

Optimisation du swing & prévention des blessures chez le golfeur senior

Jérémie AZOUZE

Kinésithérapeute
Ostéopathe du Golf

Certifié TPI Level 1



Conférence du 06 octobre 2025
Golf de Chassieu

1

Mon parcours en quelques mots

- ▶ Kinésithérapeute depuis 2008 et ostéopathe depuis 2013
- ▶ Passionné de golf depuis 15 ans
- ▶ J'ai décidé de conjuguer les deux activités pour gagner en expertise sur mes prises en charge au cabinet !
- ▶ Membre de l'AFKG (Association des Kinésithérapeutes Ostéopathes du Golf)
- ▶ Rédacteur de la rubrique santé du magazine Golf Auvergne Rhône Alpes
- ▶ Kinésithérapeute de la ligue AuRa depuis 3 ans
 - ▶ Bilans morphostatiques auprès des jeunes du pôle espoirs et performance de la ligue AuRa
- ▶ Kinésithérapeute des championnats de France des Jeunes au Gouverneur
 - ▶ Ateliers d'échauffement et espaces de récupération durant la compétition
 - ▶ Soins en individuels (massage, strappings, taping, traitements manuels)



2

Magazine Automne 2025



3

D'autres articles disponibles

► <https://golfrhonealpes.fr/telecharger-un-an-de-magazines/>



4

Pourquoi cette conférence ?

Sensibiliser les seniors à la prévention des blessures

- Fréquence de jeu élevée par rapport aux actifs : fatigue ↗
- La raideur s'accroît avec l'âge
- La force musculaire diminue



5

Le contexte chez les seniors

Mobilité réduite : hanches, tronc, épaules

Diminution de la force et de l'équilibre

Douleurs chroniques fréquentes (arthrose, dos, épaules)

Temps de récupération plus long

Hydratation et vigilance cardiaque essentielles

L'enjeu : Jouer plus longtemps,
avec plus de plaisir et moins de douleurs !!!



6

Les points clés chez le senior

- Echauffement
- Récupération
- Prévention



7

Mobilité articulaire (enjeu majeur)

- ▶ Avec l'âge : le senior perd en mobilité (hanches, tronc, épaules)
- ▶ Le swing perd en fluidité, en amplitude
- ▶ Des compensations s'installent :
 - ▶ Sollicitations des articulations proches
 - ▶ Douleurs articulaires à distance
 - ▶ Blessures musculo-tendineuses : coude, épaules, chevilles, genoux...



8

Échauffement : pourquoi ?

- ▶ Etre préparé physiquement à jouer un parcours
 - ▶ Réveil articulaire de « dérouillage »
 - ▶ Échauffement musculaire : montée en T°
 - ▶ Sollicitations proprioceptives : capteurs articulaires +++
- ▶ Eviter les blessures
 - ▶ Fluidité du swing
 - ▶ Meilleure coordination et ressenti sur le parcours



9

Comment bien s'échauffer ?

- ▶ 2 étapes essentielles
 - Echauffement global : **Approche physique**
 - ▶ Sans club
 - ▶ Exercices de mobilité articulaire
 - ▶ Préparation musculaire
 - ▶ Sollicitations proprioceptives
 - Echauffement spécifique : **Approche technique**
 - Avec club
 - Practice avec maximum 3 balles par club
 - Travail avec des cibles, étalonnage
 - Changer de club le plus svt possible



10

Routine d'échauffement express (5 min.)

