

# Sommaire

Avant-propos	V
Préface	VII
Remerciements	XI
Chapitre 1 Le golfeur en mouvement	1
Chapitre 2 Mobilité : les meilleurs angles pour le swing	13
Chapitre 3 Stabilité : pour un swing régulier	49
Chapitre 4 Équilibre et proprioception : pour des appuis solides	79
Chapitre 5 Force : pour éviter la fatigue musculaire	105
Chapitre 6 Puissance explosive : pour des drives plus longs	129
Chapitre 7 Prévention des blessures dans les cinq régions à problèmes du golf	149
Liste des exercices	181
À propos des auteurs	185