



Crédit photo : Sylvie Lafaye

Florent Crépin

30 ans, golfeur... depuis presque toujours !

Un kinésithérapeute passionné, enthousiaste et curieux

Un sportif accompli... tennis, basket, breakdance, musculation, street workout...

A la rencontre de Florent

Je suis masseur-kinésithérapeute et j'ai fait mes études à l'école d'Assas. J'ai fait le choix d'exercer en profession libérale et je travaille dans un cabinet de kinésithérapie du sportif dans le Val de Marne depuis juillet 2024.

Pourquoi as-tu choisi d'être kinésithérapeute ?

J'ai toujours été passionné par les sciences de la vie et le sport. Après avoir échangé avec un ami qui a toujours voulu faire ce métier... je me suis lancé en kinésithérapie, même si ce n'était pas un choix prédéfini. Aujourd'hui, c'est devenu une véritable vocation, malgré des études exigeantes et un parcours parfois complexe, avec les horaires importants en libéral. Pour moi, c'est une passion qui me motive au quotidien.

Aurais-tu envie de te lancer dans un nouveau parcours d'études pour devenir kinésithérapeute du sport ?

C'est bien prévu ainsi ! Pour l'instant, je me concentre sur le démarrage de mon activité. Je vais commencer à me renseigner sur les options disponibles dans l'année. Je n'ai pas encore décidé si je ferai un diplôme universitaire ou une formation certifiante, deux approches différentes mais avec des contenus relativement similaires.

Comment as-tu découvert le golf ?

J'ai découvert le golf quand j'avais une dizaine d'années grâce à mon grand-père qui m'a initié. Il m'avait offert un fer 7 et un putter pour enfant, que j'ai récemment retrouvés et qui sont toujours dans mon sac 😊 ! Après une première initiation, j'ai arrêté, puis repris le golf à mes 20 ans avec une semaine de formation ; je faisais aussi des parcours avec mon oncle. Je suis issu d'une famille où le golf est bien présent 😊. Depuis environ un an, je m'y remets sérieusement, en m'entraînant essentiellement sur le golf de Lésigny avec des amis. Je me concentre pour le moment sur les bases avant de passer la carte verte. Je suis encore en phase débutante !

Pratiques-tu d'autres sports ?

Lorsque j'étais enfant et adolescent, j'ai fait six ans de tennis et six ans de basket. J'ai eu une pause sportive pendant mes études ; maintenant j'ai repris principalement le renforcement musculaire, le street workout (une pratique appelée aussi entraînement de rue), un peu de breakdance en autodidacte et du golf. Je suis un vrai touche-à-tout !

Est-ce que ta formation de kiné influence ta façon de jouer au golf ?

Ma formation de kiné influence forcément mon jeu de golf, comme dans tout sport. Ma formation m'a permis de bien connaître l'anatomie, la biomécanique et les mouvements musculaires, ce qui aide à décrypter les gestes et prévenir les blessures. Je connais bien mon corps ! J'ai aussi une facilité à intégrer des schémas moteurs, essentiels au golf où la répétition d'un geste précis est primordiale. Cela apporte un vrai avantage pour l'activité physique en général.

Quelles sont les pathologies liées au golf que tu rencontres le plus souvent ?

Les pathologies les plus courantes chez les golfeurs sont l'épicondylite du coude, ou "golf elbow", et les lombalgies.

L'épicondylite, une usure des tendons à la partie intérieur du coude, est fréquente chez les amateurs en raison d'un manque de préparation physique ou de gestes incorrects. Bien qu'elle soit généralement facile à prévenir et à traiter, la récupération peut être plus ou moins longue selon les patients.

Les lombalgies, ou douleurs lombaires, sont également très répandues.

D'autres zones, comme le pied, le poignet, les épaules ou plus rarement les genoux, peuvent aussi être touchées. Certaines pathologies, comme l'arthrose, sont davantage liées au vieillissement qu'au golf lui-même.

Y-a-t-il des techniques pour prévenir les pathologies liées au golf ?

Pour prévenir les douleurs liées au golf, il est essentiel de renforcer les muscles sollicités lors de la pratique du golf et d'adopter une préparation physique adaptée.

Pour le coude, il s'agit de travailler les muscles de l'avant-bras, notamment les fléchisseurs du poignet, pour mieux supporter les contraintes lors du mouvement. Un manque de renforcement musculaire peut entraîner une usure progressive des tendons (*le tendon ne sera pas adapté à la contrainte lors du golf*) et l'apparition de douleurs. En cas de tendinopathie, la kinésithérapie propose un protocole classique comprenant des exercices de renforcement excentrique (contraction + étirement au niveau du tendon), des étirements et parfois des ondes de choc.

Pour les lombalgies qui peuvent être chroniques ou aiguës, un bilan diagnostique est nécessaire pour identifier les causes des douleurs. La prévention repose sur le renforcement des muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que sur des exercices de mobilité et d'assouplissement. Ces mesures aident à stabiliser le tronc et à maintenir l'amplitude articulaire requise par le golf, un sport demandant des mouvements assez complexes (grande amplitudes + vitesse).

Un ultime conseil ?

Pour les débutants, il est essentiel de prendre des cours avec un professionnel afin d'acquérir les bons gestes et prévenir les blessures, plus fréquentes chez les amateurs. Ainsi qu'un bon échauffement articulaire et musculaire avant chaque début de pratique, practice comme parcours.

Les exercices de renforcement musculaires peuvent-ils améliorer la puissance et la précision des swings ?

Les exercices de mobilité et de renforcement musculaire peuvent contribuer à améliorer le swing, mais la puissance et la précision dépendent davantage de la vitesse et du bon geste. Travailler la posture, la position et la dynamique est souvent plus efficace que le simple développement de la force (le golf étant avant tout un sport de précision).

Outre le 19^e trou 😊... que pourrais-tu nous conseiller pour bien récupérer après un parcours ?

Pour bien récupérer après un parcours, je conseillerais de privilégier des étirements à froid, une fois le corps refroidi, afin d'éviter de sur-solliciter les muscles encore chauds, de risquer des blessures et de rajouter des micro-traumatismes.

Je conseillerais aussi d'adopter une bonne hygiène de vie : hydratez-vous pour préserver vos tissus et disques intervertébraux, dormez suffisamment, et veillez à une alimentation équilibrée, essentielle pour une récupération optimale 😊

Le mot de la fin

Le golf est un sport technique, apaisant et de concentration, idéal pour me détendre et profiter de la nature. Pour moi, il s'agit avant tout de bien-être, loin de la compétition (pour le moment !), que je sois seul pour perfectionner mon jeu ou avec des amis.

Merci pour cet échange agréable !



Les bienfaits du golf, envie d'en savoir un peu plus ?

[AFKG](#), Association Française des Kinés et Ostéos du Golf

Le golf, un sport santé par excellence, source : [Ordre des masseurs kinésithérapeutes](#)

Le golf, véritable «sport santé», source : [Golf Magazine](#)