

Fiche Echauffement

Championnat de France Jeunes 2013

1. CARDIO : Pour augmenter la température du corps et réveiller le système cardio vasculaire afin de préparer l'organisme à l'effort

- 5mn de footing OU 5 min de corde à sauter (30s d'effort /30s de repos) OU 5min de jeux du miroir si vous êtes plusieurs
- 5mn de gammes athlétiques (5/10mn)

- ✓ course à l'envers
- ✓ montée de genou



- ✓ Course jambes tendue



- ✓ pas chassés croisés



- ✓ déroulé du pied et marche sur pointe.
- ✓ (30m) moins de pas possible- plus de pas en avant puis arrière

2. Echauffement des différents secteurs utiles à la performance en golf : Travailler en profondeur les muscles utiles au swing de golf

- Le haut du corps
 - ✓ 20 ouvertures d'épaule avec 2 clubs



- ✓ 10 montées latérales de club bras tendu en croix



- ✓ 20 tirages avec 3 clubs (10 amples et 10 rapides)



- ✓ 5 allers retour sur chaque jambe de rotation latérale en fente



- Le bas du corps

- ✓ 10 bondissements (angle de descente à 90°) le plus haut possible
- ✓ 10 pas du patineur
- ✓ 10 jets de Médecine ball sur 1 pied.



- ✓ Équilibre unipodal avec rotation



3. Vitesse pour finir de réveiller et booster le système nerveux (source de la puissance)

- ✓ Rattraper de balle main droite main gauche



- ✓ Taping pied (5s) deux fois
- ✓ Boxing (5s) deux fois
- ✓ Jets de balle de golf main droite et gauche (2 de chaque main)