

**Ariane**



## Ton Objectif

Trouver de nouvelles solutions à tes douleurs  
Reprendre tes activités

## Mes observations

### Posture :

J'observe une rotation interne de la globalité des deux membres inférieurs, démontrant un manque de puissance des deux segments.

Le bassin est compensé de son abaissement à gauche par l'épaule droite.

De profil, je note une exagération de la lordose lombaire, entraînant un relâchement des abdominaux en posture statique.

En vue supérieure, les épaules et le bassin sont en rotation vers la droite, augmentant le cisaillement au niveau du dos.

### Mobilité-stabilité :

Ma première observation se situe au niveau de ta posture qui n'est pas favorable au transfert d'énergie entre le bas et le haut du corps (posture en 'S').

Cette posture ne te permet pas d'utiliser la puissance de tes abdominaux dans le mouvement et met en contrainte la zone lombaire.

Je remarque un manque de mobilité générale du bassin dans le plan antéro-postérieur et dans les plans rotatoires notamment à droite.

*Ceci conduit à un déficit d'engagement des abdominaux dans les postures de la vie quotidienne (et dans le golf) et à un relâchement de la zone lombaire pouvant perturber la fluidité des mouvements et augmenter le risque de blessure.*

Les limitations en rotation de la zone thoracique majorées sur le côté gauche sont la preuve d'une compensation dans cette zone (devenue stable alors qu'elle doit être mobile). Ceci cause une sur-utilisation de la zone cervicale basse et de tes lombaires.

*Concrètement tu perds donc en fluidité dans tous les mouvements de rotation partant du thorax.*

Les grands dorsaux manquent d'élasticité, ce qui entraîne une flexion des bras et augmente ta courbure lombaire quand tu élèves les bras au-dessus de 90°.

*Cela signifie que dès que tu lèves les bras, tu désengages tes abdominaux et augmente la courbure lombaire, notamment au backswing et au finish.*

Les rotations externes d'épaules sont limitées, projetant les épaules en avant et créant ainsi de l'instabilité.

*Ce manque de rotation externe, combiné au manque de puissance des scapulas, créé un port à faux articulaire dans les mouvements de contrainte.*

## **Fessiers :**

Les fessiers ne sont pas suffisamment puissants, or ils sont censés donner de la stabilité au tronc et protéger les lombaires.

*Cette perte d'efficacité va obliger le haut du corps à rattraper en permanence les déséquilibres.*

## **Notre stratégie**

### **Tu as un réel potentiel !**

Tu peux réduire les contraintes liées à ton manque de motricité en :

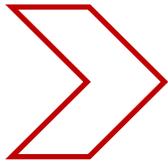
- développant la mobilité articulaire de ton bassin
- retrouvant des mouvements rotatoires simples (bassin et thorax)
- retrouvant un équilibre postural simple

Ce travail doit être complété par une stabilisation des muscles fessiers afin :

- d'augmenter la stabilité de tes membres inférieurs
- de gagner en efficacité de mouvement
- de stabiliser les lombaires et d'utiliser correctement les zones sus et sous-jacentes.

Il faut dans un premier temps retrouver de l'élasticité au niveau des fascias.

Nous pourrons ensuite procéder à une activation des muscles posturaux, puis à un engagement des muscles du tronc dans des mouvements simples en allant progressivement vers des mouvements complexes.



La mise en place de ces exercices va permettre à ton cerveau de mieux comprendre le placement de ton corps dans l'espace et ainsi de mieux maîtriser tes segments.

L'amélioration de ton efficacité gestuelle amènera à une réduction des douleurs.

## Ma proposition

Je te propose de t'accompagner dans l'atteinte de tes objectifs avec des sessions coachées dans notre studio. Mon rôle au cours de ces sessions sera de te guider dans l'apprentissage et la réalisation d'exercices qui te permettront de bien utiliser ton corps, et donc d'atteindre tes objectifs.

Les sessions coachées sont le moyen le plus rapide et le plus efficace d'obtenir des résultats.

### Voici la stratégie de progression que je te propose :

<p><b>Pour commencer</b></p> <p>-</p>
---------------------------------------

<p><b>Tarif</b></p> <p>-</p>
------------------------------