

# Stage de golf ascension au golf du Rochat

## Du 10 au 12 mai.

### Thème: l'importance du physique au golf.

Aujourd'hui, l'analyse du swing de golf et de nombreuses recherches ont révélé la nécessité de développer plusieurs qualités physiques pour améliorer votre swing.

L'équilibre, la coordination, la vitesse, la souplesse et l'endurance.

Une bonne préparation physique, adaptée à chacun en fonction de son âge peut contribuer à la pleine expression de son potentiel.

### Objectif: donner à chaque élève un programme d'entraînement physique personnalisé afin d'améliorer ses capacités physiques et techniques.

<i>Jour 1- 9h à 12h</i>	<i>Jour 2 - 9h à 12h</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>acquisition des processus d'échauffement et de mise en route technique.</i></li><li>- <i>Test physique : équilibre, souplesse, vitesse et coordination.</i></li><li>- <i>Analyse flightscope de votre swing.</i></li><li>- <i>Fiche technique individuelle.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Importance de la vitesse de club dans le swing de golf et comment améliorer cette vitesse.</i></li><li>- <i>Aptitudes physiques et techniques.</i></li><li>- <i>Définir un objectif de vitesse adapté à chaque individu.</i></li></ul>
<i>Jour 3 - 9h à 12h</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Prise de conscience de son niveau de jeu, quel score envisager et quelle capacités ais-je ?</i></li><li>- <i>Apprendre à construire une stratégie en fonction de son niveau de jeu autour d'une réflexion.</i></li><li>- <i>Définition du secteur de jeu sur lequel je peux progresser.</i></li></ul>	

### Tarif et conditions

**210€/ pers.**

**3 pers minimum / 6 pers maximum**

**Inscriptions et renseignements :**

**[annebc2@wanadoo.fr](mailto:annebc2@wanadoo.fr)/ 0033 (0)6 03 99 78 22**