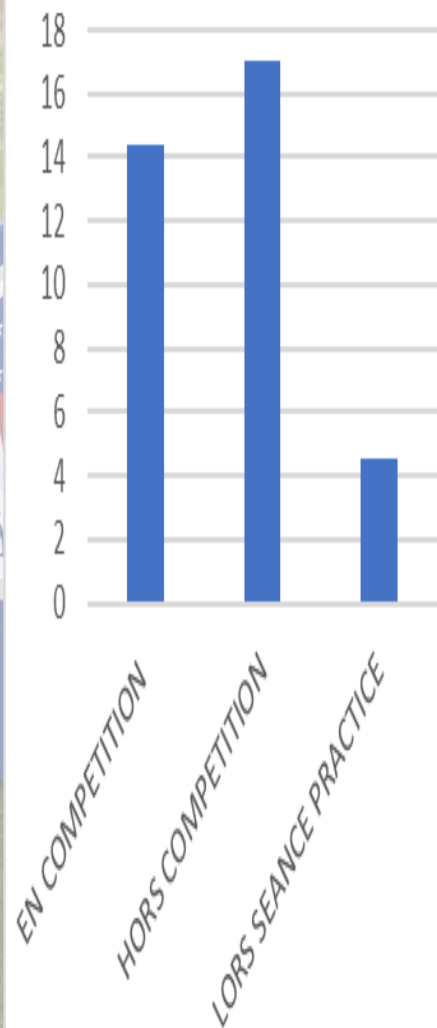
LE RESSENTI PSYCHOLOGIQUE DU GOLF



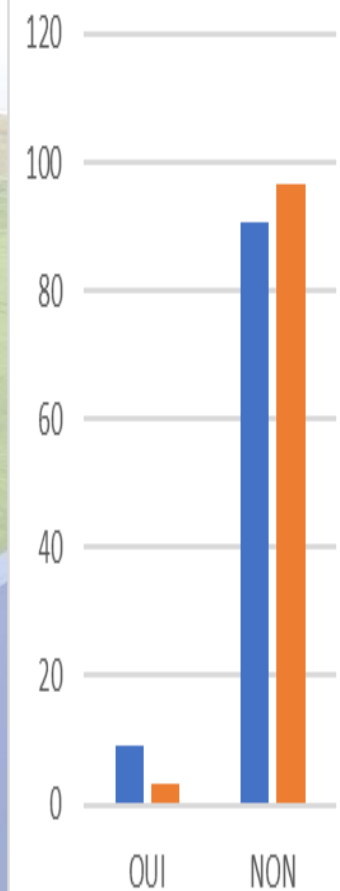
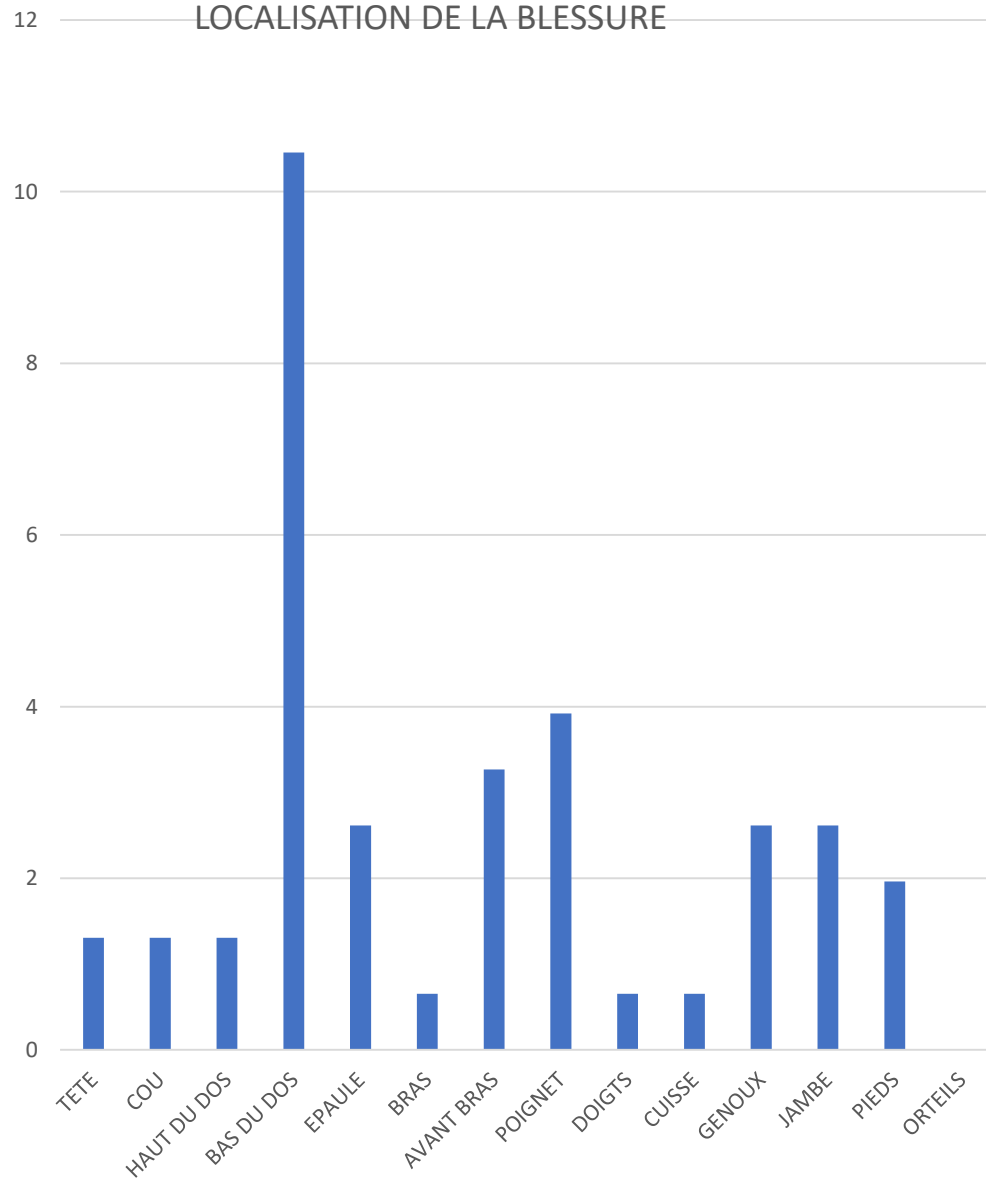
VOUS ETES VOUS
DÉJÀ BLESSE OU FAIT
MAL EN JOUANT AU
GOLF ? :



