



5 BONNES RAISONS

de se mettre au golf

Envie de swinguer et de taquiner le club ? On vous donne tous les atouts d'un parcours gagnant !

PAR FABIENNE COLIN

Gagner cinq ans d'espérance de vie

Incroyable... mais vrai, selon une étude suédoise. Les chercheurs expliquent cette baisse de la mortalité par la socialisation que permet le golf. De fait, sur un green, on est toujours entouré d'autres sportifs. Et si un joueur se sent à la traîne par rapport aux autres, il ira alors consulter un médecin pour rester à niveau. Grâce à ce réflexe, sa santé est mieux prise en charge.

Soigner son cholestérol

Jouer au golf alors que l'on ne pratiquait pas d'activité physique auparavant, c'est améliorer ses fonctions cardiovasculaires. Une étude (publiée en 2000) a analysé les marqueurs sanguins et le comportement de 110 joueurs âgés de 48 à 64 ans, inactifs dans les sept mois précédents. Le groupe qui s'est mis au golf deux fois par semaine (l'autre est resté sédentaire) a bénéficié d'une amélioration

significative de son bilan lipidique au bout de six mois. C'est 100 % gagnant dans la lutte contre le cholestérol ! De plus, ce même groupe a vu progresser son aptitude respiratoire à soutenir un effort prolongé. Que du bonus pour l'oxygénation de tous les organes.

Booster son cerveau

Grâce à l'enregistrement de l'activité cérébrale, on sait désormais que le golfeur conserve une bonne visualisation de son environnement. Sa capacité à réfléchir à la trajectoire d'une balle et aux informations nécessaires (sur le vent, la pente...) pour effectuer son geste est également excellente pour le cerveau. Au fil du temps, on gagne des points contre le déclin cognitif. Plus fort encore, ce sport développe certaines zones utiles pour imaginer, pour maintenir l'équilibre... Ces modifications neuroanatomiques limitent le vieillissement cérébral. A condition cependant de pratiquer de manière régulière et soutenue, au minimum quinze heures par semaine.

Pour débiter

De nombreux clubs proposent des Pass Go for Golf. Ainsi, pour 59 €, vous bénéficiez du matériel à disposition, mais aussi de quatre heures d'initiation.

Chouchouter ses articulations

Notre cartilage, nos muscles... la machine humaine vieillit. Or le golf aide à conserver de la force. Et ce autant au niveau des jambes, du tronc que des bras. Taquiner le club fait aussi gagner en souplesse. Car on ne tape pas dans la balle comme une brute ! Le swing nécessite de la vitesse, de la coordination et une bonne amplitude - qui, sinon, a tendance à diminuer avec l'âge. De plus, le golf est le sport de la proprioception par excellence (il permet de bien percevoir toutes les parties du corps). Sur ce terrain, il dépasse le tai-chi ! Grâce à la petite balle, on cultive sa capacité à tenir l'équilibre et à maîtriser la position de ses mouvements dans l'espace, selon des études publiées en 2010 et 2011. Des avantages qui sont d'autant plus intéressants lorsqu'on avance en âge.

Même avec des prothèses

Bonne nouvelle : ce sport est compatible avec les prothèses de hanche et de genou. Des études françaises récentes sur des golfeurs porteurs d'une prothèse de hanche ou de genou montrent que 95 à 99 % d'entre eux ont repris le chemin des greens. Mieux, ils ont atteint leur niveau antérieur, voire l'ont amélioré !

Maîtriser son stress

On connaissait le *wellness*, vive la *greenness* ! Sur le parcours, le golfeur marche en plein air. On oublie ses soucis, ses contrariétés, ses douleurs... Le jeu oblige à se concentrer. Le reste du temps, on peut se laisser aller à profiter du paysage, discuter avec ses partenaires, se relaxer. Bref, « *All you need is golf* », comme le clame la Fédération !

Merci au D' Olivier Rouillon, médecin de la Fédération française de golf.