

LIGUE CONTRE L'OBÉSITÉ

INITIATION ET DECOUVERTE DU GOLF COMME ACTIVITE DANS LA LUTTE CONTRE L'OBESITE

LE 14 SEPTEMBRE 2013 DE 14 H A 18H
AU DRIVING CLUB CHEM DASSARGUES
34400 LUNEL TEL : 06-28-48-75-40



Reporting !

Merci au DRIVING de LUNEL, à l'Equipe du Centre Espace Physioperf et aux Associations GROSSOMODO et LE POIDS du PARTAGE sans lesquelles ces moments de découvertes et d'échanges n'existeraient pas!

Présentation



De la journée et des intervenants:

- Patrice AMADIEU Directeur du Coaching Ffgolf
- Emmanuelle AMADIEU Prof au Driving de Lunel
- Mathias WILLAME Kiné Fédéral Ffgolf-Espace Physioperf
- Aurore ALIAS kiné Espace Physioperf
- Annabelle CHABANELLE prép. physique Espace Physioperf
- Celia FLAMENT ZINZONI Diététicienne Espace Physioperf

Déroulement:

- Échauffement
- Initiation petit jeu
- Initiation grand jeu
- Récupération
 - Retour veineux avec les veinoplus
 - Goûter



Le golf?

- ✓ Se joue avec une balle et un club composé:
 - ✓ Du grip qui permet de tenir le club
 - ✓ Du manche ou shaft
 - ✓ De la tête du club qui permet de taper la balle
- ✓ Se joue sur un parcours composé de 18 trous. Chacun de ces trous ayant:
 - ✓ Un départ représenté par les points de couleur
 - ✓ Une zone de jeu séparant le départ du green avec différents obstacles (eau, sable...)
 - ✓ Le green zone ou il y a le trou matérialisé par le drapeau.



Le Club
La balle



Les échauffements avec Annabelle



- Préparer le corps à l'activité
- Mobiliser les articulations
- Eveil des muscles
- Travail de l'équilibre
- Améliorer la coordination



Objectif:
**ETRE MIEUX DANS SON
CORPS POUR PROFITER
AU MIEUX DE L'ACTIVITE**



Les 1^{er} conseils avec Patrice et Emmanuelle

**Sur le green
Le petit jeu**



Le grand jeu



Les premières balles



Les premiers succès et des attitudes qui se dessinent !



La récupération: le retour veineux avec Aurore

Occasion pour nous de faire découvrir un appareil le VEINOPLUS utilisé au sein des équipes de France Pour aider à la récupération en facilitant le retour veineux.

C'est grâce à un meilleur retour veineux que notre organisme récupère mieux d'une charge de travail.

Celui-ci est normalement assuré par une marche rapide et de qualité mais après 2h15 à piétiner demander encore un effort à nos articulations est compliqué quelque soit le niveau... exemple après un marathon les Athlètes préfèrent de loin faire une récupération passive et efficace avec cet outil. Associé à l'hydratation



Le gouter avec Celia: l'alimentation est aussi un outil de récupération

Important de recharger son corps en:

- En eau
- En glycogène
- Un sucre

Après un effort de 2h15 à l'extérieur



C'est ensemble professionnels de santé, du sport et patient que nous pourrions porter loin les couleurs de...

