

Evolutions depuis Loi et Décrets 05/2021 et 03/2022

Des « **Recommandations** personnalisées » seront adressées systématiquement par **mail chaque année à tous les licenciés**, en fonction de l'âge :

suite commission COMED
= parcours de santé - golf

- **< 18 ans** = croissance, scoliose, vaccins, concentration, sommeil, peau ...
- **18 à 34 ans** = FDR tabac, régularité APS, dermato ...
- **35 à 50 ans** = risque cardio-Vx, alimentation, ATCD ostéo-articulaire ...
- **> 50 ans** = maladie chronique, équilibre, prothèses ? ...

- Paragraphe **dopage**
- Paragraphes : **Speed-golf** et **para-golf**



Conseils et prévention pour la bonne pratique du Golf : < 18 ans

- ENTRAÎNEMENT** : se préparer **progressivement**. **S'échauffer** systématiquement avant l'activité, **s'étirer** avant et surtout après l'effort. Une Préparation Physique Général (PPG) est toujours souhaitable.
- HYDRATATION** : Boire suffisamment et **régulièrement**, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !
- ALIMENTATION** : Un 18 trous c'est une dépense énergétique de **1500 calories**. Emporter sur soi une réserve alimentaire. Manger régulièrement par petites quantités. <https://www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante/Tout-pour-bien-jouer/Nutrition>
- BLESSURE** : Ne pas prendre le départ d'une épreuve **avec une lésion** musculaire, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort.
- INFECTION** : Pas de sport intense ou de **compétition** en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent un syndrome grippal ou Covid-19 (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).
- TABAC** : Ne pas fumer, **même une cigarette** entrée une heure avant et deux après la pratique sportive.
- MÉDICAMENTS** : **Pas d'automédication** ; Les effets indésirables des médicaments se majore à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.
- La **PRISE DE MÉDICAMENTS** (dont les Bêtabloquants et les Corticoïdes) et/ou de produits récréatifs est susceptible de constituer un contrôle anti-**DOPAGE** positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit-être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite : <https://sportifs.afid.fr/effectuer-une-demande-daut/>
- SYMPTOMES PENDANT ou APRES L'EFFORT** : je consulte un médecin en cas de douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge.
- BILAN MÉDICAL** : avant toute **reprise d'activité sportive** et au moindre doute sur votre santé. [QS-Golf](#)

Pour aller plus loin

- FFGolf : www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante
- Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : www.sfmes.org
- Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : www.s-f-t-s.org
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : www.afid.fr



Golf « Le sport de toute une vie »

- Le GOLF** : est un sport avec **très peu de contre-indications**, un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre, de concentration. "**Le sport de toute une vie**".
- Une SCOLIOSE** : est rarement douloureuse et souvent une découverte lors d'une visite médicale. Toute douleur du dos lors de la pratique du golf doit amener l'enfant ou le jeune à consulter son médecin ou un médecin du sport. La **scoliose même sévère n'est pas une contre-indication** à la pratique du golf.
- Le GAINAGE** : votre rachis lombaire et dorsal sont particulièrement sollicités lors des swings et au practice, par la répétition des gestes ; une préparation physique comportant du gainage est franchement recommandée. <https://www.ffgolf.org/Progresser/Tous-les-tutos/Physique/Muscle-ton-Swing/Muscle-ton-Swing-gainage>
- CROISSANCE** : entre 8 et 14 ans, le jeune est dans une phase de croissance rapide. Il existe des pathologies douloureuses des attaches des tendons, surtout quand ils sont sollicités : maladie de Sever aux talons ou d'Osgood aux genoux ou autres, pieds ... qui doivent être évalués par un médecin.
- Le SOLEIL** : selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas ! mais provoquent le cancer cutané et la cataracte. Maillot adapté, casquette, **crème et stick solaire** à renouveler tous les 9 trous et des **lunettes de soleil** catégorie 3 ou 4. Chez les jeunes, attention aux traitements pour l'acné, photo-sensibilisant. <https://www.ffgolf.org/Actus/Partenaires/Sisley-la-prevention-solaire-du-golfeur>
- Le FITTING** : Il est largement documenté qu'un **matériel inadapté** à votre morphologie ou à votre niveau de jeu augmente le risque de blessures, secondaires dans 80% des cas à « l'Overuse Injuries ». En particulier la taille du **GRIP** ; <https://www.golf-national.com/fitting>
- Les SEMELLES** : le golf, se pratiquant en marchant et en appui avec des rotations, nécessitant de l'équilibre et sollicitant la proprioception, réclame des chaussures adaptées à crampons. Il est alors possible que la morphologie de vos pieds en particulier de l'arrière pied, réclame des **orthèses sur mesure** prescrites par un médecin et fabriquées par un podologue.
- ORAGE ou CANICULE** : la menace d'un orage doit vous inciter impérativement à **suspendre votre jeu** et à vous mettre à l'abri. La canicule est un excès de température qui peut conduire au coup de chaleur potentiellement **grave pour votre santé** ; respecter les recommandations même si un golf constitue en soi un « fût de fraîcheur ».
- Le SPEED-GOLF** : est une **discipline associée** à la pratique du Golf comprenant de la course à pied. La dépense énergétique est beaucoup plus importante et le risque cardio-vasculaire également. Un CACI tous les trois ans est obligatoire à partir de 35 ans avec un QS-golf dans les 2 années intermédiaires.
- Le PARA-GOLF** : est une possibilité de jouer au golf pour des **personnes en situation de handicap** avec un appareillage spécifique (orthèse, prothèse, chaussure orthopédique, fauteuil roulant). La pratique du para-golf est encadrée et nécessite un avis médical spécialisée et une décision collégiale agréée : paragolfcaci@ffgolf.org



