

2011

SAISON GOLF



**PHYSIOACTIF**  
PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE



Pour augmenter vos performances au golf et garder la forme

## ÉVALUATION PRÉ-SAISON GOLF

ÉVALUATION PAR  
**JONATHAN GERVAIS-  
HUPÉ,**  
PHYSIOTHÉRAPEUTE ET  
DIPLÔMÉ FITFOREGOLF.

**SESSION DE 60MINUTES**

**ÉPREUVES PHYSIQUES**

TESTS DE FLEXIBILITÉ

TESTS DE FORCE MUSCULAIRE

TESTS DE CONTRÔLE MUSCULAIRE.

**PROGRAMME  
D'EXERCICES  
SPÉCIFIQUES ADAPTÉ À  
VOS FORCES ET  
FAIBLESSES**