



# Stage de Golf 5 Nuits

Programme Pédagogique  
"Objectif Régularité"

Informations 0663669741 / [sejour-golf-tour.com](http://sejour-golf-tour.com)

# Stage de golf

- \* 4 X 2 heures de cours le matin
- \* 4 green fees 18 trous  
Parcours accompagnés du pro  
(nombres de trous en fonction du package)





# Le programme du Séjour

**Dimanche** Arrivée à l'hôtel, installation dans votre chambre. Dîner à partir de 20h00

## **Jour 1. Lundi**

**Matinée** : coaching 2h00 d'entraînement

**A midi** : Pause déjeuner temps détente au club house **Début après-midi** : Coaching en situation sur le parcours ou parcours libre 18 trous.

**Soirée** : Détente - repos de 18h30 à 19h30 dîner à partir de 20h00.

## **Jour 2. Mardi**

**Matinée** : coaching 2h00 d'entraînement

**A midi** : Pause déjeuner temps détente au club house **Début après-midi** : Coaching en situation sur le parcours ou parcours libre 18 trous

**Soirée** : Détente - repos de 18h30 à 19h30 dîner à partir de 20h00.

## **Jours 3. Mercredi**

**Matinée** : coaching 2h00 d'entraînement

**A midi** : Pause déjeuner temps détente au club house **Début après-midi** : Coaching en situation sur le parcours ou parcours libre 18 trous .

**Soirée** : Détente - repos de 18h30 à 19h30 dîner à partir de 20h00.

## **Jours 4. Jeudi**

**Matinée** : coaching 2h00 d'entraînement

**A midi** : Pause déjeuner temps détente au club house **Début après-midi** : Coaching en situation sur le parcours ou parcours libre 18 trous

**Soirée** : Détente - massage - repos de 18h30 à 19h30 dîner à partir de 20h00.

## **Jour 5. Vendredi**

**Matinée** Départ avant 11H00

Validation de 9 modules dans les différents secteurs du jeu :

1. Etablir votre profil de coordination afin de favoriser votre swing naturel.
2. Vérification de vos bases techniques en rapport avec vos PMI (préférences motrices intrinsèques) (grip, posture, alignement) acquisition des modules 1, 2, 3.
3. Ateliers pédagogiques de petit jeu (approches levées, roulées, sortie de bunker, putting) objectif acquisition des modules 4, 5, 6, 7.
4. Travail sur le module 8 le mental et travail sur le module 9 L'émotionnel.
5. Petits jeux et parcours à thèmes sur les différents golfs de la région.

Parcours accompagnés :

1. Tactiques et stratégies de jeu
2. Mise en application des points techniques et des différents modules travaillés en cours
3. Débriefing de votre parcours grâce à la vidéo sur Ipad



# Programme du Stage « Objectif Régularité »

## 1<sup>er</sup> jour

Diagnostic détaillé et individuel Posture, Prise, alignement afin d'établir ou de vérifier votre profil de coordination. **Aérien ou Terrien point mobile Haut ou Bas**

Matin Travail de Chipping approche roulée (module 6), petits fers et driver (module 1,2, 3)

1<sup>er</sup> module diagnostic Posture • Analyse de votre swing • Tests pour définir votre schéma corporel • Définition de vos PMI (préférences motrices intrinsèques)

2<sup>-ème</sup> module diagnostic de votre prise • Analyse de votre prise • Définition de votre prise en fonction de vos PMI

3<sup>-ème</sup> module diagnostic de votre alignement • Tests sur la façon de prendre votre alignement • Corrections et ajustements si nécessaire

8<sup>-ème</sup> module mental • Travail sur le mental grâce au 2 zones

Après midi Parcours 18 trous dont un certain nombre de trous accompagnés si inclus dans le package. Prise de notes écrites par l'enseignant pour déterminer les points à travailler tout au long de la semaine. Mise en application des modules du jour.

• Vidéos sur le parcours avec montage photos de votre swing



# Programme du Stage « Objectif Régularité »

## 2 -ème jour

Matin « Débriefing Oral collectif individuel » sur le parcours de la veille.

4 -ème module Wedging approches levées  
Adaptation de votre swing à votre mode de fonctionnement préférentiel PMI pour favoriser votre régularité.

