



CEVAËR GREEN ACADEMY

PROGRAMME STAGE

STAGE 2 JOURS

- ▶ Jour 1 : PUTTING
- ▶ 9h (ou 14h) - Accueil
- ▶ 9h30-10h30 (ou 14h30-15h30) - Putting Circuit de 6 trous : Observations, Prise de vidéos et prise de données Trackman, Analyse vidéos et Trackman.
Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions.
- ▶ 10h30-11h15 (ou 15h30-16h15) - Travail technique sous forme d'ateliers (miroir, arc, putter wheel, baguette, trackman, centrage, ...)
- ▶ 11h15- 12h00 (ou 16h15-17h) - Routine et lecture de greens.
- ▶ 12h-12h30 (ou 17h-17h30) - Mise en situation / Parcours avec objectif de score.

STAGE 2 JOURS

- ▶ Jour 2 : CHIPPING - PITCHING
- ▶ 9h (ou 14h) - Accueil
- ▶ 9h30-10h30 (ou 14h30-15h30) - Chipping basique. Technique : Observations, Prise de vidéos, Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions via passage dans les ateliers.
- ▶ 10h30-11h (ou 15h30-16h) - Lecture de situation, Conception du point de chute selon pourcentages Vol vs Roule et selon stratégie du moins de loft possible, Choix du club en conséquence.
- ▶ 11h-11h45 (ou 16h-16h45) - Chipping avec 4/5 situations et clubs différents. Par principe et par force des choses, tout « roulé », sauf certains longs (fer 7-9), moyens (PW, GW), courts (SW, Lobber)
- ▶ 11h45-12h30 (ou 16h45-17h30) - Pitching

STAGE 3 JOURS

- ▶ Jour 1 : PUTTING
- ▶ 9h (ou 14h) - Accueil
- ▶ 9h30-10h30 (ou 14h30-15h30) - Putting Circuit de 6 trous : Observations, Prise de vidéos et prise de données Trackman, Analyse vidéos et Trackman.
Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions.
- ▶ 10h30-11h15 (ou 15h30-16h15) - Travail technique sous forme d'ateliers (miroir, arc, putter wheel, baguette, trackman, centrage, ...)
- ▶ 11h15- 12h00 (ou 16h15-17h) - Routine et lecture de greens.
- ▶ 12h-12h30 (ou 17h-17h30) - Mise en situation / Parcours avec objectif de score.

STAGE 3 JOURS

- ▶ Jour 2 : CHIPPING - PITCHING
- ▶ 9h (ou 14h) - Accueil
- ▶ 9h30-10h30 (ou 14h30-15h30) - Chipping basique. Technique : Observations, Prise de vidéos, Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions via passage dans les ateliers.
- ▶ 10h30-11h (ou 15h30-16h) - Lecture de situation, Conception du point de chute selon pourcentages Vol vs Roule et selon stratégie du moins de loft possible, Choix du club en conséquence.
- ▶ 11h-11h45 (ou 16h-16h45) - Chipping avec 4/5 situations et clubs différents. Par principe et par force des choses, tout « roulé », sauf certains longs (fer 7-9), moyens (PW, GW), courts (SW, Lobber)
- ▶ 11h45-12h30 (ou 16h45-17h30) - Pitching

STAGE 3 JOURS

- ▶ Jour 3 : PARCOURS ACCOMPAGNE
- ▶ 9h- 10h (ou 14h-15h) - Protocole d'échauffement (cardio-vasculaire, articulaire, neuro musculaire)
- ▶ 10h-12h30 (ou 15h-17h30) - Parcours accompagné de 9 trous. Stratégie, gestion des émotions, routine, visualisation, avant-pendant-après le coup.
- ▶ 12h30-13h (ou 17h30-18h) - Débriefing

STAGE 4 JOURS

- ▶ Jour 1 : PUTTING
- ▶ 9h (ou 14h) - Accueil
- ▶ 9h30-10h30 (ou 14h30-15h30) - Putting Circuit de 6 trous : Observations, Prise de vidéos et prise de données Trackman, Analyse vidéos et Trackman.
Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions.
- ▶ 10h30-11h15 (ou 15h30-16h15) - Travail technique sous forme d'ateliers (miroir, arc, putter wheel, baguette, trackman, centrage, ...)
- ▶ 11h15- 12h00 (ou 16h15-17h) - Routine et lecture de greens.
- ▶ 12h-12h30 (ou 17h-17h30) - Mise en situation / Parcours avec objectif de score.

STAGE 4 JOURS

- ▶ Jour 2 : CHIPPING - PITCHING
- ▶ 9h (ou 14h) - Accueil
- ▶ 9h30-10h30 (ou 14h30-15h30) - Chipping basique. Technique : Observations, Prise de vidéos, Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions via passage dans les ateliers.
- ▶ 10h30-11h (ou 15h30-16h) - Lecture de situation, Conception du point de chute selon pourcentages Vol vs Roule et selon stratégie du moins de loft possible, Choix du club en conséquence.
- ▶ 11h-11h45 (ou 16h-16h45) - Chipping avec 4/5 situations et clubs différents. Par principe et par force des choses, tout « roulé », sauf certains longs (fer 7-9), moyens (PW, GW), courts (SW, Lobber)
- ▶ 11h45-12h30 (ou 16h45-17h30) - Pitching

STAGE 4 JOURS

- ▶ Jour 3 : PARCOURS ACCOMPAGNE
- ▶ 9h- 10h (ou 14h-15h) - Protocole d'échauffement (cardio-vasculaire, articulaire, neuro musculaire)
- ▶ 10h-12h30 (ou 15h-17h30) - Parcours accompagné de 9 trous. Stratégie, gestion des émotions, routine, visualisation, avant-pendant-après le coup.
- ▶ 12h30-13h (ou 17h30-18h) - Débriefing

STAGE 4 JOURS

- ▶ Jour 4 : Long Jeu et driving
- ▶ 9h00-10h30 (ou 14h-15h30) - Long jeu / Driving : Observations, Prise de vidéos et prise de données Trackman, Analyse vidéos et Trackman. Explications aux stagiaires de leur bons points et points faibles, des mauvaises tendances et des solutions.
- ▶ 10h30-11h45 (ou 15h30-16h45) - Travail technique individualisé avec focus sur la donnée Trackman à travailler pour gagner de la distance au Drive.
- ▶ 11h45-13h00 (ou 16h45-18h) - Passage devant le Trackman pour voir la progression et l'évolution des données.