



WORKSHOP SENIORS

21 FÉVRIER 2022 – GOLF DE L'EMPEREUR



AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

PROGRAMME & ORDRE DU JOUR

- 09h30 : Accueil
- 10h00 : workshop
 - Introduction du Groupe de Travail Seniors
 - Calendrier 2022
 - Réflexion sur la création d'une page Seniors sur le site de l'AFGolf
 - « La Préparation des Seniors avant toute compétition ou parcours »
Diego Garcia, Académicien Olympique, diplômé en préparation physique et en préparation mentale.
- 12h30 : Déjeuner
- 14h30 : 9 trous

INTRODUCTION

GROUPE DE TRAVAIL SENIORS



GRUPE DE TRAVAIL SENIORS



ISABELLE HAMER (ANDERLECHT)

JEAN-MARC VANDERSTRAETEN (MONT-GARNI)

GENEVIÈVE REMACLE (LA TOURNETTE)

JEAN-PAUL DEBAY (FALNUÉE)

ANNIE ARYS (ENGHIEN)

CHRISTOPE DUERINGCKX (ENGHIEN)

JEAN-LUC GUERRY (RAGNIES)

PIERRE GENARD (FLORENNES)

CALENDRIER 2022



CHALLENGE DE PRINTEMPS SENIORS AFGOLF 2022

SPONSORISÉ PAR VAN LANSCHOT



Private Banking

Lundi		Clubs
Mars 28	1 ^{er} qualification	Selon participants
Avril 11	2 ^{ième} qualification	Selon participants
Avril 25	3 ^{ième} qualification	Selon participants
Mai 2	4 ^{ième} qualification	Selon participants
Mai 16	5 ^{ième} qualification	Selon participants
Mai 30	¼ Finale	Rougemont
Juin 13	½ Finale	Pierpont
	Compétition des Responsables Seniors	Pierpont
Juin 27	Finale	Bawette
	Prix du Printemps	Bawette

CALENDRIER 2022

Lundi		Clubs
Février 21	Worskhop Seniors	Empereur
Juillet 04	Rencontre Seniors AFGolf vs Golf Vlaanderen	Hasselt
Juillet 25 & 26	Championnat Seniors	Sept Fontaines
Aout 29	Championnat Seniors 4BBBB	La Tournette
Octobre 3	Championnat Seniors +60 +70	Bercuit
Octobre 17	Trophée Seniors	Waterloo

RÉFLEXION SUR LA CRÉATION D'UNE PAGE SENIORS SUR LE SITE DE L'AFGOLF



**QUE VOULEZ-VOUS TROUVER COMME INFORMATIONS
SUR LA PAGE SENIORS SUR LE SITE DE L'AFGOLF?**

LA PRÉPARATION DES SENIORS AVANT TOUTE COMPÉTITION OU PARCOURS- DIEGO GARCIA

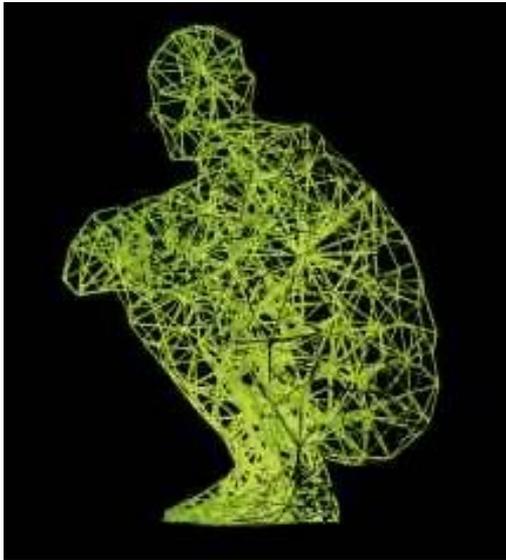


3 ÉTAPES

1. **MOBILITÉ EN SOUPLESSE & MOBILISATION DES FASCIAS.**
2. **ACTIVATION MUSCULAIRE.**
3. **ZONE DE JEUX.**

MOBILITÉ, FASCIAS & RESPIRATION

QUE FONT LES FASCIAS?

