

Stage de Golf Débutant 4 jours

Une progression évolutive du green au départ avec une méthode simple et ludique

Jour 1 : Prise de contact, découverte et plaisir

- **1 h 00 de Putting :**
 - Grip, Posture, Mouvement de balancier
 - La direction
 - Le dosage
 - Exercices Permettant de donner les premières notions

- **1h 00 de Swing :**
 - Grip
 - Alignement
 - Posture
 - Swing réduit (construction mécanique simple)

Jour 2 : Technique, ludique

- **1 h 00 de Swing :**
 - Revenir sur les exercices de la veille pour consolider les fondamentaux GPA
 - Notions de repères dans l'espace, avec l'IPAD
 - Travail de la routine.

- **1 H 00 d'Approche autour du green :**
 - Mise en situation
 - Notion de posture, du mouvement
 - Exercices pour faire comprendre le geste
 - Notion de direction et dosage



Jour 3 : Timing, Equilibre

- **45 Minutes d'Approche et Putting :**
 - Mise en situation autour du green, (approches 2 putts)
 - Comprendre le choix de clubs en fonction de la situation
 - Notion de point de chute

- **45 Minutes de Swing :**
 - Notion du Full swing
 - Vérification des bases des deux jours précédents
 - Distance : les leviers
 - Connexion

- **30 Minutes sur le premier et/ou deuxième trou du parcours**
 - Mise en situation directe sur le parcours
 - Explication des règles et de l'étiquette du golf

Jour 4 : Le parcours

- 30 minutes de practice et de putting
- Accompagnement sur le parcours 6 ou 9 trous en fonction du niveau de jeu.
- Revoir la notion de règle et d'étiquette
- Parcours à thèmes

