

Pour bien performer, il faut être bien préparé. Il faut que les articulations glissent bien, que la force musculaire soit égale entre les deux côtés, que la posture soit bien équilibrée et que le golfeur soit bien balancé. Des soins chiropratiques réguliers vous permettront d'atteindre ces objectifs.

Les soins chiropratiques peuvent permettre de :

- Améliorer les performances physiques
- Accroître l'amplitude de votre élan
- Augmenter la fluidité des gestes
- Diminuer le risque de blessures



Eric Laporte
Eric Laporte
PGA du Canada
Professionnel en titre
Club de golf Montcalm

Pratiquez votre sport dans les meilleures conditions possibles grâce à un professionnel de la santé de premier contact*, votre chiropraticien.

*À l'exception des cas CSST et SAAQ.



Ces étapes d'activation font partie d'un programme complet qui a pour but de prévenir les blessures, élaboré par le Conseil Chiropratique des Sciences du Sport (Québec). Vous trouverez le programme complet en vidéo sur le site Internet ccssq.ca.

EXERCICE 1.

JAMBES.

Marcher sur place en levant les genoux pendant 2 minutes.

EXERCICE 2.

DOS. Incliner le tronc le plus loin possible jusqu'à sentir une légère tension d'un côté puis de l'autre. Répéter 10 fois.

EXERCICE 3. TRONC.

Effectuer des rotations de la cage thoracique en pivotant d'un côté puis de l'autre jusqu'à sentir une légère tension. Répéter 10 fois.

EXERCICE 4. FESSIERS.

Tirer sur un genou en l'amenant vers l'épaule du côté opposé. Tenir 20 secondes. Répéter avec l'autre jambe.

Pour consultation en ligne seulement

EXERCICE 5 ET 6. HANCHES.

Dans un mouvement continu :

- Balancer la jambe de l'avant vers l'arrière.
- Balancer la jambe de gauche à droite.

Effectuer chaque mouvement complet 10 fois. Répéter avec l'autre jambe.

EXERCICE 7. ISCHIO-JAMBIERS.

Se pencher vers l'avant en fléchissant à la hanche, non pas au dos, jusqu'à sentir une tension derrière la cuisse. Tenir 20 secondes. Répéter avec l'autre jambe.

EXERCICE 8. ÉLAN.

Avec un fer de petit calibre, faire 10 mouvements d'élan de votre côté habituel puis 5 dans le sens inverse.

Pour trouver un chiropraticien membre de l'Association des chiropraticiens du Québec près de chez vous, contactez-nous:

1 866 292-4476 | www.chiropratique.com



Association des
chiropraticiens
du Québec



CHIROPATIQUE.COM



CHIROPATIQUE.COM

GOLF

LA CHIROPATIQUE
AVEC VOUS SUR LE PARCOURS



Avec la collaboration spéciale du
Conseil Chiropratique des Sciences
du Sport (Québec) ccssq.ca

Pour consultation en ligne seulement