

Un  
entraînement  
personnalisé



MUSCULATION,  
ÉCHAUFFEMENT ET  
STRETCHING



PRACTICE  
INTELLIGENT



INTENSITE ET  
CONCENTRATION DÈS  
LE PUTTING GREEN

## UN STAFF VERS LA PERFORMANCE



### Suivi d'un joueur professionnel de golf vers la performance

Baptiste **Chapellan**, joueur professionnel sur le challenge tour, bénéficie aujourd'hui d'un accompagnement de professionnels technique, physique et kinésithérapique.

A 4 coups de la tête au dernier tour du Grand Prix Schweppes 2014, au golf du Pian Médoc, Baptiste nous a permis d'être présent avec lui, les

Une équipe  
pluridisciplinaire  
autour du golfeur:  
la clef de la  
confiance et  
réussite!

quelques heures avant son départ.

Retour sur sa journée:

Échauffement physique en salle avec son préparateur physique

Au programme: réveil articulaire en charge avec stimulation des appuis, échauffement musculaire non spécifique et global, cardio, charge légère, hydratation, travail spécifique golf de gainage, pivot des membres supérieurs et rotation des charnières rachidiennes, stretching dynamique des membres inférieurs.

Collation 1h30 avant le départ TEE 1: sucre lent, volaille, eau

Échauffement spécifique sur les zones d'entraînements:

Putting: courts putts pour un maximum de confiance puis des longs pour le dosage.

Chipping: affiner le rythme et les appuis sur les coups en pente, réveil proprioceptif.

Practice: échauffement rapide avec un élastique, recherche de vitesse et stabilité. Frappe des centaines de balles.

Attente de l'heure fatidique au calme avec une concentration et un relâchement maximum: il est prêt à en découdre.

Un joueur de golf doit certainement passer par ses étapes afin de gagner des tournois et espérer tenir une saison. Mais l'importance du staff autour du golfeur est cette **spécificité** de travail aboutissant à une routine d'échauffement et d'entraînement **personnalisée**, adaptée aux qualités physiques, techniques et psychologiques du professionnel.

Merci à Baptiste, Benjamin et Laurent.

Delphine chotin, masseur-kinésithérapeute, AFKG.

## *Images du tournoi*

