

HYGIENE DU PIED APPUIS ET PERFORMANCE DANS LA PRATIQUE DU GOLF

Mikaël BETTAN
Podologue du Sport
Amiens (80)

Mathias WILLAME
Kiné Fédéral National
Nimes (30)



PLAN:

Introduction

1- Définition des pieds.

2- Caractéristiques techniques
des chaussures.

3- Optimisation de la
performance: intérêt des
semelles?

Conclusion

Introduction:

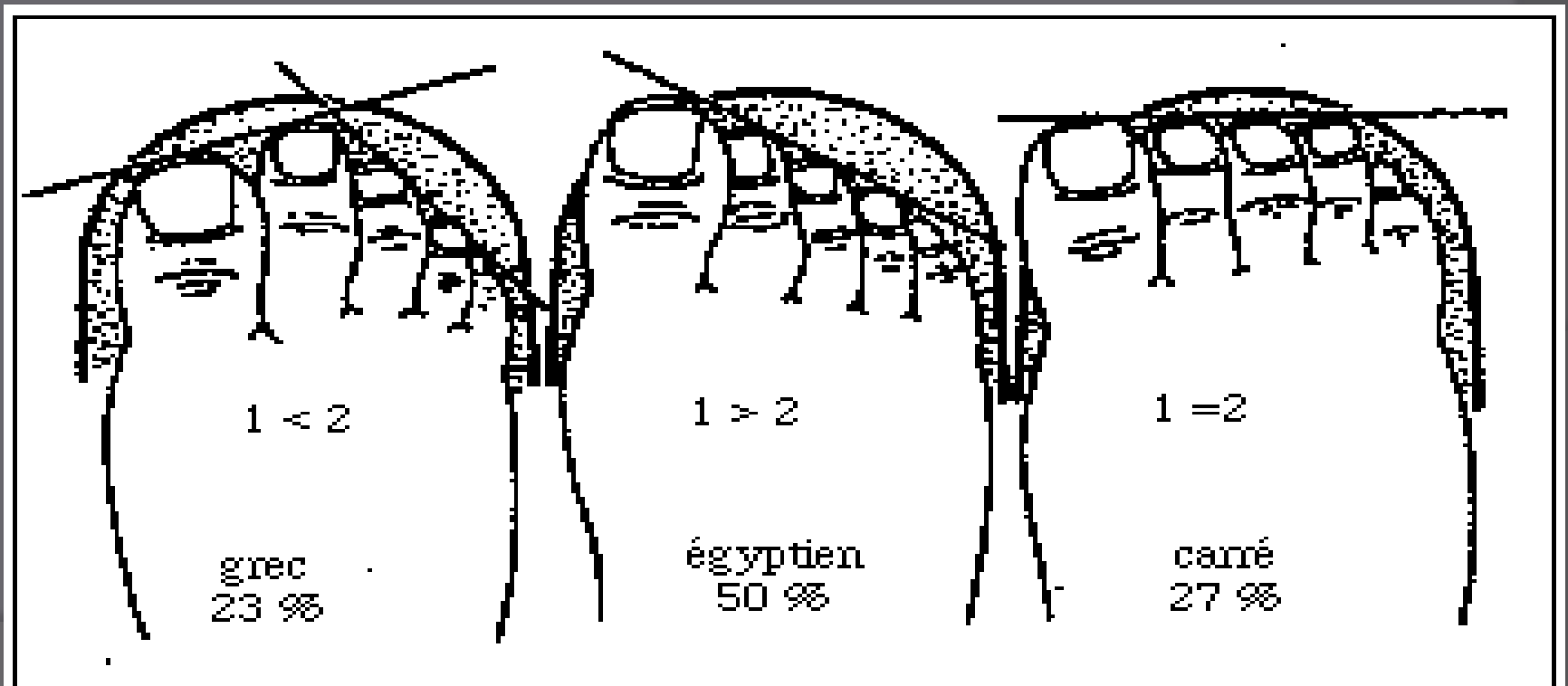
- ⦿ Un pied propre dans une chaussure propre!
- ⦿ Pour un objectif simple: allez plus loin sans se soucier de ses pieds.

