

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
STAGE GOLF 5 JOURS

ROYAN

5 jours de stages

10h00 de cours les matins (lundi au vendredi)

Options

3 X 18 trous

2 X 9 trous accompagnés du pro

Parcours compact en illimité

Possibilité de passer la carte verte

Contenu du stage

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



Le stage comprend :

- Les cours le matin 2H00
- 2 paniers de balles par cours
- Les fiches PDF sur le contenu du stage à la fin du stage

LES OPTIONS

- 3 Green fees 18 trous dont 2 fois 9 trous accompagné l'après-midi avec le pro (parcours de Royan) mini 2 Pax tarifs dans le devis (inclus Les vidéos et montages photos)
- Accès illimité au compact et pitch and putt 5 jours tarifs dans le devis
- La location du matériel golfique (chariot, voiturette, clubs) tarifs auprès du golf
- Les paniers de balles en plus



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

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 aux 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^{ème} Jour

Matin

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

4^{ème} 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^{ème} 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



La 1^{er} clé pour devenir Régulier :

La dynamique du mouvement. Il faut penser mouvement et non pas balle. Il faut que votre club circule sans heurt et sans volonté de votre part. Il faut penser mouvement fluide, en rythme et sans forcer. Il faut ressentir la gravité il faut s'aider de celle-ci pour faire circuler le club.



La posture. Impossible de prétendre bien jouer au golf sans une excellente posture devant la balle. Tout le monde n'a pas forcément la même. Mais avant d'opter pour une posture avec plus ou moins d'angles ou plus ou moins droite, Il faut surtout déterminer **où vous mettez le poids dans les chaussures.**

Déterminer le poids va vous permettre de jouer dans vos préférences motrices et d'obtenir **votre SWING NATUREL.**

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
 - 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^{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**

La deuxième clé pour être régulier

Le rôle des mains et des poignets dans la zone de frappe. A ce sujet vous entendrez 2 grands discours « on ne s'en sert pas.. Les mains sont passives c'est le club qui travail » ou au contraire « les mains sont actives elles ramènent la face de club square en cherchant à accélérer un maximum celle-ci ». Comme vous le savez chaque semaine et durant toute l'année j'ai des stagiaires et cela depuis plus de 10 ans. J'ai vu passer des milliers de swings différents et la faute la plus courante concernant les mains et les poignets : « sur activité des poignets » durant la traversée. Nous allons profiter du stage pour voir et revoir le passage mécanique des mains poignets avant-bras et bras. C'est TELLEMENT SIMPLE et pourtant nous compliquons souvent ce passage.



4^{ème} Jour

Matin

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

5^{ème} module Putting

- Adaptation de votre swing à votre mode de fonctionnement préférentiel PMI
 - Posture
 - Prise
 - Placement des bras
 - « Mouvement mécanique » du swing
 - Alignement

Travail grand jeu longs fers et driver

1er 2ème et 3ème Modules

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

Après-midi repos détente ou possibilité de faire la compétition de club (en fonction de la saison)

5^{ème} Jour

Matin

7^{ème} module sur le bunker

- Mise en pratique de vos PMI dans le secteur du bunker
 - Posture
 - Prise
 - Mouvement mécanique du swing
 - Rythme
- Mise en pratique de vos PMI dans le secteur des seconds coups fers 7, hybrides.

Midi fin du stage





Pour finir je vous propose quelques phrases que je développe dans mes stages. Mais le simple fait de les méditer et surtout de les appliquer améliore votre corps, votre esprit, votre jeu.

Votre langage doit être clair, décidé mais jamais négatif. Cela revient à dire : dites-le, décidez-le, faites-le ! Et analysez-le.

La clé de la régularité est de définir ce que vous pouvez faire, vous.

Jouez chaque coup comme si c'était le plus important.

Jouez avec un objectif. Les bons coups de golf sont une combinaison d'engagement, de confiance et de lucidité.

Sentez-vous à l'aise, ne vous plaignez pas, et pas de doute en jouant votre balle.

Gardez votre attention sur votre intention.

A VOUS DE JOUER

POUR VOUS INSCRIRE PAR EMAIL sejourgolfs@gmail.com

OU DIRECTEMENT AU 0663669741

Nombre de places limité