Conseils et prévention pour la bonne pratique du Golf : 18-34 ans

- ENTRAÎNEMENT et COMPÉTITION :** S'échauffer systématiquement avant l'activité – 10 min, réveil musculaire du rachis, du bassin et des membres supérieures sans oublier les poignets ; s'étirer avant et surtout après l'effort. Une préparation physique général (PPG) est toujours souhaitable.
- HYDRATATION :** Boire suffisamment et régulièrement, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !
- ALIMENTATION :** Un 18 trous c'est une dépense énergétique de **1500 calories**. Emporter sur soi une réserve alimentaire. Manger régulièrement par petites quantités. www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante/Tout-pour-bien-jouer/Nutrition
- BLESSURE :** Ne pas s'entraîner ou prendre le départ d'une épreuve avec une lésion musculaire, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort.
- INFECTION :** Pas de sport intense ou de compétition en cas de fièvre ni dans les **6 jours** qui suivent un syndrome grippal ou Covid-19 (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).
- TABAC :** Ne pas fumer, même une cigarette entre une heure avant et deux après la pratique sportive.
- MEDICAMENTS :** Pas d'automédication ; Les effets indésirables des médicaments se majore à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.
- La **PRISE DE MEDICAMENTS** (dont les Bêta-bloquants et les Corticoïdes) et/ou de produits récréatifs est susceptible de constituer un contrôle anti-DOPAGE positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite : <https://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-dau/>
- SYMPTOMES PENDANT ou APRES L'EFFORT :** Je consulte un médecin en cas de douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge.
- BILAN MEDICAL :** avant toute reprise d'activité sportive et au moindre doute sur votre santé. [QS-Golf](#)

Pour aller plus loin

- FFGolf : www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante
- Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : www.sfmes.org
- Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : www.s-f-t-s.org
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : www.afld.fr



« Le sport de toute une vie »