1- Définition des pieds.

- ◎ Il existe différents pieds:
 - Les Pieds Plats Valgus
 - Les Pieds Valgus
 - Les Pieds Creux

Différents types d'avant-pieds:

- Grecques,
- Egyptiens,
- Carrés.



L'adaptation du pied dans la chaussure:



2- Caractéristiques techniques des chaussures.



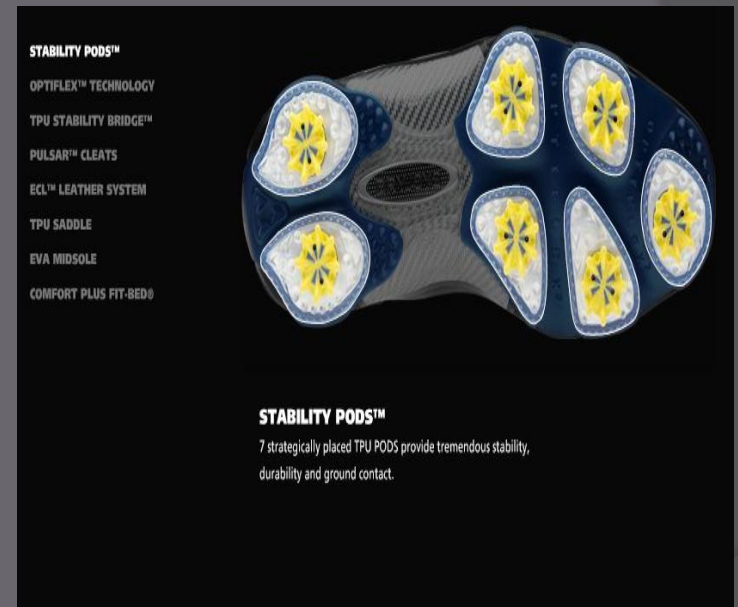
Un joueur parcourt environ 10 km sur un 18 trous

- Une chaussure de marche,
- Confortable,
- Respectueuse de l'anatomie du pied et de la mécanique de la marche.
- Ni trop longue, ni trop large,
- ni celle d'un autre mais la sienne adaptée à ses pieds!

Le Swing

- Un mouvement d'une assez grande violence,
- qui nécessite des appuis au sol très solides.

Et pour cela de ne pas avoir mal aux pieds...



Le golf étant un sport «tous-temps», les chaussures doivent être:

- ⦿ Non seulement imperméables,
- ⦿ Mais aussi « respirantes » pour éviter les macérations et tous leurs désagrément,
- ⦿ Lavées à la main pas en machines à laver le linge,
- ⦿ Changées régulièrement en fonction de leurs usures interne et externe.

🕒 Enfin et surtout une semelle de propreté amovible!

STABILITY PODS™

OPTIFLEX™ TECHNOLOGY

TPU STABILITY BRIDGE™

PULSAR™ CLEATS

ECL™ LEATHER SYSTEM

TPU SADDLE

EVA MIDSOLE

COMFORT PLUS FIT-BED®



COMFORT PLUS FIT-BED®

Extra thick PU (Poly Urethane) offers tremendous out-of-the-box comfort round after round after round.

Les chaussettes sont également très importantes.

- ⦿ Elles doivent être « technique » c'est-à-dire respirantes pour évacuer la transpiration,
- ⦿ asymétriques pied droit et gauche,
- ⦿ renforcer au niveau des orteils et du talon pour éviter les frottements (phlyctènes, microtraumatismes et être traités antibactériens ...).



3- Optimiser la performance par la qualité des appuis

- ⦿ Les adultes sont à dissociés des enfants et adolescents.
- ⦿ Ces derniers doivent faire particulièrement attention à leur hygiène corporelle afin d'éviter au maximum d'avoir des mycoses (champignons) entre les orteils (pieds d'athlètes).