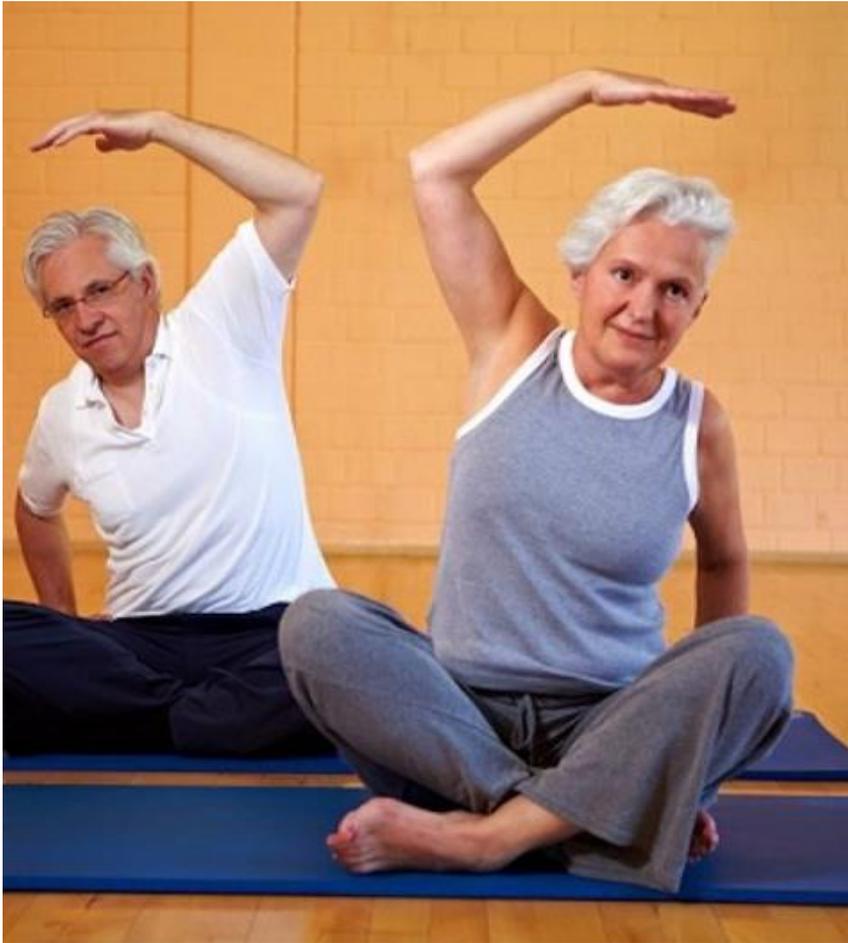


=> Ils donnent aux tissus souples et permettent aux muscles de glisser facilement les uns sur les autres et stabilisent le centre de gravité.

A QUOI CELA RESSEMBLE-T-IL ?



MOBILITÉ



**EXEMPLES D'ÉCHAUFFEMENTS
INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS**

ACTIVATION MUSCULAIRE

Zone de Jeux : Putting, 0 - 30m, 0 - 80m, long jeu & mise en jeu.

Séquence :

- Set up.
 - Grip, posture, équilibre & alignements.
- Body Rotation.
 - Sensation dans le mouvement.
 - ¼ de balancier.
 - L'objectif est le déplacement et la qualité du vol de balle.
- Aiming (cible-visée).
 - Différentes cibles avec différents clubs.
- Game Focus (objectif de jeu et simulation).
 - Jouer des trous en déterminant différents fairway dans la zone d'entraînement.

ÉCHAUFFEMENT DANS LES ZONES DE JEUX.



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

GROUPE DE TRAVAIL SENIORS

