STRUCTURATION DES SEANCES D'ENTRAINEMENT HIVERNALES

L'échauffement type	Mon échauffement
L'échauffement est un **élément incontournable de la performance en golf**. Pour que le corps fonctionne correctement, il faut qu'il soit « chaud » avant de taper des balles. En fait, il y a deux échauffements en golf : - Un échauffement général qui comprend une partie cardio-vasculaire (qui va permettre une augmentation de la température corporelle) et une partie musculaire alliée à un travail en proprioception (qui va permettre de « réveiller » le corps) - Un échauffement spécifique (practice, putting…)	
Echauffement général : - 5min de course à allure modérée avec des sauts, des bonds… - 10min de travail au vestiaire : ▪ Echauffement des articulations (chevilles, hanches, épaules, cou, poignets) + rotation du tronc ▪ 2X10 flexions des jambes ▪ 10 pompes ▪ 2X1min de gainage (étoile) ▪ Travail en proprioception (yeux fermés): • sur chaque pied (30'') aller de la pointe au talon • sur chaque pied (30'') bouger la jambe libre • sur chaque pied : un bond en avant (tenir 10''), un bond en arrière (10''), un bond à droite (10''), un bond à gauche (10'')	
L'échauffement spécifique se fera toujours de la même façon. Exemple : - 10 swing à vide, sans forcer - 10 petits fer (F9) avec des petits swings ! - 10 fers moyens (F6) - 10 drives - 10 SW - Putting : 1 balle/d'abord putts longs/après putts moyens/enfin putt court - Chipping : 5 roulés/3 lobés/6 bunkers	

STRUCTURATION DES SEANCES D'ENTRAINEMENT HIVERNALES

Comme pour l'échauffement, les séances d'entraînement doivent être ordonnées et organisées si vous voulez progresser. En période hivernale, une grande place est laissée au travail du swing, du stroke au putting (etc.) mais il ne faut pas perdre de vue que le golf est un jeu et qu'il faut donc s'entraîner aussi à rentrer des balles !!!

L'entraînement au grand jeu	**L'entraînement au wedging**	**L'entraînement au chipping**	**L'entraînement au putting**
60% du temps d'entraînement sera consacré au cadre (G/P/A/corrections techniques…) 20% sera consacré au travail des trajectoires 20% sera consacré à la performance (ex : 10 balles/10 au piquet des 150m)	60% du temps d'entraînement sera consacré au cadre (G/P/A/corrections techniques…) 20% sera consacré à la profondeur 20% sera consacré à la performance (ex : 10 balles/10 dans la même zone)	60% du temps d'entraînement sera consacré au cadre (G/P/A/corrections techniques…) 20% sera consacré aux hauteurs de balles et à la roule de la balles 20% sera consacré à la performance (ex : 10 balles/10 à moins d'un mètre du drapeau)	30% du temps d'entraînement sera consacré au cadre (G/P/A/corrections techniques…) 50% sera consacré au travail du contact, de la vitesse et de la direction 30% sera consacré à la performance (ex : 10 balles/10 dans le trou à un mètre)

STRUCTURATION DES SEANCES D'ENTRAINEMENT HIVERNALES

La récupération type	Ma récupération
Retour au calme et étirements (2X30'' pour chaque muscle) : - Mollets - Quadriceps - Ischio-jambiers - Psoas - Adducteurs/Abducteurs - Fessiers - Dos - Muscles des épaules - Muscles des bras Hydratation/Alimentation/Sommeil	

STRUCTURATION DES SEANCES D'ENTRAINEMENT HIVERNALES

Et le physique dans tout ça ???

Le travail des qualités physiques est aussi un gage de performance. Pourquoi ? Parce qu'avec un bon physique:

- on a moins de risque de se blesser
- on a un contact de balle consistant
- on a un swing plus dynamique
- on a plus de facilité à rester concentrer
- on peut enchaîner les tournois

Qu'est-ce-qui est important pour le golf ???

- Avoir une bonne endurance (courir, pédaler, nager, ramer …)
- Avoir des abdos solides
- Avoir des jambes puissantes
- Etre souple