



Stage de golf*

6 nuits en demi-pension + 4 golfs

*Destinations Espagne-Portugal

www.sejour-golf-tour.com

Contenu pédagogique

- 2H00 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

L'hébergement

6 nuits dans un l'hôtel****

Ce tarif comprend:

- Hébergement en demi-pension et petit déjeuner compris (boisson non inclus)
- Les cours le matin 2H00 + les 4 parcours 18 trous 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 et frais de dossier/accompagnement 40€/pers



Programme du stage

1^{er} Jour diagnostic détaillé et individuel Posture, Prise, alignement afin d'établir ou de vérifier votre profil de coordination.

Matin

Travail de Chipping approche roulée (module 6), petits fers et driver (module 1,2, 3)

1^{er} module diagnostic Posture

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

2^{ème} module diagnostic de votre prise

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

3^{ème} module diagnostic de votre alignement

- Tests sur la façon de prendre votre alignement
- Corrections et ajustements si nécessaire

8^{ème} module mental

- Travail sur le mental grâce au 2 zones

Après midi

Parcours accompagné 18 trous

- Débriefing écrit sur les points à travailler tout au long de la semaine. Mise en application des modules du jour

2^{ème} Jour

Matin

4^{ème} module Wedging approches levées

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^{ème} module le mental (petit exercice à mettre en place sur le parcours)
- vidéo sur le parcours ou montage photos de votre swing
- **Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours**

3^{ème} Jour

Matin

1^{er} 2^{ème} et 3^{ème} Modules Travail Chipping, Fers moyens, Driver

Révisions et renforcement des points travaillé les deux premiers jours

- mise en pratique de vos PMI dans le secteur du Chipping
- mise en pratique de vos PMI dans le secteur des fers moyens
- mise en pratique de vos PMI dans le secteur du Driving

Pour ces 3 Secteurs travail sur

- La connection
- La coordination
- L'amélioration des trajectoires et de la longueur
- L'amélioration du contact

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



4^{ème} Jour

Matin

5^{ème} module Putting

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

Travail grand jeu longs fers et driver

1er 2^{ème} et 3^{ème} Modules

- Les points techniques des grands clubs et des bois en relation avec votre schéma corporel et de vos PMI

Parcours accompagné

- Travail du 9^{ème} module sur L'émotionnel (petit exercice à mettre en place sur le parcours)
- Tactiques et stratégies de jeu
- Vidéo de votre swing avec commentaires
- **Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours**

5^{ème} Jour

Matin

7^{ème} module 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..

Débriefing individuel sur la semaine

Après midi

Parcours trous accompagné

- Petit travail sur les 8^{ème} et 9^{ème} 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

Contactez directement notre pro

Guillaume Grampayre 00 33 6.63.66.97.41

Site de l'académie golf www.stagesgolfacademy.com