



# 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



Van Lanschot

Private Banking

Lundi		Clubs
Mars 28	1 <sup>er</sup> qualification	Selon participants
Avril 11	2 <sup>ième</sup> qualification	Selon participants
Avril 25	3 <sup>ième</sup> qualification	Selon participants
Mai 2	4 <sup>ième</sup> qualification	Selon participants
Mai 16	5 <sup>ième</sup> 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

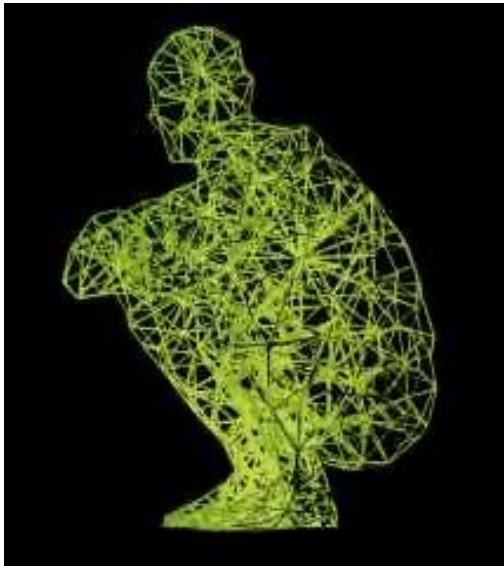


# 3 ÉTAPES

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

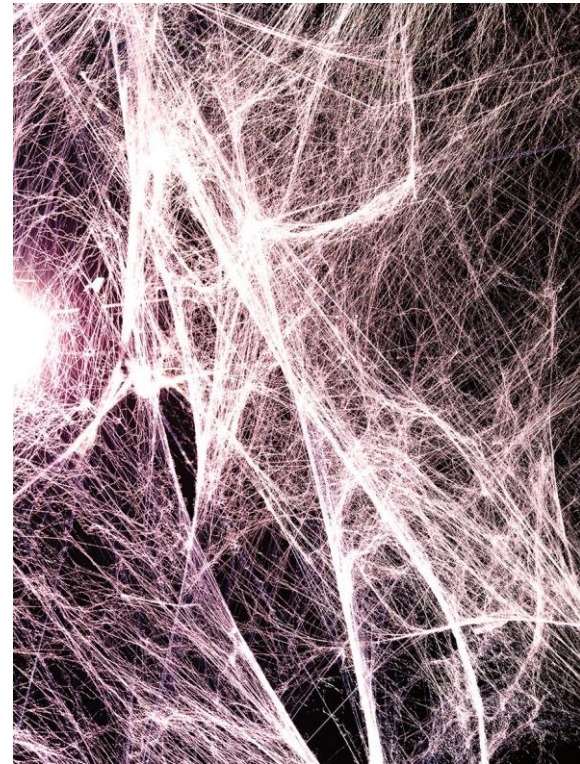
# MOBILITÉ, FASCIAS & RESPIRATION

## QUE FONT LES FASCIAS?

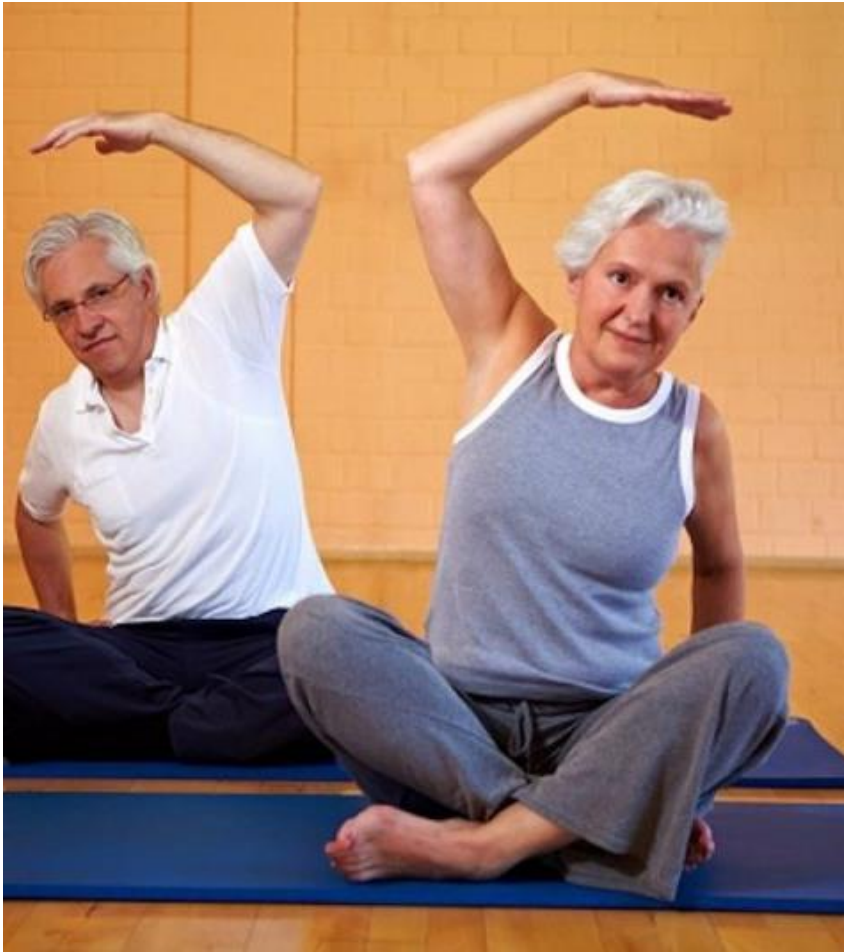


=> Ils donnent aux tissus souples et permettent aux muscles de glisser facilement les uns sur les autres et stabilisent le centre de gravité.

## 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

