

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 »