

7 HABILITÉS PHYSIOLOGIQUES CLÉS COMPOSITION DU PROGRAMME PAR STADE DE DÉVELOPPEMENT

	Stade de la découverte du jeu de golf	Stade l'apprentissage essentiel à la pratique du golf	Stade de développement du golfeur	Stade de transition du golfeur vers l'athlète	Stade du perfectionnement des acquis en golf	Stade de la poursuite de l'excellence	Stade du sommet de haute performance
Équilibre	initier	20	15	10	10	5	5
Souplesse	initier	20	20	15	15	15	15
Posture	Initier	20	15	10	5	5	5
Stabilité du tronc	Initier	20	20	20	25	25	25
Force et puissance	Initier	10	15	20	20	25	25
Endurance cardio	Initier	5	10	15	15	15	15
Compétences de performance	initier	5	5	10	10	10	10
Total des %	Intégré au jeu	100	100	100	100	100	100