

Un accompagnement personnalisé et attentif



- ✓ pour redonner de la **souplesse** à votre swing.
- ✓ pour gagner en **longueur de balle**.
- ✓ pour prolonger vos **années de jeu**.

Séances à domicile, 1h30

Tarifs en Euros TTC, au 1er janvier 2026



en solo



en couple

12 séances sur 3 mois soit 1x par semaine	3X 420 € TTC Coût total 1.260 €TTC	3X 640 € TTC Coût total 1.920 €TTC
24 séances sur 3 mois soit 2x par semaine	3X 630 € TTC Coût total 1.890 €TTC	3X 960 € TTC Coût total 2.880 €TTC

OFFERT

Séance initiale d'évaluation / Bilan fonctionnel

1. Entretien individualisé approfondi > Analyse détaillée



- **Votre parcours** sportif et votre expérience golfique
- **Vos antécédents** physiques (douleurs, blessures, opérations éventuelles)
- **Votre niveau** actuel de forme et votre fréquence de pratique
- **Vos objectifs** précis : maintien, prévention, progression, gain de distance, régularité, endurance

2. Évaluation physique spécifique golf > 15 tests ciblés et sécurisés



- Mobilité articulaire (bassin, épaules, colonne vertébrale)
- Force et stabilité
- Maintien de la posture et coordination
- Dissociation haut/bas du corps

3. Analyse biomécanique de votre swing > Étude de vidéos



- Identification de vos schémas moteurs dominants
- Repérage des compensations techniques liées à la mobilité ou à la stabilité
- Lecture de votre geste à la lumière de vos caractéristiques physiques