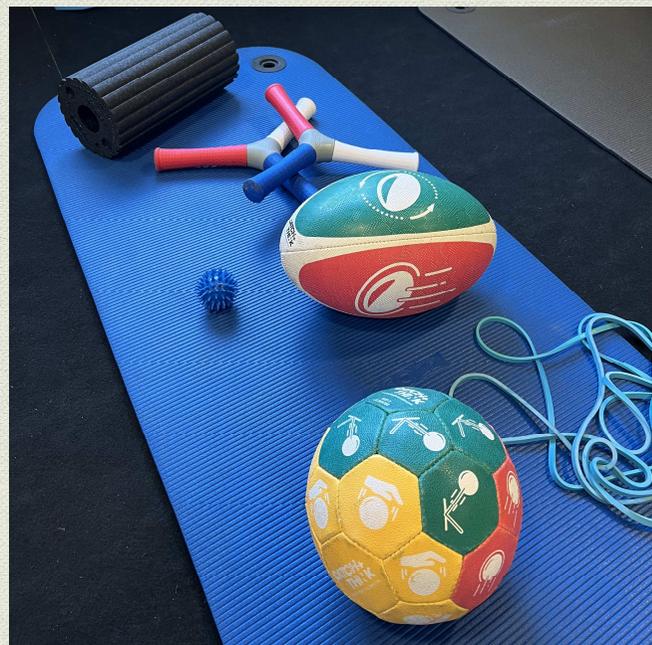


Échauffement - Récupération de la jeune golfeuse



Insta afkgolf

Championnat de France de golf Minimes/Cadettes Saint- Malo Le Tronchet 2024



L'échauffement:



-prépare le corps à l'effort **en augmentant la circulation sanguine**, la température musculaire et la **flexibilité**,

-permet de travailler **la coordination des mains, des yeux et la posture** améliore l'efficacité des mouvements, favorise l'équilibre et la précision, et **prévenant les blessures tout en optimisant la performance**



Insta [afkgolf](#)

Championnat de France de golf Minimes/Cadettes Saint- Malo Le Tronchet 2024

La Récupération:

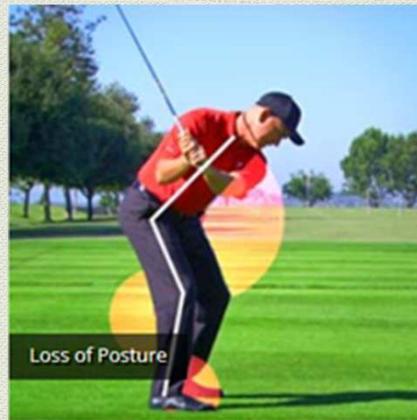
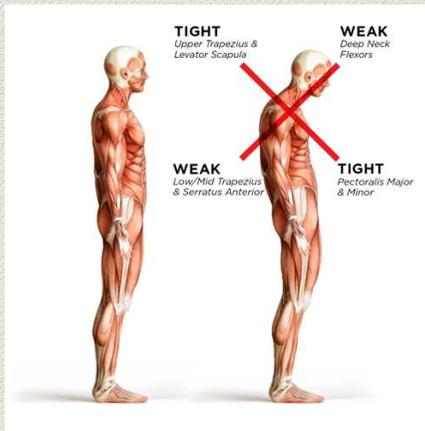
La récupération est essentielle pour **réparer les tissus musculaires**, réduire la fatigue et prévenir les blessures.

L'hydratation (pendant le parcours et après) favorise l'élimination des toxines.



Insta afkgolf

Championnat de France de golf Minimes/Cadettes Saint- Malo Le Tronchet 2024



La compréhension de la **bio-mécanique** est essentielle pour la **progression sportive**, car elle permet d'optimiser les techniques de mouvement, **d'améliorer la performance et de réduire le risque de blessures.**



Insta afkgolf



François Chatagnier
Hubert Bouchet
Kinés certifiés TPI/ SFMA

Championnat de France de golf Minimes/Cadettes Saint- Malo Le Tronchet 2024