



## PROGRAMME DU STAGE INITIATION - 12 HEURES

### 1er jour | 2 heures

- Accueil et présentation du stage
- 3 concepts de base: grip, stance et swing
- Connaissance du matériel : clubs, balles, etc.

### 2ème jour | 2 heures

- Echauffement
- Révision des concepts de base (grip, stance et swing)
- Introduction au putting

### 3ème jour | 2 heures

- Echauffement
- Introduction au petit jeu : approche et putting

### 4ème | 2 heures

- Echauffement
- Introduction au grand jeu : driver, bois de parcours et hybrides

### 5ème | 2 heures

- Echauffement
- Petit jeu : initiation au bunker
- Révision des concepts de base du swing

### 6ème | 2 heures

- Echauffement
- Parcours accompagné avec le PRO (3 trous)

**Le directeur de l'école de golf se réserve le droit de modifier le programme**



## **PROGRAMME DU STAGE PERFECTIONNEMENT- 12 HEURES**

### **1er jour | 2 heures**

- Accueil et présentation du stage
- Analyse vidéo des différents secteurs de jeu: grand jeu, petit jeu, putting, approach
- Analyse physique du joueur à l'aide du système TPI

### **2ème jour | 2 heures**

- Echauffement spécifique
- Révisions des bases du grand jeu et travail personnalisé
- Ateliers driving, long fers, wedging, coups en pente

### **3ème jour | 2 heures**

- Echauffement spécifique
- Ateliers petit jeu: chipping, approche levée, sorties de bunker, coup lobé
- Bases et travail personnalisé

### **4ème | 3 heures**

- Echauffement au practice
- Parcours accompagné avec le PRO

### **5ème | 3 heures**

- Echauffement au practice
- Parcours accompagné avec le PRO (stratégie de jeu)
- Bilan du stage - repartir avec des exercices et des objectifs de progression

**Le directeur de l'école de golf se réserve le droit de modifier le programme**



## DEVENIR UN FIN STRATÈGE - 6 HEURES

### 1er jour | 3 heures

- Echauffement spécifique 3h
- Grand jeu : Travail suite à l'analyse vidéo
- Atelier petit jeu et putting (technique et stratégie) - Plus jamais 3 putts!

### 2ème jour | 3 heures

- Echauffement spécifique
- 3h 9 trous accompagné du pro avec analyse du jeu et prise de vidéo
- Travail de la stratégie sur le parcours

Le directeur de l'école de golf se réserve le droit de modifier le programme