- Le GOLF :** est un sport pouvant se pratiquer à tout âge avec très peu de contre-indication, un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre et de concentration. "Le sport de toute une vie".
- GOLF-SANTE et APA :** le golf adapté peut-être pratiqué et même prescrit dans les suite d'une maladie chronique ou d'un accident cardiovasculaire. L'APA est devenu une thérapeutique non médicamenteuse et le golf est un sport particulièrement éligible au « sport-santé ». Votre médecin est habilité, dans le cadre du dispositif « sport sur ordonnance » à vous le prescrire.
- Le FITTING :** il est largement documenté qu'un matériel inadapté à votre morphologie ou à votre niveau de jeu augmente le risque de blessures, secondaires dans 80% des cas à « l'Overuse Injuries ». En particulier la taille du GRIP ; www.golf-national.com/fitting
- Le SOLEIL :** selon votre phototype, il est impératif de vous protéger même en cas de nuages, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas ! mais provoque cancer cutané et cataracte. Maillot adapté, casquette, crème et stick solaire à renouveler tous les 9 trous et des lunettes de soleil catégorie 3 ou 4. www.ffgolf.org/Actus/Partenaires/Sisley-la-prevention-solaire-du-golfeur
- La COLONNE VERTEBRALE :** La pathologie dégénérative ou inflammatoire du rachis ou une scoliose même sévère ne sont pas une contre-indication à la pratique du golf. Toute douleur du dos lors de la pratique du golf doit amener à consulter son médecin. Après une chirurgie : arthrodèse, cure de hernie discale ... il reste possible de jouer au golf en respectant la période de repos recommandée par le chirurgien puis en adaptant le geste du swing. Certaines affections du dos, douloureuses ou avec un impact neurologique ne permettent pas de jouer.
- Le GAINAGE :** votre rachis, lombaire et dorsal, est particulièrement sollicité lors des swings ou au practice, par la répétition des gestes ; une préparation physique comportant du gainage est recommandée. www.ffgolf.org/Progresser/Tous-les-tutos/Physique/Muscle-ton-Swing/Muscle-ton-swing-gainage
- Les SEMELLES :** le golf, se pratiquant en marchant et en appui avec des rotations, nécessitant de l'équilibre et sollicitant la proprioception, réclame des chaussures adaptées à crampons. Il est alors possible que la morphologie de vos pieds en particulier de l'arrière pied, réclame des orthèses sur mesure prescrites par un médecin et fabriquées par un podologue.
- ORAGE ou CANICULE :** la menace d'un orage doit vous inciter impérativement à suspendre votre jeu et à vous mettre à l'abri. La canicule est un excès de température qui peut conduire au coup de chaleur potentiellement grave pour votre santé ; respecter les recommandations même si un golf constitue en soi un « îlot de fraîcheur ».
- Le SPEED-GOLF :** est une discipline associée à la pratique du Golf comprenant de la course à pied. La dépense énergétique et le risque cardio-vasculaire sont beaucoup plus importants. Un CACI tous les trois ans est obligatoire à partir de 35 ans avec un QS-golf dans les 2 années intermédiaires.
- Le PARA-GOLF :** est une possibilité de jouer au golf pour des personnes en situation de handicap avec un appareillage spécifique (orthèse, prothèse, chaussure orthopédique, fauteuil roulant). La pratique du para-golf est encadrée et nécessite un avis médical spécialisée et une décision collégiale agréée : paragolfcaci@ffgolf.org



Conseils et prévention pour la bonne pratique du Golf : 35 à 50 ans

- 1. ENTRAÎNEMENT et COMPÉTITION :** S'échauffer systématiquement avant l'activité, s'étirer avant et surtout après l'effort. Une Préparation Physique Général (PPG) est toujours souhaitable.
- 2. HYDRATATION :** Boire suffisamment et régulièrement, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !
- 3. ALIMENTATION :** Un 18 trous c'est une dépense énergétique de **1500 calories**. Emporter sur soi une réserve alimentaire. Manger régulièrement par petites quantités. <https://www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante/Tout-pour-bien-jouer/Nutrition>
- 4. BLESSURE :** Ne pas prendre le départ d'une épreuve avec une lésion musculaire, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort.
- 5. INFECTION :** Pas de sport intense ou de compétition en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent un syndrome grippal ou Covid-19 (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).
- 6. TABAC :** Ne pas fumer, même une cigarette entre une heure avant et deux après la pratique sportive.
- 7. MÉDICAMENTS :** Pas d'automédication ; Les effets indésirables des médicaments se majore à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.
- 8. La PRISE DE MÉDICAMENTS** (dont les Bêta-bloquants et les Corticoïdes) et/ou de produits récréatifs est susceptible de constituer un contrôle anti-DOPAGE positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit-être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite : <https://sportifs.afid.fr/effectuer-une-demande-daut/>
- 9. SYMPTOMES PENDANT ou APRES L'EFFORT :** je consulte un médecin en cas de : douleur dans la poitrine, le bras, le dos, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge et même au repos.
- 10. BILAN MEDICAL :** avant toute reprise d'activité sportive et au moindre doute sur votre santé. Je contrôle mes facteurs de risque cardio-vasculaires. Un ECG de repos est recommandée au minimum.

