

## FORMATION COACHING GOLF: LA RELATION SWING / BODY

### PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

L'objectif de cette formation est de vous amener à appréhender le geste golfique pour conduire une séance de fitness spécifique.

- Découvrir les spécificités de la pratique
- Être en mesure d'expliquer la séquence cinématique du swing
- Savoir-faire pratiquer le geste, swinguer
- Être en mesure d'expliquer le principe mobilité/stabilité
- Savoir détecter les erreurs de swings
- Connaitre et effectuer Tests physiques Body/swing
- Proposer des exercices correcteurs avec variations
- Savoir motiver l'élève dans sa pratique physique
- Savoir donner des consignes pour chaque exercice
- Être capable d'individualiser le travail en fonction des pathologies

<b>Dates</b> 08 Mai 2026	<b>Durée</b> 1 jour soit 7h	<b>Horaires</b> 09h/12h30 et 14h00/17h30	<b>Sessions</b> 4 à 20 personnes
<b>Lieu de formation</b> En présentiel, SUNPARKS Kempense Meren, Postelsesteenweg 100, 2400 Mol, Belgique			
<b>Délai et modalités d'accès</b> Délai d'entrée en formation : 4 mois avant Satisfaire au prérequis			
<b>Public concerné</b> Tous éducateur sportif diplômé / kiné/ étudiant STAPS souhaitant prendre en charge le public golfeur		<b>Prérequis</b> Être éducateur sportif diplômé / kiné/ étudiant STAPS	
<b>Intervenant à la formation</b> Teddy Velghe – Coach sportif Domicil'Gym – Joueur de Golf – formateur – Réhabilitation – Personal training- Coaching femmes enceintes – TRX – Micronutrition			

<p><b>Méthodes pédagogiques</b> Cours théoriques, Mises en situations techniques et pédagogiques, Etude de cas.</p>	<p><b>Moyens pédagogiques</b> Diaporama Powerpoint, support PDF des exercices plus vidéo. Extranet Digiforma (accès envoyé par mail avant la formation).</p>
<p><b>Accessibilité</b> Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.</p>	<p><b>Tarif</b> 282€ coachs Domicil'Gym (repas de midi compris)</p>
<p><b>Modalité de suivi</b> Feuille d'émargement</p>	<p><b>Modalité d'évaluation</b> QCM et mise en situation pédagogique</p>
<p><b>Directeur de Coach sportif Academy</b> Frank Saffon – <a href="mailto:saffon.frank@domicilgym.fr">saffon.frank@domicilgym.fr</a> – 06.83.07.10.10</p> <p><b>Responsable administrative et référente handicap</b> Joanna Campanelli - <a href="mailto:joanna@coachsportifacademy.fr">joanna@coachsportifacademy.fr</a> – 05.32.09.74.74</p>	
<p><b>Reconnaissance</b> Attestation de formation</p>	

## CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

1. Présentation de la formation : 0h15
  - a. Objectifs
  - b. Contenus
  - c. Evaluations
  - d. Formateur
  - e. Stagiaires
2. Historique golf et terminologie : 0h30
  - a. La théorie pour parler le langage du golfeur
3. La séquence cinématique : 1h
  - a. Appréhender ce que devrait être le geste efficace et sécuritaire
  - b. Comprendre la biomécanique
4. Les principes de torque, de lancers et transfert de poids : 0h30
5. Principe mobilité et stabilité et pratique : 1h30
6. Brainstorming sur des exercices de base : 0h45
7. Identifier les erreurs de swings : 0h30
8. Tests body/swing : 1h30
9. Exercices spécifiques de golf : 0h30