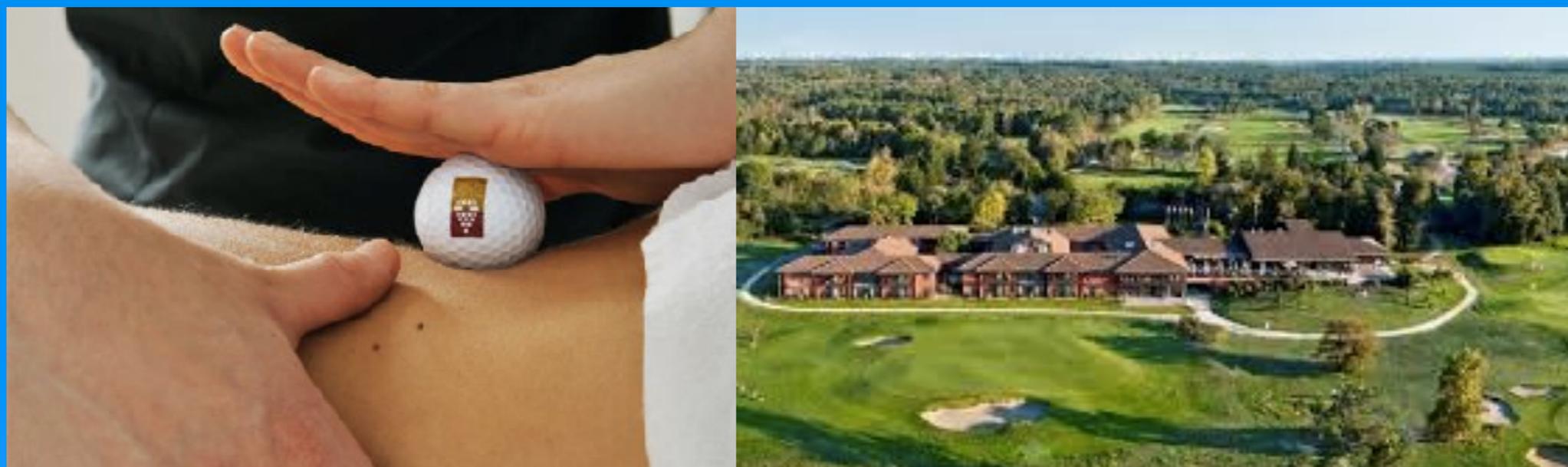


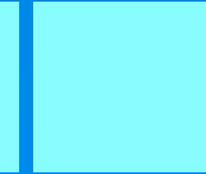


# La Préparation physique chez le jeune joueur



**AFKG**  
**Ateliers du Médoc**  
**23-25 mai 2015**





**1 - Rôle de la préparation physique chez le golfeur**

**2 - Préparation physique et jeunes golfeurs**

**3 -**





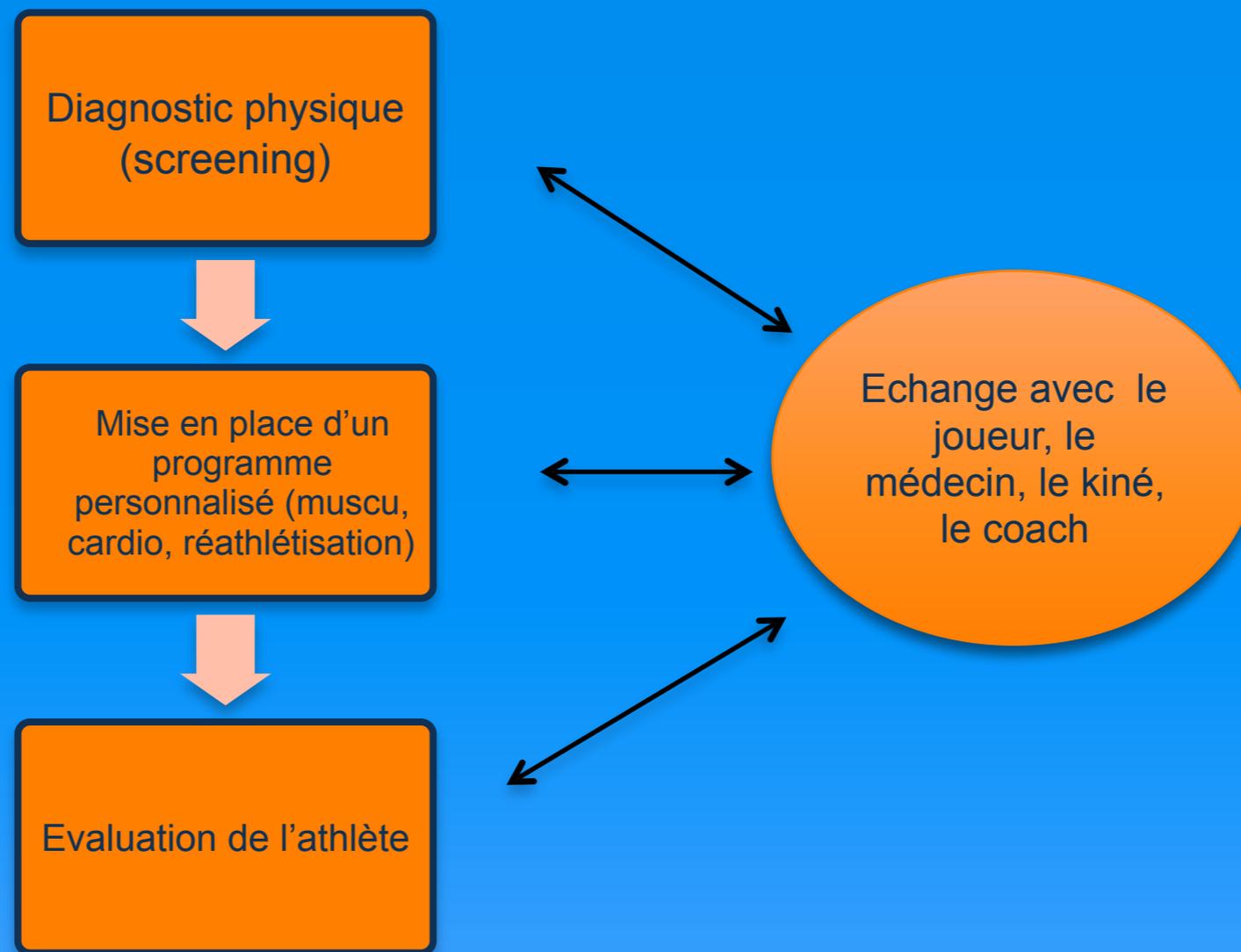
# 1 - Rôle de la préparation physique chez le golfeur

- Golf, activité physique de répétition mobilisant 13 articulations et 69 muscles

➔ Renforcement musculaire et travail cardio indispensables

- Récupération
- Réathlétisation après blessures

# Rôle du préparateur physique



## 2 - Préparation physique et jeunes golfeurs

- Prévention des blessures
- Développement des qualités de base (souplesse, coordination, endurance, force, vitesse)
- Eviter les asymétries trop importantes
- Pratiquer plusieurs sports : pas de spécialisation



# Organisation de la Préparation physique chez les jeunes golfeurs



## Développement Athlétique à long terme

- Mouvements fonctionnels fondamentaux (FMS)
- Mouvements sportifs fondamentaux (FSS)

Préparation Physique du jeune joueur = FMS + FSS





**Merci pour votre attention**

