



★ ★ ★  
SAINT-MALO GOLF  
RESORT



TRAINING  
CENTER

PROGRAMME

---

***TRAINING CENTER***  
***SAINT MALO GOLF RESORT***

Nos **STAGES** se déroulent sur **2, 3 ou 4 jours**.  
Chaque journée propose une **séance de 3h30**  
qui aborde un **programme spécifique**.  
  
Le thème des jours 1&2 étant la base  
de tous nos stages : **le Petit Jeu**.

- 1<sup>er</sup> Jour : ***PUTTING***
- 2<sup>e</sup> Jour : ***CHIPPING, WEDGING, BUNKER***
- 3<sup>e</sup> Jour : ***COACHING sur PARCOURS***
- 4<sup>e</sup> Jour : ***LONG JEU et DRIVING***

L'ordre de ces journées reste donc inchangé.

Les séances se déroulent le matin 9h00 ou l'après midi 13h30.

## Jour 1 : **PUTTING**

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > 1ere heure : Observation, Analyse vidéo et Diagnostic  
Explications, échanges sur les points forts, les points faibles, les tendances et les solutions...
- > 2e heure : Travail technique sous forme d'ateliers, correctifs...  
Apprentissage de la Vitesse, du Dosage...Exercices et jeux.
- > 3e heure : la Lecture des greens, la Routine de performance, Synthèse, débriefing.

## Jour 2 : **CHIPPING, WEDGING, BUNKER**

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > 1ere heure : Observation, Analyse vidéo et Diagnostic  
Explications, échanges sur les points forts, les points faibles, les tendances et les solutions...
- > 2e heure : Travail technique sous forme d'ateliers, correctifs...  
Apprentissage de l'installation : la balle, le club, le corps  
Plan de swing, Amplitude, Dynamique corps/bras/poignets
- > 3e heure : La sortie de bunker  
La Stratégie autour du green et la Méthodologie

## Jour 3 : **COACHING sur le PARCOURS**

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > Protocole d'échauffement
- > 2h30 de Parcours sur 9 trous
- > La Stratégie, les Routines, la Visualisation ,  
la gestion des Émotions
- > Challenge scoring...'beat the pro' !
- > Débriefing, transmission des vidéos

## Jour 4 : **LONG JEU et DRIVING**

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > 1ere heure : Prises de données Trackman, Smart2move, analyse Vidéo, Diagnostic  
Explications, échanges sur les points forts, les points faibles, les exercices personnalisés à adopter
- > 2e heure : Travail individualisé et précis pour gagner de la distance sur les mises en jeu ...
- > 3e heure : la Lecture des greens, la Routine de performance, Synthèse et débriefing, rédaction et envoi du bilan personnalisé