Apprentissage d'une stratégie pour réussir 3 fois sur 4 vos approches

- Analyser la situation (lie, choix de trajectoire en relation avec la topologie du parcours)
- Comment s'y prendre (choix du club, point de chute, dosage, ajustements)
- Technique en fonction de vos préférences PMI (posture, prise, organisation devant la balle, mouvement, alignement) Travail au practice sur vos PMI
- Mise en pratique dans le secteur des seconds coups fer7, hybrids, petits bois

Après-midi Parcours libre 18 trous

- Travail du 8 -ème module le mental (petit exercice à mettre en place sur le parcours)
- Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours

# Programme du Stage « Objectif Régularité »

## 3 -ème jour

Matin 1er 2 -ème et 3 -ème Modules

Travail Chipping, Fers moyens, Driver  
Révisions et renforcement des points travaillé  
les deux premiers jours

- Mise en pratique de vos PMI dans le secteur du Chipping
- Mise en pratique de vos PMI dans le secteur des fers moyens
- Mise en pratique de vos PMI dans le secteur du Driving - La connexion - La coordination –

L'amélioration des trajectoires et de la longueur - L'amélioration du contact

Parcours 18 trous dont un certain nombre de trous accompagnés si inclus dans le package

- Travail du 9 -ème module sur L'émotionnel (petit exercice à mettre en place sur le parcours)
- Tactiques et stratégies de jeu
- Vidéo de votre swing avec commentaires
- Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours

# Programme du Stage « Objectif Régularité »

## 4 -ème jour

Matin « Débriefing Oral collectif individuel » sur le parcours de la veille.

Etat des lieux concernant vos attentes pour les stages.

5 -ème module Putting • Adaptation de votre swing à votre mode de fonctionnement préférentiel PMI - Posture - Prise - Placement des bras - Mouvement - Alignement

7-ème bunker fondamentaux

Travail grand jeu longs fers et driver 1er 2ème et 3ème Modules

- Les points techniques des grands clubs et des bois en relation avec votre schéma corporel et vos PMI Après midi

Parcours libre 18 trous

- Petit travail sur les 8ème et 9ème Modules (exercices à mettre en place durant le parcours)
- Tactiques et stratégies de jeu • Vérifications de la mise en application des points techniques travaillés en cours



Programme du Stage « Objectif Régularité »

5 -ème jour

Matin Départ avant 11H00

MON SEUL OBJECTIF VOTRE REUSSITE



Attention ces 9 modules seront abordés durant le stage. Cependant le programme journalier est à titre d'exemple. Il n'est pas contractuel. Il est susceptible de changer en fonction des attentes du groupe, des priorités individuelles, des différents practices fréquentés. Exemple si le bunker doit être vu dès le 2 -ème jour nous n'attendrons pas le 5 jours pour le travailler. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous poser des questions.

MA PÉDAGOGIE Mon seul objectif rendre votre swing plus régulier pour favoriser du plaisir et baisser votre index

Quel est le vrai problème au golf ?  
L'IRREGULARITE.

Nous détruisons notre score et notre mental sur quelques trous catastrophiques. Analysez vos parties : qu'est ce qui se passe très souvent. Vous jouez bien sur plusieurs trous mais vous commettez des erreurs qui détruisent vos cartes. C'est régulièrement le même schéma des bons trous et trop souvent (entre 2 à 4 trous) « catastrophiques » PAR UN MANQUE DE REGULARITE.

Impossible d'enchaîner 18 trous sans commettre plusieurs désastres.

Ma pédagogie Est basée sur le petit jeu (soit le petit mouvement) pour vous permettre d'améliorer votre grand jeu (soit le grand mouvement) avec comme objectif d'obtenir Votre swing naturel régulier Mon enseignement est facile, je vous fais ressentir et comprendre le mécanisme du mouvement ». Nous travaillons toutes les étapes du swing.

Je vous donne « des repères à vie » pour valider ces différentes étapes. J'utilise la gravité du mouvement, le relâchement, la fluidité, le rythme pour obtenir votre swing naturel régulier. Le mental est travaillé dès les premières minutes du stage. Vous repartez avec un contenu pédagogique que vous pourrez utiliser sur votre téléphone (fiche PDF, Exercices en vidéo, montage images de votre swing, vidéos de votre swing). Données radar (stages confort).



Plus  
d'informations

[sejour-golf-  
tour.com](http://sejour-golf-tour.com)

Contacter  
directement  
notre pro  
Guillaume  
Grampayre  
06.63.66.97.41



SÉJOUR **GOLF** TOUR  
real estate agency

