

Mail du 20 Avril 2020

Bonjour à toutes et tous,

Le 11 mai une lueur d'espoir avec un début de déconfinement possible.

Malheureusement, cela ne signifie pas la réouverture obligatoire des golfs et bien sûr du nôtre.

Hugues et moi-même sommes en contact étroit avec la FFG ainsi qu'avec le Groupement Français des Golfs Associatifs (GFGA) pour préparer ensemble la réouverture ainsi que les modalités de cette reprise.

Il est fort probable que la restauration ne puisse recommencer que dans un deuxième temps, voici déjà des nouvelles de l'équipe en pièce jointe.

Nous vous tiendrons régulièrement informés des avancées dès que nous en aurons connaissance.

En attendant prenez soin de vous, restez confinés et profitez des conseils de Fabrice et Julien, en voici deux nouveaux :

Le grand soleil : 3 répétitions de 10

- Position debout , dessinez le soleil avec bras tendus de haut en bas
- Position debout, bras à l'horizontal, dessinez le soleil en tournant le corps de droite à gauche puis de gauche à droite. Vous pouvez ensuite accélérer le mouvement pour sentir que le corps entraîne les bras dans les 2 sens.
- Position debout, dos parallèle au sol, bras relâchés vers le sol , touchez le pied droit avec la main gauche et montez la main droite bras tendu au-dessus de la tête .

Travail gainage : 3 séries de 10

- Allongé sur le dos, jambes fléchies à 90 degrés
- Lever une jambe et la tendre à la même hauteur que le genou de la jambe pliée
- Tenir la position 10 secondes
- Dans la même position flexion/extension de la cheville 10s
- Dans la même position cercles avec la cheville 10s
- Repos
- Faire la même chose avec l'autre jambe
- Repos
- De la position allongée avec jambes pliées à 90 degrés décollez les hanches du sol et décollez le dos pour arriver à une ligne droite parfaite entre vos genoux et vos épaules.

Amitiés à toutes et tous et bonne lecture.

Pascal ZEIG

Président