⦿ Hygiène, Il faut:

- se laver et se sécher correctement les pieds afin d'éviter toutes les gênes possibles liées à une mauvaise hygiène...
- Attention à la coupes des ongles qui doit respecter la forme de l'orteils et non pas être systématiquement carré.

⦿ Pour bien conseiller une chaussure, il faut:

- mesurer les longueurs et largeurs des pieds Droit et Gauche,

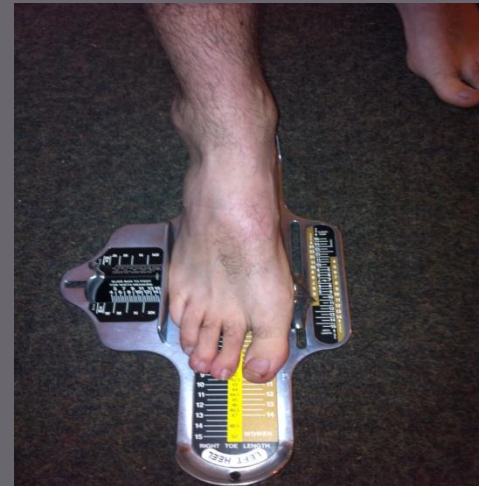
Dépistage Biomécanique : permet?

- ⦿ **Comprendre** Le fonctionnement du corps, premier outil du golfeur
- ⦿ **Economiser** le corps: comment?
- ⦿ **Faciliter** les corrections techniques
- ⦿ **Définir** des principes et des objectifs dans l'entraînement physique
- ⦿ Motiver un joueur, Rassurer lors de la reprise après un arrêt prolongé ou une pathologie
- ⦿ **Un travail en équipe autour et pour le joueur**

Dépistage du pied

- Regarde la chaussure
 - Type
 - Vérification des mesures

- Questions sur le choix de la chaussures
 - Mode, esthétique...
 - Sensation techniques
 - Stabilité
 - Confort



Dépistage du pied: qu'en faire? Semelles?

- ⊙ Définir l'objectif?
 - Performance
 - Confort
 - Prévention
- ⊙ Fonction des pathologies: douleur de dos, tendinites... ou rien
- ⊙ Fonction du niveau de jeu: les bons joueurs souhaitent sentir le sol!
- ⊙ Semelles pour optimiser le choix technique de la chaussures: confort/Stabilité?

Une piste: trouver un équilibre

- ⊙ La marche: 10km
- ⊙ Un swing pour chaque coup de golf
 - Grand jeu
 - Approche
 - Putting représente 45% des coups joués
- ⊙ La semelles pourrait?
 - Améliorer le confort de la marche
 - Optimiser les appuis du putting
 - Prévenir d'éventuelle pathologie du rachis lombaire

EXEMPLES D'ORTHESES PLANTAIRES:



Quelques critères pour bien choisir sa chaussure:

SEXE	Stabilité de l'arrière-pied	Maintien du médio-pied	Forme d'avant pied	Volume chaussant / Confort	Types de Pied
FEMME	+++	++	tout type	étroit / proche du sol	Physio, PV ou Léger PPV
	+++	+++	Grecque ou Carré	large/ amorti	PPV ou Pieds larges
HOMME	+++	+++	tout type	large/ amorti	Physio, PV
	+++	+++	tout type	étroit / proche du sol	Physio, léger PV
	+++	+++	Grecque ou Carré	large/ amorti	PPV ou Pieds larges
	+++	+++	tout type	large/ proche du sol	Physio, PV
	+++	+++	tout type	large/ amorti	PPV ou Pieds larges

Conclusion 1

Le port des chaussures de golf n'est pas une coquetterie, mais une réelle nécessité, liée aux exigences de l'activité.



Conclusion 2

- ⦿ La bonne semelle est celle qu'on oublie, pas de mettre!!!
- ⦿ Alors pour éviter de jouer comme un pied, prenez-en soins!!!

Merci pour votre attention...