Haut du corps

- **Le grand oui** : Flexion cervicale jusqu'au menton (5x)
- **Le grand non** : Rotation de la tête à droite et à gauche (5x)
- **La manivelle** : On mobilise les omoplates en avant et en arrière (5x)
- **La prono-supination** : Bras le long du corps, coude plié à angle droit, on effectue des rotations de l'avant-bras (10x) de chaque côté

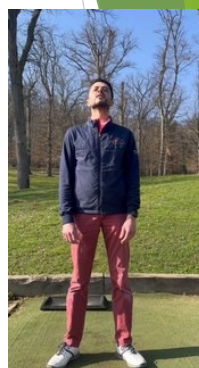
Bas du corps

- **La bascule du bassin** : On réalise des mouvement d'antéversion/rétroversion du bassin (10x) avec ou sans appuis des mains
- **Squats légers** : Flexions sur les jambes dynamiques (10x)
- **Le swing décollé** : Le club tenu bras écartés largeur épaules et tendus, on réalise des swings complets lents en intégrant l'ensemble du corps (10x)
- **Equilibre sur les talons/pointes** : bascule sur l'arrière et sur l'avant en alternance



11

En images



12



13

Et sur le parcours ?

- ▶ On **respire** profondément avant de jouer pour éviter les tensions musculaires parasites
- ▶ On **s'hydrate** régulièrement pour conserver ses capacités d'analyse, d'observation, de choix du bon club...
- ▶ On **s'alimente** pour éviter la fringale : attention aux aliments riches en sucre surtout avant le 16^{ème} trou... (risque d'hypoglycémie réactionnelle)

14

Alimentation & hydratation

- ▶ Boire régulièrement : petites gorgées tous les 3 trous, boisson énergisante au 7^{ème} trou
- ▶ Snacks : fruits secs, banane, barre de céréales à partir du 9^{ème} trou.
- ▶ Repas léger et équilibré avant le jeu : évite les coups de fatigue



15

Et après ?

- ▶ Hydratation : badoit ® ou Saint Yorre ® dans les 30 premières minutes
- ▶ Les étirements
 - ▶ Peu intenses
 - ▶ Sans douleur
 - ▶ De faible amplitude
 - ▶ En conscience : relâchement et respiration +++

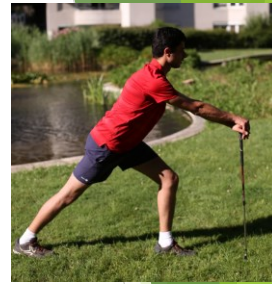
Objectifs : réduire les tensions musculaires et la sensation de raideur du lendemain...



16

Les étirements

- ▶ Le bas du corps
 - ▶ Psoas-iliaque
 - ▶ Fessiers
 - ▶ Triceps (Mollets)
- ▶ Le haut du corps :
 - ▶ Pectoraux, avant-bras, mains
 - ▶ Grand Dorsal



17

Pourquoi le corps est la base du swing ?

- ▶ Votre swing est le reflet de votre corps, plus vous entretenez votre mobilité et votre force, plus votre swing sera fluide et durable...
- ▶ Les muscles moteurs du swing
 - ▶ Le couple Quadriceps/Fessiers
 - ▶ Le couple abdominaux/spinaux
- ▶ Les articulations clés pour un swing confortable
 - ▶ Hanches
 - ▶ Tronc
 - ▶ Epaules



18

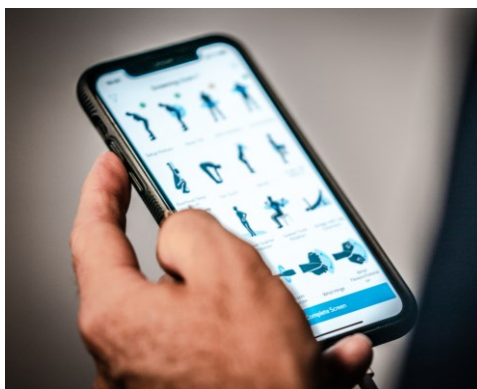
La prévention par l'approche TPI®

« Il n'y a pas de swing idéal, seulement le swing que votre corps vous permet de faire »

- Le TPI® est l'organisation de référence mondiale dans l'analyse de la relation entre le corps humain et le swing de golf.
- Un corps bien préparé permet un swing plus efficace
- Des limitations physiques peuvent altérer le swing et augmenter le risque de blessures.
- Ce lien fondamental entre corps et swing est appelé la "Connexion Corps-Swing"