SI OUI



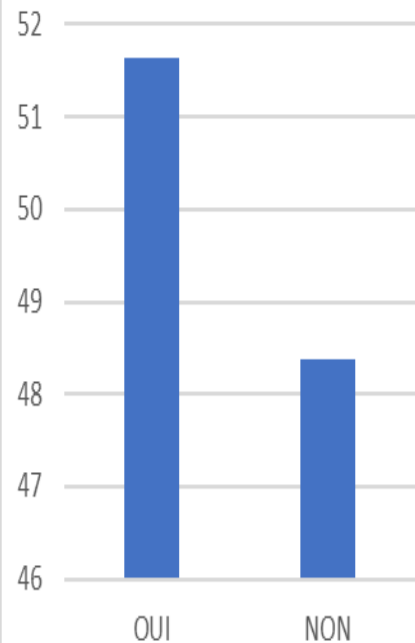
LOCALISATION DE LA BLESSURE



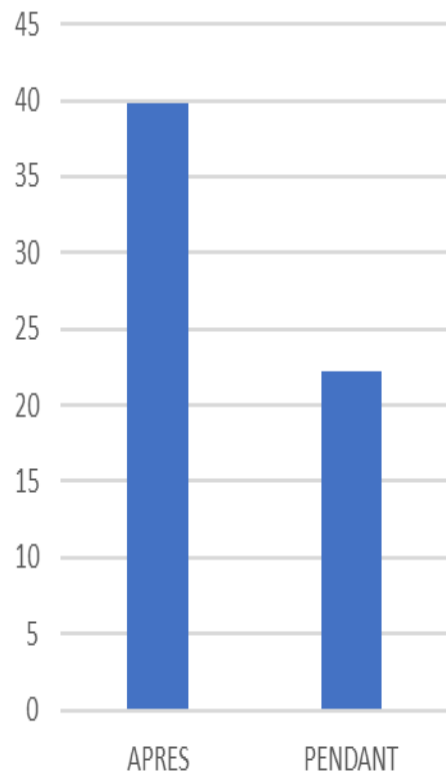
■ SOINS PAR UN MEDECIN OU
UN HOPITAL ? :

■ ARRÊT DE TRAVAIL ? :

