

## GOLF SANTÉ EN CHIFFRE

**420 000** licenciés en France  
**+ de 800** structures en France  
**50** ans, c'est l'âge moyen des golfeurs  
**5** ans d'espérance de vie gagnés  
**1400** calories par **18** trous dépensées



Ligue de golf  
des Hauts de France

5, rue Jean Jaurès  
59650 Villeneuve d'Ascq  
golfhautsdefrance@gmail.com  
www.golfhautsdefrance.com

## SPORT SUR ORDONNANCE

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

**N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin traitant.**

ffgolf®

Ligue des  
Hauts de France

## POUR UNE SANTÉ DE FER, OSEZ LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DU GOLF !

Un sport passionnant et surtout  
bénéfique pour votre santé.

Avec le soutien de :



CNDS



[www.ffgolf.org/sante](http://www.ffgolf.org/sante)

## DE MULTIPLES RAISONS DE S'Y METTRE !

C'est la science qui le dit !

### Impact positif sur le système cardio vasculaire,

Une pratique de 20 semaines (bihebdomadaires) chez des personnes sédentaires suffit pour leur faire perdre du poids, et améliorer leur cholestérol sanguin.

### Impact positif sur le système ostéo articulaire (force, souplesse et proprioception)

Les golfeurs seniors ont un meilleur contrôle de l'équilibre (proprioception) que les sujets sains non golfeurs.

### Impact positif de la pratique du golf sur le système neurologique (vieillesse cérébrale)

En mesurant l'activité électrique du cerveau, les chercheurs affirment que les golfeurs développent et conservent des habiletés mentales par rapport à des non golfeurs (concentration, visualisation...)

### Impact positif de la pratique du golf en termes de gestion du stress.

Il se pratique dans un environnement calme, agréable avec des objectifs déconnectés de la vie professionnelle. Alternance de phases de concentration et de relâchement.

### Impact positif de la pratique du golf sur l'espérance de vie,

D'après une étude suédoise menée en 2008 auprès de 300 000 golfeurs, le golf réduit de 40 % la mortalité et permet une augmentation de l'espérance de vie de 5 ans.

**2 explications :** La pratique d'une activité sportive et une prévention des risques par socialisation (exemple : lorsqu'un golfeur constate qu'il éprouve des difficultés à suivre le rythme de marche et de jeu de ses partenaires, il va, de lui-même, s'engager dans une démarche de prévention en allant consulter un médecin afin d'avoir une explication à cet état de fait)

## QUELQUES CONSEILS AVANT DE SE LANÇER !

Du Docteur ROUILLON  
(Médecin Fédéral National)

### Faire un véritable examen médical auprès d'un médecin

L'occasion de détecter toutes les fragilités ostéo-articulaires, ou cardiovasculaires, et d'adapter ainsi sa pratique à son état de santé.

### Choisir des clubs adaptés (légers, souples)

L'objectif est de se faire plaisir, pas de se faire du mal !

### Prendre quelques leçons avec un professeur de golf

Adapter un swing à son âge (plus court, plus compact). Un enseignant est le plus à même pour vous orienter dans votre gestuelle et votre entraînement.

### Entretenir sa forme chez soi

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 pour un programme personnalisé.

### Bien s'échauffer avant une séance

Mettre en mouvement toutes les articulations.

S'hydrater régulièrement même lorsqu'il ne fait pas chaud. La déshydratation favorise la survenue d'accidents, notamment de tendinites. N'attendez pas d'avoir soif, buvez régulièrement.

## EVALUER SA FORME EN QUELQUES MINUTES !

Testez votre santé (test à renouveler plusieurs fois dans l'année)

### CARDIO

Test de marche à pas rapide de 1,6 km (4 tours de piste); Moyenne = entre 17 et 18 mn

### MUSCULAIRE

Test des pompes (appui mains et genoux); Moyenne = Entre 7 et 10 répétitions

### FLEXIBILITÉ

Test 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 masse corporelle)

Poids (en kg) / taille 2 (en mètre); Poids normal = valeur entre 18,5 et 24,9



## CONCLUSION

En conclusion, 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.

