



# Stage de Golf\*

5 nuits en demi-pension + 4 golfs

\*Destinations Espagne-Portugal

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

# Programme « Objectif Régularité »

- 2H00 de cours le matin du Lundi au Vendredi
- Parcours accompagnés si inclus dans le package l'après-midi du Lundi au Jeudi

## 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

5 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 parcours accompagnés avec le pro (si inclus dans le package)

## 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 frais de dossier/accompagnement 50€/pers à donner en liquide le jour de l'arrivée. Ils représentent le salaire de la secrétaire en free-lance, les frais de maintenance de notre webmaster en free-lance, les frais téléphoniques et internet.



# Programme du Stage « Objectif Régularité »

**1<sup>er</sup> 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<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
- Corrections et ajustements si nécessaire

8<sup>ème</sup> module mental

- Travail sur le mental grâce au 2

zones Après midi

**Parcours accompagné si inclus dans le package.** Prise de notes écrites par l'enseignant pour déterminer les points à travailler tout au long de la semaine. Mise en application des modules du jour

## 2<sup>ème</sup> Jour

### Matin

« Débriefing Oral collectif individuel » sur le parcours de la veille.

### 4<sup>ème</sup> module Wedging approches levées

Adaptation de votre swing à votre mode de fonctionnement préférentiel PMI pour favoriser votre régularité.

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 si inclus dans le package.**

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

# 3<sup>ème</sup> Jour

Matin

1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> 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
  - La connexion
  - La coordination
  - L'amélioration des trajectoires et de la longueur
  - L'amélioration du contact

## Parcours accompagné si inclus dans le package

- Travail du 9<sup>ème</sup> 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**

# 4<sup>ème</sup> Jour

## Matin

« Débriefing Oral collectif individuel » sur le parcours de la veille.  
Etat des lieux concernant vos attentes pour les stages.

## 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Modules

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

## Après midi

### **Parcours accompagné si inclus dans le package.**

- 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**

# 5<sup>ème</sup> Jour

Matin

## 7<sup>ème</sup> 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

## Fin du stage après le cours du matin

Attention tous les modules seront abordés durant le stage. Cependant le programme journalier est à titre d'exemple. Il n'est pas contractuel.

Il est susceptible de changer en fonction des attentes du groupe, des priorités individuelles, des différents practices fréquentés. Exemple si le bunker doit être vu dès le 2<sup>ème</sup> jour nous n'attendrons pas le 5 jours pour le travailler. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous poser des questions.

**MON SEUL OBJECTIF VOTRE REUSSITE**





# MA PÉDAGOGIE

Mon seul objectif rendre  
votre swing plus régulier  
pour favoriser du plaisir et baisser votre index

Quel est le vrai problème au golf ? **L'IRREGULARITE.**

Nous détruisons notre score et notre mental sur quelques trous catastrophiques.

Analysez vos parties : qu'est ce qui se passe très souvent. Vous jouez bien sur plusieurs trous mais vous commettez des erreurs qui détruisent vos cartes. C'est régulièrement le même schéma des bons trous et trop souvent (entre 2 à 4 trous) « catastrophiques » PAR UN MANQUE DE REGULARITE.

Impossible d'enchaîner 18 trous sans commettre plusieurs désastres.

## Ma pédagogie

Est basée sur le petit jeu (soit le petit mouvement) pour vous permettre d'améliorer votre grand jeu (soit le grand mouvement) avec comme objectif d'obtenir

Votre swing naturel régulier

Mon enseignement est **facile**, je vous fais **ressentir et comprendre** « la mécanique du mouvement ». Nous travaillons **toutes les étapes du swing**. Je vous donne « des repères à vie » pour valider ces différentes étapes. J'utilise **la gravité** du mouvement, **le relâchement, la fluidité, le rythme** pour obtenir votre swing naturel régulier. **Le mental** est travaillé dès les premières minutes du stage. Vous repartez avec un contenu pédagogique que vous pourrez utiliser sur votre téléphone (fiche PDF, Exercices en vidéo, montage images de votre swing, vidéos de votre swing). Données radar (stages confort).

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)