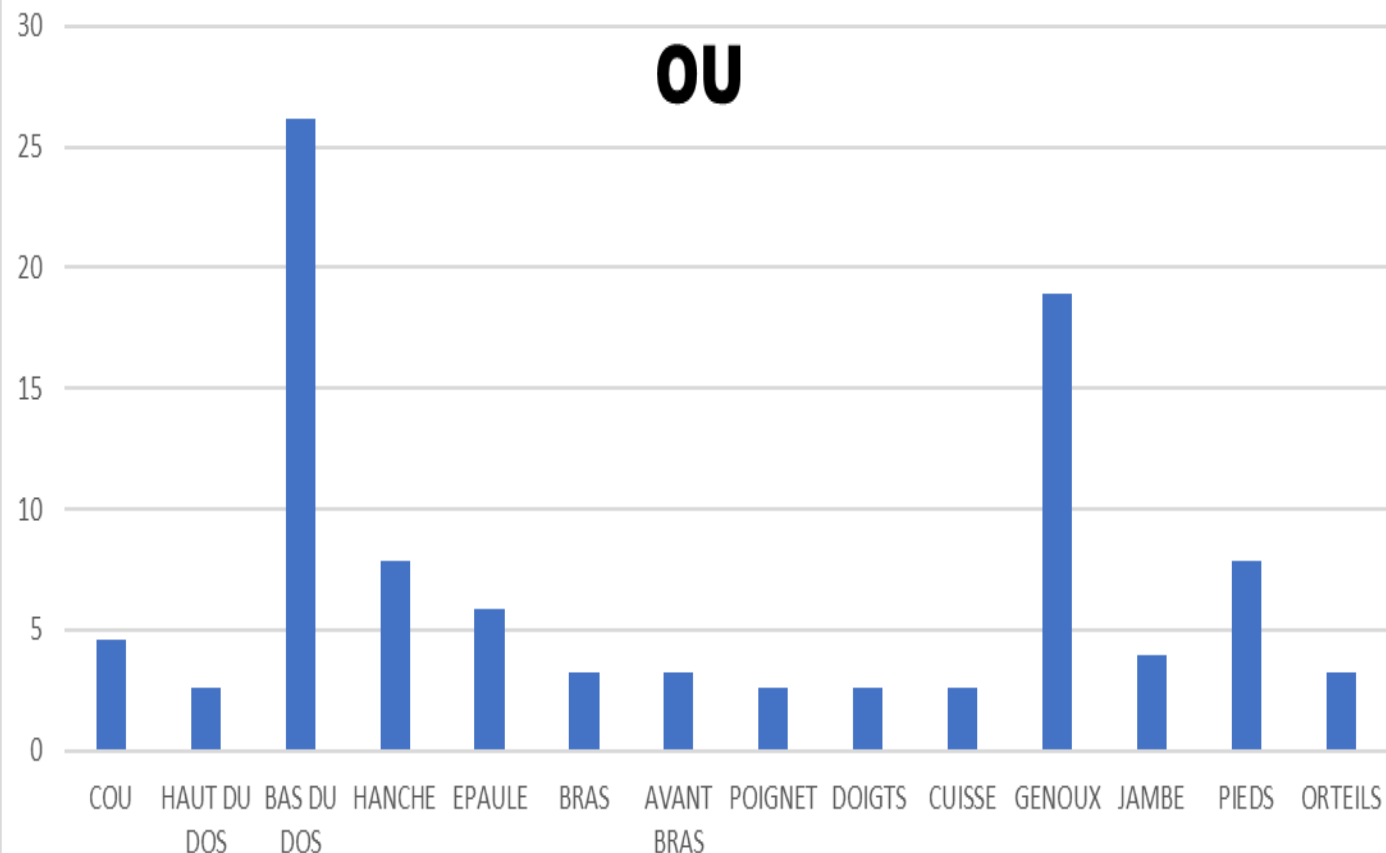
AVEZ-VOUS DES
DOULEURS EN
JOUANT AU GOLF ? :



SI OUI



OU



LES PATHOLOGIES TRAUMATIQUES : très peu
L'ARTHROSE ET LE DOS : BEAUCOUP
MAIS TRES PEU D'ECHAUFFEMENT

LES PROJETS 2019

- **PARTICIPER AVEC L'EQUIPE TECHNIQUE REGIONALE A LA SANTE DU HAUT NIVEAU REGIONAL** (LA PROTECTION SOLAIRE, LE DOPAGE, LA NUTRITION)
- **CONTINUER L'EDUCATION SANTE DES GOLFEURS**
- **CREATION D'UN « CARNET DU GOLFEUR » POUR LES JEUNES ET LES SENIORS** (ECHAUFFEMENT, RECUPERATION, NUTRITION, ENTRAINEMENT PHYSIQUE ET MENTAL, GESTION CALENDRIER)
- **SITE GOLF ET SANTE**

2019 et 2020 :

**FORMER LES PERSONNELS DES GOLFS ET LES
GOLFEURS A L'UTILISATION DES DAE (ORGANISATION
DE COMPETITIONS CARITATIVES AVEC LA FF DE CARDIOLOGIE)**

The logo for the 2018 Ryder Cup is positioned on the left side of the slide. It features a shield-shaped emblem with a gold trophy in the center, flanked by the American and European flags. The text 'RYDER CUP' is written across the middle of the shield, and '2018' is at the bottom. The background of the slide is a 3D-rendered blue wall with a golf course in the background.

Le Golf de tout mon COEUR

Commission Médicale Nationale

FFGolf 2018

Les Morts Subites sur les Golfs en France

- De l'ordre de 10 à 15 par an
- Pas de sur risque lié au golf mais...
- **Directement évitables grâce à un défibrillateur ET une formation « aux gestes qui sauvent »**

La Situation Actuelle

- 25 à 30 % des golfs équipés nous 60% en 2017
- Quelques compétitions éparses pour équiper les golfs
- Quid de la formation des joueurs?
- Du personnel?
- Pas ou peu de golfs référencés sur la carte des lieux équipés

Le PROJET 2020

- **Expérimenter une compétition proposant :**
 - **d'équiper un golf avec un défibrillateur ET**
 - **de former sur place participants et personnel**
- **Formule accessible à tous (Scramble à 3) Pas de shot gun**
- **Coupe ouverte sans green fee**
- **20 € d'inscription**
- **Compétition régionale avec le soutien de la ligue et réalisation d'une affiche afin de communiquer**
- **Contact Dr Bernard CLAUD : bclaud@wanadoo.fr**