



# Stage de golf

5 nuits + 5 jours de stages

10h00 de cours les matins (Lundi au Vendredi)

3 parcours 9 trous accompagnés du pro

# Contenu du stage

- 2h00 de cours le matin du lundi au Vendredi  
(Minimum 3 personnes maximum 9 personnes)
- 3 Parcours accompagnés avec le pro 9 (l'après-midi) du Lundi au vendredi

## 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



## Ce tarif comprend :

- Hébergement 5 nuits hôtel Bel'm
- Les cours le matin 2H00 + les parcours accompagnés 9 trous avec le pro l'après midi
- Les green fees

## Ce tarif ne comprend pas :

- Les transports et transferts (sauf si précisé dans le devis)
- La location du matériel golfique (chariot, voiturette, clubs)
- Les repas et les petits déjeuners
- 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 9 trous accompagnés**

- 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 9 trous accompagnés**

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

## 3<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
  -



### Après midi

### Parcours 9 trous accompagnés

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

## 4<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

**Après midi repos détente**

# 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 fin du stage

Contactez directement notre pro

Guillaume Grampayre 00 33 6.63.66.97.41

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