

Eveil et Echauffement

commission médicale

20 novembre 2010

FFGolf

L'éveil musculaire

Différence entre éveil et échauffement

Quand et où?

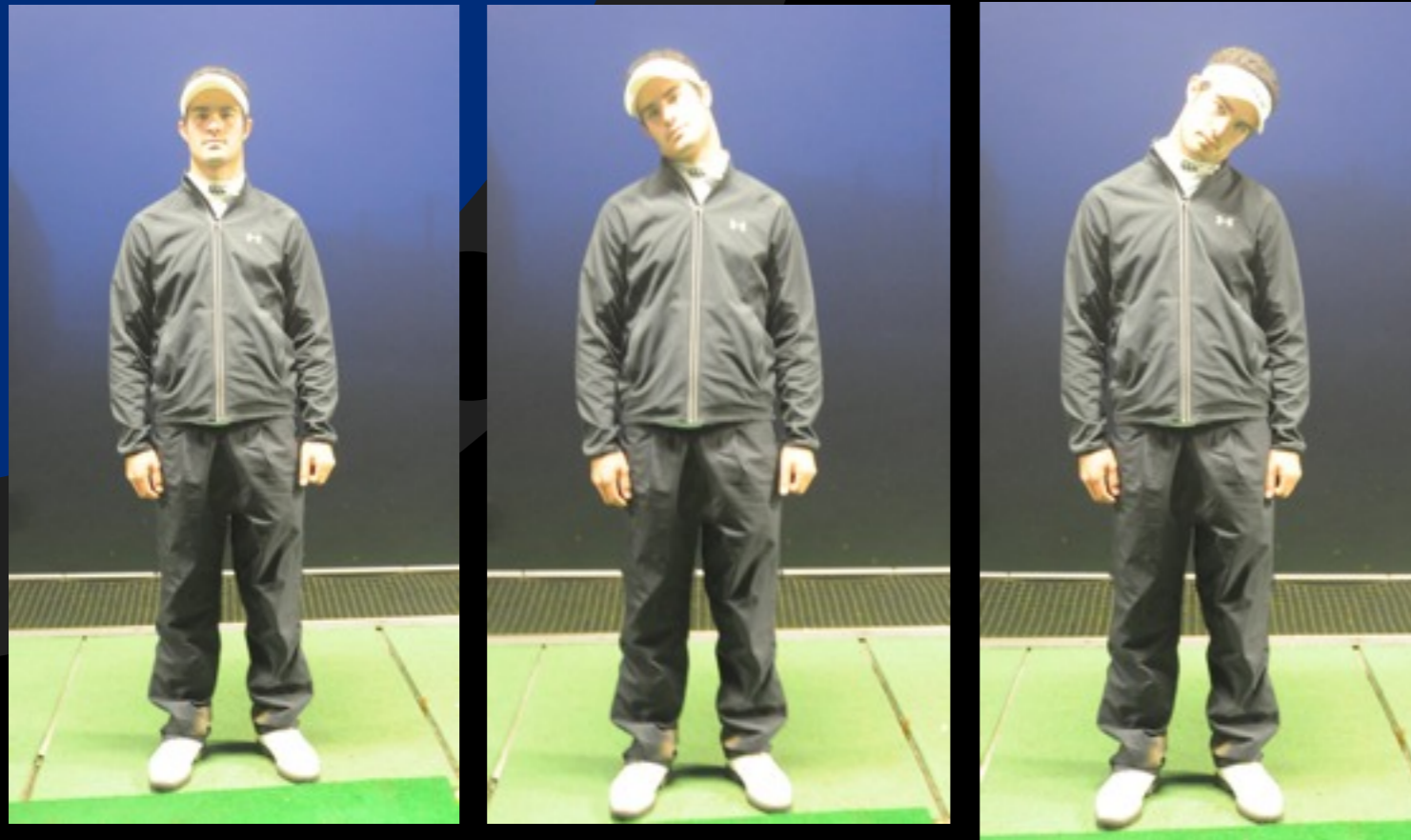
Pourquoi ?

Comment ?

(Partir à la rencontre de son corps)

Exercices

Mobilisation
des cervicales



Latéralement
et avant
arrière
sans
rotations



Exercices



Circumduction
profonde des
épaules



Rotation des
poignets et
mobilisation des
fixateurs
d'omoplates

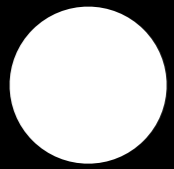
Exercices



Rotation de la
hanche



Rotation
des
chevilles



Exercices



Travail proprioceptif
Posture, concentration, équilibre

Exercices



Travail sur le swiss ball

Exercices



Travail
proprioceptif
sur planche