

## Exercice 1

En attendant d'être appelé au départ, prenez 6 minutes pour vous préparer physiquement.

Faites une minute de sauts sur place.

*Russel Miller*

**Russel Miller**  
Professionnel en titre  
Club de golf de Rosemère  
Enseignant de l'année  
AGG



## Exercice 2

Placez-vous à 1 mètre d'un banc. Posez votre pied gauche sur le banc. Avancez votre bassin le plus près possible. Placez votre coude droit sur l'extérieur du genou gauche et tournez tout votre corps vers la gauche. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.



## Exercice 3

Débout, les jambes légèrement écartées, penchez la tête vers la gauche. Puis, avec la main gauche dans le dos, tirez sur le bras droit. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.



## Exercice 4

Tenez un bâton au-dessus de votre tête. Inclinez-vous le plus loin possible d'un côté et de l'autre. Tenez la position pendant 20 secondes.



## Exercice 5

Avancez le pied gauche le plus loin possible. Fléchissez le genou gauche afin de former un angle de 90°. Portez vos épaules vers l'arrière. Servez-vous de votre bâton pour conserver votre équilibre. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.



## Exercice 6

Prenez un bâton et balancez-le de l'avant à l'arrière. Commencez avec très peu de mouvement et, en 1 minute, évoluez vers un élan complet.



www.chiropratique.com

## La chiropratique, avec vous sur le parcours!

Comptez sur les chiropraticiens pour vous donner des conseils professionnels et vous amener à pratiquer votre sport favori dans les meilleures conditions possibles. Les chiropraticiens et chiropraticiennes du Québec, des professionnels de la santé de premier plan. Contactez l'Association des chiropraticiens du Québec!

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :

AVEC MON CHIROPATICIEN  
MA SANTÉ EST ENTRE  
BONNES MAINS



ASSOCIATION DES  
CHIROPATICIENS  
DU QUÉBEC

WWW.CHIROPATIQUE.COM 1 866 292 4476

## Exercice 5

Avancez le pied gauche le plus loin possible. Fléchissez le genou gauche afin de former un angle de 90°. Portez vos épaules vers l'arrière. Servez-vous de votre bâton pour conserver votre équilibre. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.



## Exercice 6

Prenez un bâton et balancez-le de l'avant à l'arrière. Commencez avec très peu de mouvement et, en 1 minute, évoluez vers un élan complet.



www.chiropratique.com

## La chiropratique, avec vous sur le parcours!

Comptez sur les chiropraticiens pour vous donner des conseils professionnels et vous amener à pratiquer votre sport favori dans les meilleures conditions possibles. Les chiropraticiens et chiropraticiennes du Québec, des professionnels de la santé de premier plan. Contactez l'Association des chiropraticiens du Québec!

1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

## AVEC MON CHIROPATICIEN MA SANTÉ EST ENTRE BONNES MAINS



ASSOCIATION DES  
CHIROPATICIENS  
DU QUÉBEC

WWW.CHIROPATIQUE.COM 1 866 292 4476