

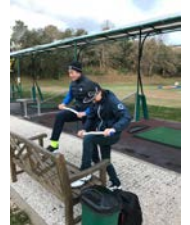
# ECHAUFFEMENT LIGUE PACA

## ① Travail sur les tissus mous :

Enlever les tensions, les adhérences entre les tissus et augmenter l'efficacité des muscles.  
Les tissus mous comprennent les muscles, les tendons et les ligaments.

Avec un stick de massage : échauffement 30s par zone

Bas du corps (cuisses, mollets, fessiers, voûte plantaire) + haut du corps (Dos, cou)



## ② Mobilisation douce et dissociations :

Sollicitation des articulations les plus sollicitées en golf à l'aide de mouvements lents et exercices de dissociations

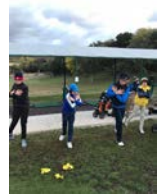
Bassin : posture golf avec les mains croisées sur la poitrine (haut du corps ne doit pas bouger)  
Mouvements Avant/Arrière (retro/antéversion) puis rotation droite/gauche



Poignet : Effectuer des rotations et étirements



Dissociation haut/bas du corps : Posture golf avec les mains croisées sur la poitrine.  
Rotation droite et gauche du haut du corps (bas du corps ne doit pas bouger)  
L'exercice peut se faire les 2 pieds au sol ou 1 pied au sol.



Flexion des jambes (deep squat) : Tenir 30s avec cette position  
Tronc droit et flexion au niveau des jambes

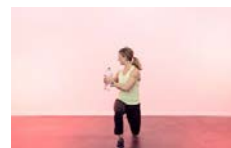


## ③ Exercices dynamiques :

Pas chassés avec élastiques : En posture golf mettre un élastique au niveau des genoux et un autres au niveau des pieds. Faire des pas chassés lents (plusieurs aller-retour)



Fentes avant avec rotation haut du corps :  
Effectuer à plusieurs reprises des 2 côtés



Corde à sauter (30s d'effort /30s de repos)



Gammes Athlétiques : tapping, coordination bras droit/jambe gauche etc...

## ④ Avant le trou n°1 : réveiller et booster le système nerveux

Equilibre sur un pied les yeux fermés ou sur lentilles proprioceptive (30s pour chaque jambe)

Ou

Rattrapé de balle (besoin d'une aide extérieure)