



La corporation des
thérapeutes du sport
du Québec

LA PRÉPARATION NÉCESSAIRE À LA PRATIQUE DU GOLF

(LES THÉRAPEUTES DU SPORT AUSSI UTILES QUE VOS BÂTONS)

Montréal, le 10 mai 2022 – Une préparation physique adéquate à la pratique du golf ne va pas améliorer votre « score », mais elle vous permettra d'éviter des blessures qui pourraient couper votre saison déjà relativement courte au Québec.

Les thérapeutes du sport du Québec, membres de la CTSQ, sont des professionnel.le.s de la santé qui peuvent vous offrir un encadrement dans votre préparation, ou vous aider à soigner une blessure pour que vous puissiez retourner sur les parcours le plus rapidement possible.

Les exercices recommandés par nos thérapeutes du sport peuvent être faits bien avant le début de la saison, dans les heures qui précèdent votre partie, ou directement sur le parcours, lorsqu'en attente derrière un quatuor « lent ».

Une séance d'échauffement avant une partie peut réduire de 80% les risques de blessures, qui surviennent principalement au dos, aux épaules et aux coudes.

Ceux et celles qui pratiquent le golf, peu importe l'âge, n'ont pas besoin d'être du calibre d'un Tiger Woods pour se préparer physiquement à la pratique de leur loisir. Cela vous permettra, également, de vous sentir plus en forme après votre partie et ainsi profiter au maximum de la période de relaxation qui suivra.

-30-

Source et entrevue : Roland Mailhot
Relations médias CTSQ
(514) 718-1311