

STAGES SWINGOLF 2017

« *Progresser dans la bonne humeur* »

MESLAY du MAINE (53) *

Contact 06.61.44.14.00

*Ou sur votre lieu de pratique aux dates qui vous conviennent

Mer/Jeu 13-14 septembre

PERFECTIONNEMENT

Sam/Dim 23-24 septembre

* Hébergements sur place

60 €	Jour 1	Jour 2
9 h 00 - 9 h 30	Accueil - Présentation du stage	Accueil
9 h 30 - 10 h 00	Passage individuel vidéo - Documentation	Echauffement, souplesse et gainage
10 h 00 - 10 h 30	Prise du grip - Swing parfait	Coups tendus - face plate / face creuse
10 h 30 - 11 h 00	Débriefing vidéo	Adapter son geste à une situation
11 h 00 - 11 h 30	Débriefing vidéo	Elaborer des choix tactiques
11 h 30 - 12 h 00	Solutions pour améliorer son geste	Mise en situation sur un parcours
12 h 00 - 13 h 00	Repas	Repas
13 h 00 - 13 h 30	Temps libre	Temps libre
13 h 30 - 14 h 00	Echauffement, assouplissement	Jouer dans le rough
14 h 00 - 14 h 30	Maîtriser la direction du drive	Approches roulées
14 h 30 - 15 h 00	Gagner en longueur de drive	Putting
15 h 00 - 15 h 30	Parcours thématique 5 trous	Putting - jeu
15 h 30 - 16 h 00	Approches levées	Parcours à thème ou conseils individualisés
16 h 00 - 16 h 30	Approches levées	Règles / index / arbitrage
16 h 30 - 17 h 00	Parcours à thème ou conseils individualisés	Parcours " course au drapeau "
17 h 00 - 17 h 15	Bilan et verre de l'amitié	Bilan du stage et verre de l'amitié



STAGES SWINGOLF

MESLAY du MAINE (53) *

Vendredi 15 septembre 2017

*Ou sur votre lieu de pratique à la date qui vous convient



DECOUVERTE - DEBUTANTS

35 €	Jour 1
9 h 00 - 9 h 30	Accueil - Présentation de la journée
9 h 30 - 10 h 00	Historique du jeu - matériel - échauffement
10 h 00 - 10 h 30	Le coup de départ
10 h 30 - 11 h 00	Jeux et ateliers d'apprentissage du geste
11 h 00 - 11 h 30	Le coup d'approche
11 h 30 - 12 h 00	Jeux d'approches levées et roulées
12 h 00 - 13 h 00	Repas
13 h 00 - 13 h 30	Temps libre
13 h 30 - 14 h 00	Le coup de précision
14 h 00 - 14 h 30	Jeux de putting
14 h 30 - 15 h 00	Les règles de base du swin golf
15 h 00 - 15 h 30	Le parcours (par équipes)
15 h 30 - 16 h 00	
16 h 00 - 16 h 30	Bilan de la journée et verre de l'amitié

CONTACT

Grégoire PARMENTIER



06.61.44.14.00

gregoire.parmentier@free.fr

Formateur swingolf **2^{ème} degré**

16 ans d'expérience, éducateur sportif

Master STAPS - Management du sport

480 stagiaires encadrés depuis 2008

Adaptable, **Sens du collectif**, Respect des rythmes, **Esprit associatif**