



## GOLF DE MERIBEL – STAGE CARTE VERTE AVEC LIONEL BERARD

**LA FORMULE :** Stage de golf 5 jours en VIP DUO spécial passage carte verte avec Lionel Berard fondateur de la méthode MRP Golf®.

**RESUME :** Vous souhaitez passer votre carte verte en cours privés avec Lionel Bérard, vous allez bénéficier de 25 ans d'expériences et découvrir un concept d'enseignement hors du commun.

**DESCRIPTION :** La carte verte est un "sésame" permettant de jouer sur tous les parcours de golf. Associer à la méthode MRP vous allez bruler les étapes : taper le drive dès la première séance, aller rapidement sur le parcours. Une approche différente du golf, résolument moderne, Le gros avantage de cette méthode est que personne ne peut être contre le fait d'avoir une seule pensée, un seul geste moteur du putting au plein swing.

Une séance type 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 éducatifs sont variés, simples et ludiques. La séance 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. D'ateliers en ateliers, les éducatifs vous amènent au plein swing tout en évitant l'ennui et la routine. Tous les exercices sont autant de ressources de sensations et de perception des justes tensions nécessaires.

### LE PROGRAMME :

**1er Jour :** Cette première journée consiste à acquérir les bases du MRP adapté au niveau carte verte dans tous les compartiments de jeu du Putting au Plein Swing.

**2ème Jour :** Recherche d'un swing simple, économique, sans traumatisme. Le but est de vous permettre d'être confiant sur le parcours, d'utiliser le bon choix de club, adaptation des règles en situation réelle, notion de routine de préparation.

**3 & 4 ème Jour :** Echauffement au practice, suivi d'un parcours accompagné. L'objectif est de vous aider à construire votre autonomie en respect des règles, avec les premières notions tactiques... Parcours libre 9 trous l'après-midi en fonction de votre niveau. 2 journées dédiées au jeu parcours vous permettront de construire votre autonomie. Parcours libre 9 trous l'après-midi.

**5ème Jour :** Rappel des fondamentaux de la méthode MRP dans tous les compartiments de jeu. Parcours et bilan avec la remise du diplôme de la carte verte.

### Les points forts



- ✓ Accès au parcours
- ✓ 2 pers maxi
- ✓ Balles de practice
- ✓ Analyse vidéo
- ✓ Passage de la carte verte en contrôle continu



Comprend : l'encadrement technique de 15 hrs, les balles de practice, les accès parcours suivant votre niveau.

Ne comprend pas : les balles de practice hors cours, les repas et boissons, le prêt de matériel haut gamme 10 € / jours achat possible.



### Votre coach



Lionel Berard Lionel Bérard est un enseignant diplômé d'Etat 3 disciplines, Golf, Ski et Natation, professionnel de golf de plus de 25 ans d'expérience et fondateur du concept MRP de l'Ecole du Golf Français.



### Réservation

En ligne: [www.egf.fr](http://www.egf.fr)

ou contactez nous

International : +33 (0) 9 52 333 333 - Email : [contact@egf.fr](mailto:contact@egf.fr)



© Ecole du Golf Français 2014 - Tous droits réservés Organisme de formation DIRECCTE N° 93 06 07137 06

Un licence d'opérateur de Voyages et de Séjours N° IN083130003 - Habilité par le ministère de la Jeunesse et des Sports et de la cohésion sociale. N° 1 00138P0301

« Grâce à mes recherches, ainsi qu'à des observations sur plus de 25 000 swings pendant plus de 25 années d'enseignement, j'ai découvert une véritable systémique dans la performance sportive et élabore la méthode MRP adaptée ».