

## **MOBILITÉ ET STABILITÉ: LA CLÉ D'UN SWING EFFICACE ET SANS DOULEURS.**

Vous travaillez votre technique, vous soignez votre matériel... mais est-ce que vous pensez à votre corps dans votre progression au golf?

Si vous avez parfois l'impression que votre swing manque de fluidité, ou que des douleurs (notamment dans le bas du dos) s'installent après une partie, il est peut-être temps de vous pencher sur deux éléments souvent négligés : votre mobilité et votre stabilité.



### **POURQUOI VOTRE MOBILITÉ COMPTE VRAIMENT ?**

Un bon swing demande de l'amplitude : Rotation des épaules, ouverture des hanches, mouvement fluide du buste...

Mais si certaines zones (comme le haut du dos ou les hanches) sont trop rigides, votre corps va compenser ailleurs. Et bien souvent, c'est le bas du dos qui trinque...

→ En travaillant votre mobilité, vous facilitez vos gestes. Moins de tension, plus de confort, et un swing qui devient plus naturel !

### **ET LA STABILITÉ DANS TOUT ÇA ?**

Elle est tout aussi importante. Avoir un bon ancrage au sol, une sangle abdominale solide, un bassin bien stable... c'est ce qui vous permettra de rester en contrôle du début à la fin de votre swing.

Plus votre base est stable, plus vous pouvez transmettre efficacement votre puissance — sans perte d'efficacité, de perte d'équilibre, ou de geste saccadé.

### **MAIS ALORS, QU'EST-CE QU'IL FAUT FAIRE ?**

Il ne s'agit pas de transformer votre routine en programme de préparation olympique. Quelques exercices simples, ciblés et réguliers peuvent faire une vraie différence sur votre jeu.

## **1. Intégrez des exercices de mobilité à votre quotidien**

Travailler la mobilité, c'est entretenir la souplesse articulaire tout en favorisant une meilleure amplitude de mouvement.

Concrètement ?

Des exercices d'ouverture thoracique, des rotations de hanches ou encore des étirements avant vos entraînements peuvent suffire à libérer votre swing.

→ 5 à 10 minutes suffisent pour réveiller vos articulations avant une séance ou une partie.



## **2. Renforcez votre stabilité**

La stabilité passe avant tout par un bon gainage. Ce n'est pas une question de faire 200 abdos, mais de cibler les muscles profonds : les abdominaux, les fessiers... en bref, les muscles autour du bassin.

→ Deux à trois fois par semaine suffisent pour sentir les effets sur votre stabilité et votre équilibre.

## **3. Pensez à la récupération**

Travailler, c'est bien. Récupérer, c'est essentiel. Le repos, les étirements, et pourquoi pas une séance de mobilité douce de type yoga peuvent aider à prévenir les douleurs et prolonger votre plaisir sur le parcours.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Envie d'un accompagnement structuré pour progresser durablement ?

Chez Let's Go Fitness, nous proposons des cours de Pilates et de mobilité spécialement conçus pour améliorer votre stabilité, votre souplesse et prévenir les douleurs liées au golf.

- **Un programme personnalisé avec un coach** pour s'adapter à votre niveau et vos objectifs
- **Des cours collectifs pour améliorer votre mobilité et votre stabilité**, accessibles à tous.
- **Un programme spécial golf** directement disponible dans notre application, pensé par des coaches pour optimiser votre jeu

Rejoignez notre communauté et donnez à votre corps les moyens d'un swing performant, fluide... et sans douleurs !

➡ Plus d'info sur notre offre spéciale pour les membres de l'ASGI à la dernière page de cet article.

## EN CONCLUSION : VOTRE CORPS EST VOTRE MEILLEUR CLUB !

Le matériel peut évoluer, la technique peut s'améliorer, mais votre corps reste le moteur de votre swing. En prenant soin de votre mobilité et de votre stabilité, vous construisez une base solide, durable, et surtout plus efficace.

Alors, prêt à intégrer cette nouvelle dimension à votre progression golfique ?

Tiffany Tornare  
Coach au Let's Go Fitness



**CONSULTEZ NOTRE  
OFFRE POUR LES  
ADHÉRENTS ASGI** ↓

## BON À SAVOIR

- ✓ Jusqu'à Fr. 1'000.- remboursés selon votre assurance maladie complémentaire
- ✓ Tarif valable pour les conjoints et enfants vivant sous le même toit
- ✓ Déjà abonné dans un autre club? Nous reprenons votre abo. jusqu'à 3 mois.



OFFRE RÉSERVÉE



## ENERGY ABO

12 MOIS

**959.20**  
au lieu de 1'199.-

Ou

**90.40/mois**  
au lieu de 113.-

24 MOIS

**1'799.20**  
au lieu de 2'249.-

Ou

**82.40/mois**  
au lieu de 103.-

Frais d'inscription (CHF 99.-)

- ✓ Accès illimité à tous les clubs 7j/7
- ✓ Accès en horaire XXL
- ✓ Sauna et hammam
- ✓ 7 zones d'entraînement : Muscu (appareils et poids libres), cardio, entraînement fonctionnel, abdos-Stretch, cours collectifs et studio de spinning.
- ✓ Programme individuel personnalisé
- ✓ Cours collectifs et cours Signatures GO exclusifs
- ✓ Suspension abo (90 jours par an)

**Option Service linge 20.-/mois**

Un linge d'entraînement  
+ un linge de bain à chaque visite

Offre non cumulable valable jusqu'au 31/12/2025.  
Les prix peuvent être révisés à tout moment. Conditions générales Let's Go Fitness applicables sur [letsgofitness.ch](https://letsgofitness.ch)

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations ou pour toute inscription.

Sonia DEFRAIN  
[s.defrain@letsgo-fit.ch](mailto:s.defrain@letsgo-fit.ch)  
078 630 21 74



Télécharger votre essai sur :  
**[letsgofitness.ch/daypass](https://letsgofitness.ch/daypass)**