

**Programme « Ateliers du Médoc 2020 »**  
**« Le golfeur de la tête aux pieds »**

❖ **Vendredi 2 octobre**

*Accueil des participants*

**Golf** : Parcours golf du Médoc

❖ **Samedi 3 octobre (9-12h / 14-15h)**

**-Les prémices du mouvement et les prérequis à la performance** : Laurent TIFFOUNET; MK, ostéopathe, posturologue

**-Vers quelle évolution pour le golfeur ?** : L.BUTTAGOGHI, ex-entraîneur fédération française de Ski, directeur de la performance Grenoble Rugby.

**-Créer les conditions de la performance** : Nathalie BUFFET-TIFFOUNET, préparatrice mentale, executive coach certifié HEC Paris.

*Déjeuner*

**-Impact des intolérances alimentaire sur la performance** : Dr ÉRIC MENAT, médecin généraliste, DU diététique et maladies de la nutrition.

**-Le pied du golfeur, les appuis** : Mikaël BETTAN, podologue du sport

**Golf** : Parcours golf du Médoc

*Dîner*

❖ **Dimanche 4 octobre (9-13h)**

**Le Ateliers** : Base de la prise en charge du golfeur

- **Bilan** : Présentation d'un bilan du golfeur type « AFKG »

- **Echauffement** : espace récupération « mode d'emploi »