



# Stage de golf\*

6 nuits en demi-pension + 5 golfs

\*Destinations Espagne-Portugal

[www.sejour-golf-tour.com](http://www.sejour-golf-tour.com)

# Contenu du stage

- 1h30 de cours le matin,
- Parcours accompagnés l'après-midi du Lundi au Vendredi
- 1 Demi-journée de repos dans la semaine

## Validation de 9 modules dans les différents secteurs du jeu :

1. Etablir votre profil de coordination afin de favoriser votre swing naturel.
2. Vérification de vos bases techniques en rapport avec vos PMI (préférences motrices intrinsèques) (grip, posture, alignement) acquisition des modules 1, 2, 3.
3. Ateliers pédagogiques de petit jeu (approches levées, roulées, sortie de bunker, putting) objectif acquisition des modules 4, 5, 6, 7.
4. Travail sur le module 8 le mental et travail sur le module 9 L'émotionnel.
5. Petits jeux et parcours à thèmes sur les différents golfs de la région.

## Parcours accompagnés:

1. Tactiques et stratégies de jeu
2. Mise en application des points techniques et des différents modules travaillés en cours
3. Débriefing de votre parcours grâce à la vidéo sur Ipad



**Des  
parcours  
de rêves**

La location de matériel golfique (voiturettes, chariots, clubs)

# L'hébergement

6 nuits dans un l'hôtel\*\*\*\*

## Ce tarif comprend:

- Hébergement en demi-pension et petit déjeuner compris (boisson non inclus) (uniquement sur les destinations Espagne et Portugal)
- Les cours le matin 1H30 les parcours accompagnés avec le pro l'après midi

## Ce tarif ne comprend pas :

- Les transports et transferts (sauf si précisé dans le devis)
- Les repas du midi qui sont pris aux clubs house des golfs (ainsi que celui du pro à diviser entre le nombre de participants)
- La location de matériel golfique (voiturette, chariots, clubs)
- Les balles de practice (comptez un budget de 25 euros par personne)



# Programme du stage

**1<sup>er</sup> Jour** diagnostic détaillé et individuel de votre Posture, de votre Prise, de votre alignement afin d'établir votre profil de coordination

Matin

1<sup>er</sup> module diagnostic Posture

- Analyse de votre swing
- Tests pour définir votre schéma corporel
- Définition de vos PMI (préférences motrices intrinsèques)

2<sup>ème</sup> module diagnostic de votre prise

- Analyse de votre prise
- Définition de votre prise en fonction de vos PMI

3<sup>ème</sup> module diagnostic de votre alignement

- Tests sur la façon de prendre votre alignement
- Correction et ajustement si nécessaire

Après midi

**Parcours accompagné**

- vidéo sur le parcours en direct mise en application des modules du jour

## 2<sup>ème</sup> Jour

Matin

4<sup>ème</sup> module petit jeu

Adaptation de votre swing à votre mode de fonctionnement préférentiel PMI

Apprentissage d'une stratégie pour réussir 3 fois sur 4 vos approches

- analyser la situation (lie, choix de trajectoire en relation avec la topologie du parcours)
- comment s'y prendre (choix du club, point de chute, dosage, ajustements)
- technique en fonction de vos préférences PMI (posture, prise, organisation devant la balle, mouvement, alignement)

Travail au practice sur vos PMI

- mise en pratique dans le secteur des seconds coups fer7, hybrids, petits bois

Après midi

### Parcours accompagné

- Travail du 8<sup>ème</sup> module le mental (petit exercice à mettre en place sur le parcours)
- vidéo sur le parcours
- **Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours**

# 3<sup>ème</sup> Jour

## Matin

8<sup>ème</sup> module le mental et 9<sup>ème</sup> module L'émotionnel

Débriefing du travail du 8<sup>ème</sup> module et présentation du 9<sup>ème</sup> module

Travail de petits exercices pour les deux modules

5<sup>ème</sup> module sur votre putting

- adaptation de votre swing à votre mode de fonctionnement préférentiel PMI
  - posture
  - prise
  - placement des bras
  - mouvement
  - alignement

## Fin de matinée

**Parcours 18 trous pitch and putt ou 9 trous accompagnés**

- vidéo sur le parcours en direct
- travail sur le 9<sup>ème</sup> module (petit exercice à mettre en place durant le parcours)

**Après midi libre à partir de 13h00 (achat, culture, soins)**



## 4<sup>ème</sup> Jour

Matin

6<sup>ème</sup> module sur le Wedging (coups de golf entre 30 et 90 mètres)

- mise en pratique de vos PMI dans le secteur du Wedging
  - travail du côté gauche
  - travail du rythme
  - travail de dosage
- mise en pratique de vos PMI dans le secteur du Driving
  - travail de connexion
  - travail de coordination
  - amélioration des trajectoires et de la longueur

### Parcours accompagné

- Travail du 9<sup>ème</sup> module sur L'émotionnel (petit exercice à mettre en place sur le parcours)
- Tactiques et stratégies de jeu
- **Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours**

# 5<sup>ème</sup> Jour

## Matin

### 7<sup>ème</sup> module sur le bunker

- mise en pratique de vos PMI dans le secteur du bunker
  - posture
  - prise
  - mouvement
  - rythme
- mise en pratique de vos PMI dans le secteur des seconds coups fers 7, hybrides, etc..

## Après midi

### Parcours trous accompagné

- Petit travail sur les 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> Modules (exercices à mettre en place durant le parcours)
- Tactiques et stratégies de jeu
- **Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours**

Plus d'informations sur [sejour-golf-tour.com](http://sejour-golf-tour.com)

Contactez directement notre pro

Guillaume Grampayre 00 33 6.63.66.97.41

Site de l'académie golf [www.stagesgolfacademy.com](http://www.stagesgolfacademy.com)