

Objectif du stage de pré-saison – Année 2010

Le principal objectif d'un stage de pré saison est, bien entendu, la remise à niveau de chacun afin d'aborder la saison le plus sereinement possible, en évitant les remises en question perpétuelles sur ses capacités et sa technique .

Avant d'apprendre à jouer, vous allez apprendre à vous entraîner efficacement afin de devenir autonome, car vous n'allez pas corriger vos défauts en une semaine mais vous allez apprendre à apprécier leurs degrés d'importance pour mieux vous autogérer par la suite .

En effet; classer ses défauts par ordre de priorité permet d'établir la relation de cause à effet omniprésente dans votre swing . (un petit défaut de grip à lui seul peut parfois entraîner une dizaine de conséquences et, bien entendu, d'autres défauts) .

Organisation générale



Le premier jour est consacré aux évaluations de *putting*, de *chipping* et grand jeu au practice avec également une évaluation parcours, et une VIDEO

Chaque évaluation comprend deux phases :

- * **La technique** _ 1 situation et plusieurs répétitions
- * **La pratique** _ Plusieurs mise en situations variées

2 heures de technique le matin suivi d'un parcours a thèmes l'après midi, 9 ou 18 trous suivant les envies de chacun . (formule pro-am , scramble par équipe et mise en situation pour les coups spéciaux, recoveries , etc.)

- séance 1 : évaluation petit jeu + video
- séance 2 : putting , chipping
- séance 3 : pitching , grand jeu
- séance 4 : grand jeu , stratégie parcours
- séance 5 : Coups spéciaux et vidéo

A ce moment, nous commencerons un programme d'entraînement constitué de différents exercices portant sur les bases et les fondamentaux pour nous amener au final à des exercices personnalisés et des tests d'assimilation .

Un dossier individuel vous sera remis en début de stage afin de mieux observer votre évolution au fil de la semaine et pour continuer à structurer votre entraînement après le stage . (Un questionnaire de pré stage vous sera remis avant départ afin de déterminer votre profil golfique et mieux répondre à vos attentes.)