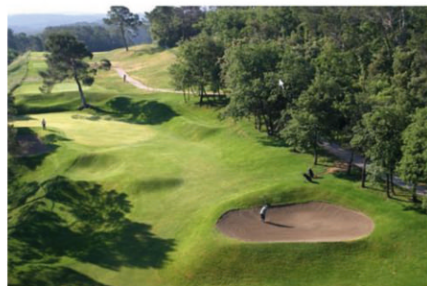




STAGE CARTE VERTE

3 jours / 15h



LA FORMULE :

**Stage Intensif de Golf spécial
préparation et passage de la carte
verte sur 3 jours pour optimiser
vos chances de réussite au test :
9h de cours + 6h pratique libre**

LE PROGRAMME :

Technique du MRP, tactique de jeu, règles et étiquette et parcours accompagnés. Passage du test de la carte verte en évaluation sur toute la durée du stage.

Une séance dure trois heures, elle se déroule sur plusieurs ateliers du putting au plein swing, du green au départ, à l'inverse du jeu sur le parcours. Les cours se terminent systématiquement sur le parcours...

Les éducatifs sont variés, simples et ludiques. La première demi heure de cours collectif commence par une série d'allongements musculaires autour d'un green, pour reprogrammer une bonne coordination. Les exercices vous permettront d'évaluer votre souplesse et vous feront instantanément constater un gain de mobilité. Ensuite, suivent des exercices simples pour trouver votre rythme et le bon dosage des coups... Vous serez surpris du résultat !

VOTRE ENSEIGNANT :

Un professionnel diplômé d'état formé à la méthode.

Avec l'EGF vous allez bénéficier de plus de 30 ans de recherche et d'expérience dans l'enseignement du golf.



POINTS FORTS

6 personnes par stage maxi
Prêt du matériel
5 accès parcours 9 trous

1^{er} Jour : Comprendre la technique pour s'auto corriger

Vous allez découvrir un concept d'enseignement unique : Le MRP (Mouvement Rythmique Primaire) adapté au niveau carte verte. Des exercices basés sur des méthodes de rééducation fonctionnelle vous permettront d'améliorer votre souplesse, coordination, équilibre... Mise en place du MRP dans tous les compartiments de jeu du Putting au Plein Swing

2^{ème} Jour : Ressentir pour reproduire en situation de jeu

Travail d'automatisation afin de créer vos propres repères sensoriels qui vont vous permettre d'élaborer votre propre « swing » et trouver la régularité essentielle au passage de la carte verte. Brulez les étapes, supprimez les check listes et trouvez votre swing, celui qui vous permettra d'être confiant sur le parcours. Parcours accompagné et parcours libre sur une demi journée.

3^{ème} Jour : Parcours accompagné sur 9 trous – Pouvoir restituer dans n'importe quelle situation de jeu

Travail de restitution sur le parcours. Choix et étalonnage des clubs. Règles et étiquettes en situation réelle. Travail d'organisation afin de trouver une routine de préparation qui vous permettra de vous dégager des blocages et obstacles : « Je suis dans ma bulle » prêt(e) à jouer...

Rappel de tous les éléments essentiels. Bilan personnel et évaluation de vos acquis. A l'issue du stage et en fonction de votre niveau, vous repartirez avec votre carte verte validée ou votre carnet de préparation au passage de la Carte Verte qui vous autorise l'accès à certain parcours. Parcours libre 9 trous.

Comprend : l'encadrement technique, le prêt du matériel de golf, les balles de practice, les accès parcours avec et sans professeur, 2 accès parcours libre et le passage de la carte verte.

Ne comprend pas : les balles de practice hors cours, la licence ffgolf, les green-fees supplémentaire, les balles de jeu, les repas et boissons.

RESERVATION

En ligne: www.egf.fr

ou contactez nous au

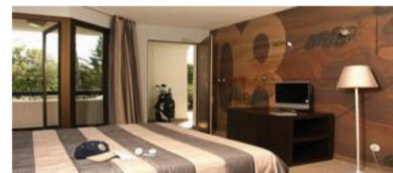
► N° Indigo 0 825 826 089

International : +33 (0)663422020

Email : contact@egf.fr

Offre spéciale | - 20%

Sur l'hébergement en chambre B&B lorsque vous êtes en stage avec EGF



Golf Club de Barbaroux
Route de Cabasse,
83170 Brignoles, France
Tel : +33 494 696 363