Pour aller plus loin

- FFGolf : www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante
- Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : www.sfm.es.org
- Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : www.s-ft-s.org
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : www.afid.fr



Golf « Le sport de toute une vie »

- 1. Le GOLF :** est un sport avec très peu de contre-indications, un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre, de concentration. **"Le sport de toute une vie"**.
- 2. La COLONNE VERTEBRALE :** La **scoliose** même sévère n'est pas une contre-indication à la pratique du golf. Il reste possible de jouer après une chirurgie : arthrodèse, cure de hernie discale ... en respectant la période de repos recommandée par le chirurgien puis en **adaptant** le geste du swing. Certaines affections du dos, douloureuse ou avec un impact neurologique ne permettent pas de jouer.
- 3. Les PROTHESES :** de hanche, de genou ou d'épaule **ne contre-indique pas** la pratique du Golf. Cependant, un délai de plusieurs semaines ou mois après l'intervention est requis. Un avis médical spécialisé est recommandé **avant** la reprise sportive, qui pourra nécessiter une adaptation du swing. Il est essentiel de reprendre l'activité golf avec de bonnes **chaussures à crampons** pour ne pas glisser.
- 4. Le FITTING :** il est largement documenté qu'un **matériel inadapté** à votre morphologie ou à votre niveau de jeu augmente le risque de blessures, secondaires dans 80% des cas à « l'Overuse Injuries ». En particulier la taille du **GRIP** ; <https://www.golf-national.com/fitting>
- 5. Les SEMELLES :** le golf se pratiquant en marchant et en appui avec des rotations, nécessitant de l'équilibre et sollicitant la proprioception réclame des chaussures adaptées à crampons. Il est alors possible que la morphologie de vos pieds en particulier de l'arrière pied, réclame des **orthèses sur mesure** prescrites par un médecin et fabriquées par un podologue.
- 6. Le SOLEIL :** selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas ! mais provoque cancer cutané et cataracte. Maillot adapté, casquette, **crème et stick solaire** à renouveler tous les 9 trous et des **lunettes de soleil** catégorie 3 ou 4. <https://www.ffgolf.org/Actus/Partenaires/Sisley-la-prevention-solaire-du-golfeur>
- 7. Le GAINAGE :** votre rachis lombaire et dorsal sont particulièrement sollicités lors des swings et au practice, par la répétition des gestes ; une préparation physique comportant du gainage est franchement recommandée. <https://www.ffgolf.org/Progresser/Tous-les-tutos/Physique/Muscle-ton-Swing/Muscle-ton-swing-gainage>
- 8. ORAGE ou CANICULE :** la menace d'un orage doit vous inciter impérativement à **suspendre votre jeu** et à vous mettre à l'abri. La canicule est un excès de température qui peut conduire au coup de chaleur potentiellement **grave pour votre santé** ; respecter les recommandations même si un golf constitue en soi un « îlot de fraîcheur ».
- 9. Le SPEED-GOLF :** est une discipline associée à la pratique du Golf comprenant de la course à pied. La dépense énergétique et le risque cardio-vasculaire sont beaucoup plus importants. Un CACI tous les trois ans est obligatoire à partir de 35 ans avec un QS-golf dans les 2 années intermédiaires.
- 10. Le PARA-GOLF :** est une possibilité de jouer au golf pour des **personnes en situation de handicap** avec un appareillage spécifique (orthèse, prothèse, chaussure orthopédique, fauteuil roulant). La pratique du para-golf est encadrée et nécessite un avis médical spécialisée et une décision collégiale agréée : paragolfcac@ffgolf.org



Conseils et prévention pour la bonne pratique du Golf : 50 ans et plus

1. **ENTRAÎNEMENT et COMPÉTITION** : S'échauffer systématiquement avant l'activité, s'étirer avant et surtout après l'effort. Une Préparation Physique Général (PPG) est toujours souhaitable.
2. **HYDRATATION** : Boire suffisamment et régulièrement, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !
3. **ALIMENTATION** : Un 18 trous c'est une dépense énergétique de **1500 calories**. Emporter sur soi une réserve alimentaire. Manger régulièrement par petites quantités. <https://www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante/Tout-pour-bien-jouer/Nutrition>
4. **BLESSURE** : Ne pas prendre le départ d'une épreuve avec une lésion musculaire, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort.
5. **INFECTION** : Pas de sport intense ou de compétition en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent un syndrome grippal ou Covid-19 (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).
6. **TABAC** : Ne pas fumer, même une cigarette entre une heure avant et deux après la pratique sportive.
7. **MEDICAMENTS** : Pas d'automédication ; Les effets indésirables des médicaments se majore à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.
8. La **PRISE DE MEDICAMENTS** (dont les Bêtabloquants et les Corticoïdes) et/ou de produits récréatifs est susceptible de constituer un contrôle anti-DOPAGE positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite : <https://sports.afid.fr/effectuer-une-demande-daut/>
9. **SYMPTOMES PENDANT ou APRES L'EFFORT** : je consulte un médecin en cas de : douleur dans la poitrine, le bras, le dos, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge et même au repos.
10. **BILAN MEDICAL** : avant toute reprise d'activité sportive et au moindre doute sur votre santé. Je contrôle mes facteurs de risque cardio-vasculaires. Un ECG de repos est recommandé au minimum.

