

Stage de Golf Perfectionnement 3 jours :

Une évolution du green au départ avec un enseignement simple et ludique :

Jour 1 : Évaluation du mouvement / Objectifs Personnalisés

- **1H00 de Petit Jeu :**
 - Mise en situation d'observation (Bilan et besoin technique)
 - Retour sur Organisation et préparation du coup avec plusieurs exercices.

- **1H00 de Putting :**
 - Mise en situation d'observation : Putt long et court
 - Retour sur : Mécanique du mouvement et avec plusieurs exercices

- **1H00 de Swing :**
 - Mise en situation au practice avec analyse vidéo (iPad avec Ubersense ou V1Pro)
 - Personnalise les objectifs en fonction de l'élève

Jour 2 : Renforcement de la Technique

- **1H30 de Practice :**
 - Mise en situation en fonction de la vidéo de la veille.
 - Renforcement de la Technique du Swing en apportant des repères simples.

- **45 minutes de situations autour du Green :**
 - Mise en situation autour du green avec différents clubs et le putter.
 - Retour sur la mécanique si besoin est.

- **45 minutes de bunker :**
 - Mise en situation d'observation
 - Retour sur la technique du coup avec différents exercices.



Jour 3 Mis en application et puissance

- **1H00 de Practice :**
 - Travail sur le swing avec des repères visuels et dans l'espace
 - Travail sur le bois et l'organisation
 - Consolidation des acquis

- **1H00 d'approches :**
 - consolidation des acquis de la veille
 - Mise en situation difficile
 - Notion de Wedging et coup levés

- **30 Minutes de coups spéciaux**
 - A la demande :
 - Coups à effets
 - Balle basse ou coup punché
 - Travail sur l'organisation et mise en situation

- **15 Minutes de Debriefing**

