

Stage de Golf Petit Jeu 2 jours

Une progression évolutive sur et autour du green

Jour 1 : Prise de contact, évaluation et objectif personnalisés

- **30 Minutes Putting :**
 - Évaluation et diagnostique putting
 - Mise en situation sur des putts courts et long putts.
 - Putt court : 5 tees autour du trou en faisant varier les pentes
 - Putt long : 5/7/9/11 mètres => 5 coups effectués par tee.

- **30 Minutes Putting :**
 - Améliorer l'organisation devant la balle (GPA+ dynamique de balancier) , mise en place d'une routine de placement
 - Séance de pratique sur le green :
 - Putt de 8 m au moins, zone autour du trou à adapter en fonction du niveau (min 1m20, max 2m)
 - Vérifier les bases du putting (GPA balancier).
 - Exercices en fonction des points à travailler
 - Répétition du mouvement et intégration des nouveaux points de repère

- **45 Minutes d'Approches (roulée et levée):**
 - Améliorer la précision et le dosage
 - Mise en situation
 - Faire évoluer la trajectoire de la balle et le contact de balle
 - Conseils techniques personnalisés
 - Mise en place de plusieurs exercices pour faire comprendre le mouvement

- **15 minutes Challenge sur un circuit d'approche/ Putt**
 - Mise en place d'un circuit variant les trajectoires de balle (et donc du points de chute)
 - But du jeu étant de faire approche putt ou 2 putts sur les situations (à adapter en fonction du niveau de chacun)



Jour 2 : Consolidation des acquis de la veille + élaboration d'un entraînement personnel

- **30 Minutes de Putting :**
 - Consolidation des acquis de la veille
 - Travail sur l'alignement, visualisations ligne de jeu, routine

- **45 Minutes d'Approche :**
 - Objectif : améliorer le % de réussite à moins de 3 m.
 - Mise en situation : zone de 3m autour du green
 - Mise en relation du choix du club/ Trajectoire/ Point de chute.
Travail sur la visualisation
 - Débriefing

- **30 Minutes Bunker :**
 - Mise en situation : sortie de bunker (adapter en fonction du niveau)
 - Organisation devant la balle, travailler le rythme, et les lois mécaniques

- **20 Minutes Challenge autour du green**
 - Objectif Approche Putt ou 2 putts sur différentes situations (roulée, levée, bunker)

- **10 Minutes de Débriefing de fin de stage**

