

L'optimisation de la puissance dans le swing

Golf d'Hossegor

15 novembre 2021

Smart2Move

Comment exploiter toute la puissance de vos élèves et l'optimiser pour améliorer la vitesse de swing ?

L'équipe de Smart2Move est spécialisée dans l'analyse Biomécanique du golf et plus particulièrement dans la mesure et l'analyse des forces de réaction du sol. Basées sur des recherches et des données scientifiques, forts d'une grande expérience en entraînement et en analyse du geste golfique, cette conférence a pour but de passer en revue les principes physiques qui permettent au mieux de développer la puissance des joueurs afin de la transmettre au club pour améliorer la vitesse de swing.

Programme

*Les professionnels PGA seront crédités par la PGA France.

8h15-10h Théorie

- Qu'est-ce que la puissance et comment la générer?
- Le sol, première source de puissance
- Transformer la puissance en vitesse

10h Pause

10h15-12h30 Théorie

- Le travail des appuis
- Les réflexes plantaires pour optimiser la puissance (Par M. Vigé - Kinésithérapeute spécialiste du golf)
- La transmission au club
- Juniors, Seniors, Débutants : que faire ? (par Laurent Poncelet, Coach)

12h30-13h30 Déjeuner

13h30-16h30 Ateliers Pratiques

- Exercices physiques adaptés
- Travail avec le Kiné
- Drills d'entraînement spécifiques
- Travail avec les plateformes de force
- Questions et Conclusion

INSCRIPTION

PGA France



Inscription auprès de la PGA France:

orphelia@pgafrance.org

Intervenants Smart2Move

Grégory Lebrat

Co-Fondateur

Membre Classe AA France & Suisse | Membre de la PGA depuis 2002 | Membre du conseil d'administration Smart2Move (CH) | Certifié TPI Junior level 3 | Certifié TPI Mechanic level 3 | Certifié Trackman Level 2 | Certifié BioSwing Dynamics

Jean-Paul Fernandez

Directeur de la technologie / R&D Manager | Directeur de l'Education

Directeur de l'Education | Membre du conseil d'administration Smart2Move (CH) | Ingénieur en Science des mouvements humains – Biomécanique / Physiologie & Neurosciences | Expérience de 10 ans en biomécanique appliquée pour optimiser les performances sportives | Ancien athlète de haut niveau (athlétisme) | Certifié BioSwing Dynamics

 **Smart2Move**

www.smart2move.com

Smart2Move AG

Wallstrasse 12

CH-4051 Basel, Suisse

contact@smart2move.com