Pour aller plus loin

- FFGolf : www.ffgolf.org/Jouer/Golf-et-sante
- Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : www.sfm.es.org
- Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : www.s-f-t-s.org
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : www.afid.fr



Golf « Le sport de toute une vie »

1. **Le GOLF** : est un sport avec très peu de contre-indications, un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre, de concentration. "Le sport de toute une vie".
2. **La COLONNE VERTEBRALE** : La **scoliose** même sévère n'est pas une contre-indication à la pratique du golf. Il reste possible de jouer après une chirurgie : arthrolyse, cure de hernie discale ... en respectant la période de repos recommandée par le chirurgien puis en **adaptant** le geste du swing. Certaines affections du dos, douloureuse ou avec un impact neurologique ne permettent pas de jouer.
3. **Les PROTHESES** : de hanche, de genou ou d'épaule ne **contre-indique pas** la pratique du Golf. Cependant, un délai de plusieurs semaines ou mois après l'intervention est requis. Un avis médical spécialisé est recommandé **avant** la reprise sportive, qui pourra nécessiter une adaptation du swing. Il est essentiel de reprendre l'activité golf avec de bonnes **chaussures à crampons** pour ne pas glisser.
4. **Le FITTING** : il est largement documenté qu'un **matériel inadapté** à votre morphologie ou à votre niveau de jeu augmente le risque de blessures, secondaires dans 80% des cas à « l'Overuse Injuries ». En particulier la taille du **GRIP** ; <https://www.golf-national.com/fitting>
5. **Les SEMELLES** : le golf se pratiquant en marchant et en appui avec des rotations, nécessitant de l'équilibre et sollicitant la proprioception réclame des chaussures adaptées à crampons. Il est alors possible que la morphologie de vos pieds en particulier de l'arrière pied, réclame des **orthèses sur mesure** prescrites par un médecin et fabriquées par un podologue.
6. **Le SOLEIL** : selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas ! mais provoquent le cancer cutané et la cataracte. Maillot adapté, casquette, **crème et stick solaire** à renouveler tous les 9 trous et des **lunettes de soleil** catégorie 3 ou 4. <https://www.ffgolf.org/Actus/Partenaires/Sisley-la-prevention-solaire-du-golfeur>
7. **Le GAINAGE** : votre rachis lombaire et dorsal sont particulièrement sollicités lors des swings et au practice, par la répétition des gestes ; une préparation physique comportant du gainage est franchement recommandée. <https://www.ffgolf.org/Progresser/Tous-les-tutos/Physique/Muscle-ton-Swing/Muscle-ton-Swing-gainage>
8. **ORAGE ou CANICULE** : la menace d'un orage doit vous inciter impérativement à **suspendre votre jeu** et à vous mettre à l'abri. La canicule est un excès de température qui peut conduire au coup de chaleur potentiellement **grave pour votre santé** ; respecter les recommandations même si un golf constitue en soi un « îlot de fraîcheur ».
9. **Le SPEED-GOLF** : est une **discipline associée** à la pratique du Golf comprenant de la course à pied. La dépense énergétique et le risque cardio-vasculaire sont beaucoup plus importants. Un CACI tous les trois ans est obligatoire à partir de 35 ans avec un QS-golf dans les 2 années intermédiaires.
10. **Le PARA-GOLF** : est une possibilité de jouer au golf pour des **personnes en situation de handicap** avec un appareillage spécifique (orthèse, prothèse, chaussure orthopédique, fauteuil roulant). La pratique du para-golf est encadrée et nécessite un avis médical spécialisée et une décision collégiale agréée : paragolfcaci@ffgolf.org