



STAGE JEU LONG | 6 HEURES

1er jour - 2 heures

- Accueil et présentation du stage
- Evaluation du niveau actuel de jeu court du joueur et enregistrement vidéo des différents coups de petit jeu : putt, approche et bunker
- Analyse des erreurs et correction
- Les bases du putt : correction d'erreurs de grip, position et ligne

2ème jour - 2 heures

- Poursuite des leçons de swing : entraînement du backswing et du downswing avec les fers courts
- Explication du plan du swing et des différents mouvements avec différents clubs
- Entraînement avec hybrides et bois

3ème jour - 2 heures

- Enregistrement vidéo pour étudier les changements et l'évolution du jeu par rapport au premier jour
- Analyse et correction des erreurs avec le driver
- Explication des différentes positions entre les fers, bois et le driver
- Proposition d'exercices d'entraînement

STAGE JEU COURT | 6 HEURES

1er jour - 2 heures

- Accueil et présentation du stage
- Evaluation du niveau actuel de jeu court du joueur et enregistrement vidéo des différents coups de petit jeu : putt, approche et bunker
- Analyse des erreurs et correction
- Les bases du putt : correction d'erreurs de grip, position et ligne

2ème jour - 2 heures

- Poursuite leçon de putt : savoir appréhender les pentes du green et swing du putt
- Leçons coup d'approche : correction des erreurs de grip, position et direction
- Explication des différents coups d'approche : chip, pitch, lob, punch...

3ème jour - 2 heures

- Stratégie d'approche : quels coups à jouer et quand les utiliser : chip, pitch, log, punch...
- Leçons bunker : conseils pour jouer sur différents types de bunker : sable dur, sable doux, bunker avec pente, etc...
- Leçons bunker II : conseils pour jouer des différentes distances : bunker autour du green et bunker sur fairway

Ce programme peut s'adapter aux besoins des élèves



STAGE STRATEGIE DU JEU SUR LE PARCOURS | 6 HEURES

1er jour - 3 heures

- Accueil et présentation du stage
- 9 trous avec le professeur
- Enregistrement vidéo des différents coups sur différents trous/situations
- Après 3 trous joués petit arrêt pour analyser les erreurs détectées. Correction des erreurs
- Nous prendrons en considération notre stratégie de jeu, comment nous devons jouer selon notre index et comment réduire le nombre de coups effectués.
- Analyse des possibles erreurs de nos habitudes de jeu avant de taper la balle et erreurs de direction. Correction

2ème jour - 3 heures

- 9 trous avec le professeur
- Correction des points à prendre en considération et application au terrain de jeu
- Le but est ne pas commettre les mêmes erreurs. Conseils pour améliorer la performance de coups en les différentes zones du terrain de jeu
- Explication des possibles erreurs sur la technique d'exécution et comment s'améliorer grâce à l'entraînement au practice
- Analyse pour comprendre les erreurs du premier jour et comment être plus efficaces grâce à ces changements

Ce programme peut s'adapter aux besoins des élèves