



# Stage de Golf

## 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 du stage :

Donner à chaque élève un programme d'entraînement physique personnalisé afin d'améliorer ses capacités physiques et techniques.

### Programme :

<b>JOUR 1</b> <b>9h à 12h</b>	<b>JOUR 2</b> <b>9h à 12h</b>	<b>JOUR 3</b> <b>9h à 12h</b>
Acquisition des processus d'échauffement et de mise en route technique, test physique.  * Equilibre * Souplesse * Vitesse * Coordination	Importance de la vitesse de club dans le swing et comment l'améliorer.  * Aptitudes physiques * Aptitudes techniques. * Définir un objectif de vitesse adapté à chaque individu.	Analyse flightscope du swing et fiche technique individuelle.  * Prise de conscience de son niveau de jeu. * réflexion et construction d'une stratégie en fonction de mon niveau. * Définition du secteur de jeu dans lequel je peux progresser.

**Tarif : 210€/ personne**

Minimum 3 personnes /Maximum 6 personnes

Contact : Anne Bonnefoy-Claudet

[Annebc2@wanadoo.fr](mailto:Annebc2@wanadoo.fr) - 0033(0)6.03.99.78.22

