



PROGRAMME DU STAGE 12h

PERFECTIONNEMENT

1er. Jour – 3h

Accueil et présentation du stage.

Analyse vidéo des différents secteurs de jeu (Gd jeu/petit jeu/putting/arcours).

Analyse physique du joueur à l'aide du système TPI.

2ème jour – 2h

Echauffement spécifique.

Révisions des bases du grand jeu et travail personnalisé.

Ateliers driving, long fers, wedging, coups en pente.

3ème jour – 2h

Echauffement spécifique .

Ateliers petit jeu : chipping, approche levée, sorties de bunker, coup lobé.

Bases et travail personnalisé.

4ème jour – 2h

Echauffement spécifique.

Putting : technique et stratégie => plus jamais de 3 putts !

Ateliers et objectif individualisé.

5ème jour – 3h

Echauffement au practice.

Parcours accompagné avec le pro (stratégie de jeu) .

Bilan du stage => repartir avec des exercices et des objectifs de progression.

Programme à titre indicatif.

Le directeur de l'école de golf se réserve le droit de modifier le programme pour l'adapter au mieux aux stagiaires.