19



Tests Tpi (16 tests)



- ▲ Single Leg Balance +
- Pelvic Tilt +
- 90/90 +
- Lat Test +
- Lower Quarter Rotation +
- Seated Trunk Rotation +
- Pelvic Rotation +
- Torso Rotation +
- Overhead Deep Squat +
- Toe Touch +
- Cervical Rotation +

L'écran d'évaluation TPI®



« Si vous n'évaluez pas, ce n'est qu'une supposition »

- L'évaluation physique TPI® - 16 tests (« screening » en anglais) permet d'identifier les mobilités articulaires, la force musculaire, les raideurs d'origine musculaire, l'équilibre.

20

Exemples

Test de dissociation bassin/tronc

- En anté/rétroversion



- En rotation



21



L'analyse filmée du swing

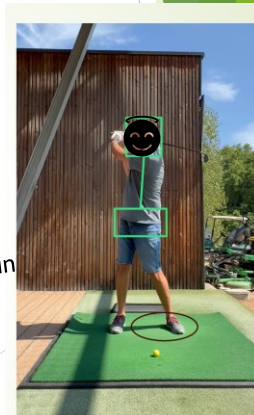
- L'analyse du swing de golf filmée (face et profil) au practice (en extérieur ou en intérieur) constitue l'étape suivante, pour faire le lien direct avec l'évaluation physique.



Swing de face

La montée

- Reverse spine angle (Angle de colonne inversé)**
- Décalage de la tête vers la gauche par rapport au bassin
 - Déficit de rotation du bassin vers la droite
 - Poids du corps insuffisamment sur la droite



22

Exemples concrets de compensation

- ▶ Manque de rotation thoracique → slice ou perte de puissance
- ▶ Manque de mobilité de hanche → lombalgie par hypersollicitation

Solution : adapter le swing au corps



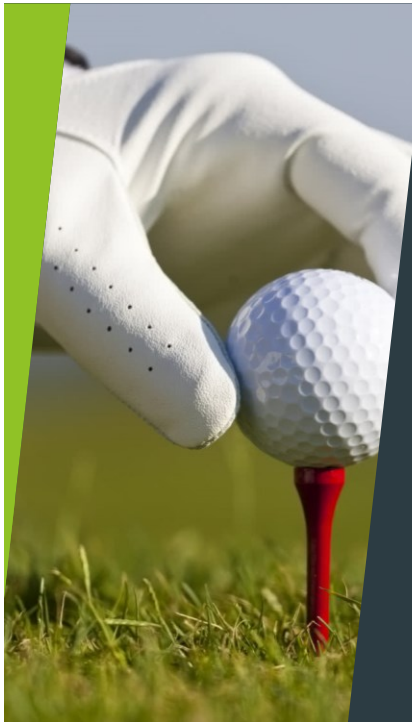
23

Les 5 clés à retenir

- ▶ 1. S'échauffer avant
- ▶ 2. Entretenir la mobilité
- ▶ 3. Étirements doux après
- ▶ 4. Bien boire & manger
- ▶ 5. Adapter le swing au corps avec l'approche TPI® + exercices réguliers



24



Interventions possibles

- ▶ Séance Bilan KineOsteoFit Golf (Bilan TPI + Analyse vidéo et Recommandations*)
 - ▶ Réalisée chez TeeTime (Lyon 6) ou possible au Golf.
- ▶ Consultations d'Ostéopathie au cabinet
 - ▶ Cabinet KineOsteoEcully

* Bilan détaillé envoyé par mail

25

Conclusion

- ▶ Le golf peut se jouer toute la vie...

... à condition de respecter son corps



26

Merci pour votre attention !



- ▶ Intéressé(e)s pour un bilan ?
- ▶ LinkedIn : Jérémie AZOUZE
- ▶ Instagram : jeremkineofit
- ▶ 06 23 87 72 49