

Echauffement

Compétences ciblées : Etre capable de ...

- D'effectuer un réveil musculaire en tenue

Objectifs :

- Augmenter la température des muscles mis en jeu
- Amener le rythme cardiaque spécifique à la tâche à réaliser
- Mobilisation en amplitude des articulations
- Travail spécifique à la séance à suivre

Réveil musculaire 20' :

- Si possible (avant le petit-déjeuner)
- 8-10' de footing avec quelques séries de talons aux fesses car ischios peu échauffés en course normale, montées de genoux, courses jambes tendues, flexions, pas chassés ...
- 6' mobilisation articulaire : rotation de la nuque, chevilles / poignets, épaules / bassin
- 5' Etirements actifs (Ischios, Quadri, Mollets ...) 1 répétition de chaque groupe musculaire (Cf. ci-dessous)

Préparation / échauffement (juste avant le practice) 15-20' :

Attention : Penser à s'hydrater et à s'alimenter régulièrement tout au long de la journée (avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition)

Etirements actifs : 5-10'

- 3 temps enchaînés : 1^{er} tps : étirement 5", 2^{ème} tps : contraction 6-7", 3^{ème} tps : action dynamique (8 mouvements, vitesse max) 5"
- Répéter 2 fois chaque exercices : 1^{er} tps / 2^{ème} tps / 3^{ème} tps

Mollets



1. En fente, talon au sol, fléchir jambe avant, jambe arrière tendue, pied dans l'axe



2. Reculer l'arrière du genou en contractant



3. Sauts verticaux sur la pointe du pied étiré

Quadriceps



1. Attraper son pied derrière avec la main opposée, rester droit, bassin dans l'axe du tronc

2. Remonter son genou tout en tirant sur la main

3. Monter les genoux

Ischios



1. Jambe avant tendue surélevée sur un support, l'autre au sol jambe tendue

2. Enfoncer talon jambe avant dans le support

3. Talons aux fesses

Pectoraux



1. Bras levé à plus de 90° par rapport au tronc contre un mur, pivoter le tronc

2. Pousser le mur

3. Faire des ronds avec ses bras de l'arrière vers l'avant

Grands droits



1. Jambes fléchies et tronc à 90°, bras tendu contre un mur, tirer le haut de sa hanche vers

2. Pousser dans le mur

3. Rotation des épaules et des bras : swing de golf

l'arrière

Mise en action articulaire : 10'

Mobilisation du bas du corps



Sautiller sur place d'un pied sur l'autre pour augmenter la température et la fréquence cardiaque : 3'

Faire tourner ses chevilles avec la pointe comme point d'appui : 2x15'' chacune

Mobilisation des épaules



Avec un club faire tourner devant et derrière : 45''

Mobilisation des épaules et des doigts



Faire tourner son bras autour de son épaule : 2x30'' chaque

Faire monter le club avec les doigts : 2x15'' chaque

Mobilisation des poignets



Faire tourner le club autour de ses poignets dans un sens puis dans l'autre : 2x15'' chaque

Autre exercice : Faire tourner ses poignets (mains jointes)

Mobilisation générale : recherche de relâchement



Avec un club : rotation générale : swing de golf : 45''



Avec 2 clubs : swing de golf : recherche de relâchement : 45''



Echauffement golfique individualisé (compétition ou séance d'entraînement)

- L'échauffement golfique n'est pas une séance d'entraînement, mais plutôt une séquence de recherche de sensations et d'analyse de la forme du jour pour rechercher et savoir sur quelles trajectoires s'appuyer dans la journée
- Nombre de balles tapées définies au départ : 25 balles max et les dernières en relation avec le parcours ou la séance à suivre (Ex : 1 bois, un second coup, 1 approche ... en imaginant le trou numéro 1)
- Pour le petit jeu (approches et putting) : finir avec une seule balle pour monter en intensité

Merci à Nicolas CHOLET pour sa collaboration

Pour plus d'infos : Alexandre BOSSERAY / Conseiller Technique National / 06 87 57 34 00