

**1** En tenant deux balles de golf dans la main, faites une dizaine de rotations du poignet dans chaque direction. Faites de même de l'autre côté.



**2** Balancez les bras de l'avant vers l'arrière une dizaine de fois en prenant soin de bien plier les coudes à l'avant.



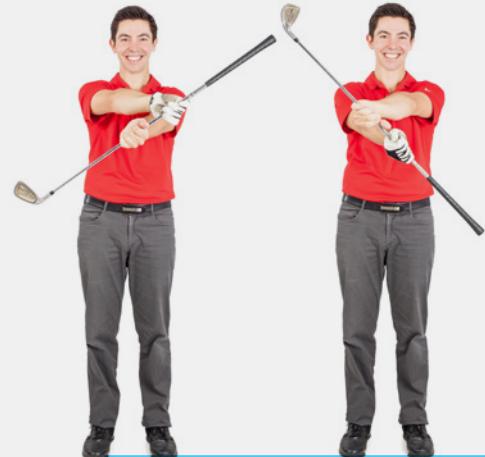
**3** Faites de grands mouvements de cercles avec les deux bras. Une dizaine vers l'avant, puis une dizaine vers l'arrière.



**4** Bras le long du corps, fer en main. Faites monter et descendre le bâton une dizaine de fois par un mouvement du poignet. Faites de même de l'autre côté.



**5** Prenez un bâton avec les deux mains et faites-le pivoter de gauche à droite une dizaine de fois.



**6** Placez une balle au sol devant vous. Avec vos bras croisés, tenez un bâton à l'horizontale devant vos épaules. Tournez le tronc de gauche à droite pour reproduire un mouvement d'élan, tout en gardant les yeux sur la balle. Répétez une dizaine de fois.



**7** Faites 5 fentes avant et 5 fentes de côté sur chaque jambe.



**8**

Effectuez une dizaine de mouvements consécutifs, allant d'une extrémité à l'autre de votre l'élan.

**9**

Frappez quelques balles au champ de pratique. Débutez avec des demis élans avec un fer court, puis allongez les élans jusqu'au 3/4. Finalement, faites des élans complets. Commencez avec un fer et allez progressivement jusqu'au bois n°1.



## NOS EXPERTS GOLF

Nous avons des thérapeutes qui ont suivi une formation spécifique pour la prévention et le traitement des blessures reliées au golf. Si vous souffrez d'une douleur qui nuit à vos performances ou à votre plaisir de jouer, n'hésitez pas à prendre rendez-vous.



ON VOUS PREND EN MAIN

**LES ÉTUDES ONT PROUVÉ  
QUE LES JOUEURS QUI S'ÉCHAUFFENT  
10 MINUTES ET PLUS  
AVANT UNE PARTIE DE GOLF  
ONT 2 FOIS MOINS DE BLESSURES.  
PENSEZ-Y!**



# BON GOLF!

## 4 CLINIQUES POUR MIEUX VOUS SERVIR!

POUR TOUTE INFORMATION,  
CONTACTEZ-NOUS!

**VICTORIAVILLE**  
1100, boul. Jutras Est, 2<sup>e</sup> étage | **Tél. : 819 604-6288**

**DRUMMONDVILLE**  
3525, boul. Saint-Joseph, suite 202 | **Tél. : 819 478-7390**  
2125, boul. Lemire, local 130 | **Tél. : 819 477-0220**

**TROIS-RIVIÈRES**  
1900, boul. des Récollets | **Tél. : 819 840-2555**

**PHYSIO-SANTE.COM**

## VOS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ SPÉCIALISÉS DANS LE MOUVEMENT

PHYSIOTHÉRAPIE /  
ERGOTHÉRAPIE /  
MASSOTHÉRAPIE /  
KINÉSIOLOGIE /  
ACUPUNCTURE /  
ORTHÈSES PLANTAIRES /  
OSTÉOPATHIE /

THÉRAPIE SPORTIVE /  
THÉRAPIE EN PISCINE /  
ÉVALUATION DE LA COURSE À PIED /  
ÉVALUATION DES GOLFEURS /  
TRAITEMENT DES ÉTOURDISSEMENTS /  
TRAITEMENT DE LA MÂCHOIRE /



**POUR UNE  
SAISON DE GOLF  
EN FORME  
ET EN SANTÉ!**

**physio**  
**SANTÉ**  
ON VOUS PREND EN MAIN