

# STAGE COMPETITION JUNIORS

S'adresse aux enfants qui sont autonomes sur un parcours de golf

Objectifs :

- Développer les habilités technique et physique.
- Apprendre à gérer ses émotions pendant un parcours de golf.
- Développer la stratégie de jeu en fonction de son niveau.

## Programme

### JOUR 1

DE 10H00 A 12H00

*Protocole échauffement musculaire  
Mise en route technique au practice  
Exercices ludiques sur le petit jeu*

### JOUR 2

DE 10H00 A 12H00

*Les coups spécifiques au golf  
(balles basses, coups lobés, comprendre et apprendre les effets, etc...)*

### JOUR 3

DE 10H00 A 12H00

*Comment améliorer sa vitesse  
Exercices physique, exercices d'équilibre et de coordination  
Établir chez chaque participant une fiche permettant d'améliorer sa puissance  
Mise en application sur les longs fers, et les bois au practice*

### JOUR 4

DE 10H00 A 12H00

*Putting  
(dosage, lecture de green)  
Mental*

### JOUR 5

DE 10H00 A 15H00

*Compétition 18 trous ou 9 trous selon le niveau des élèves*

## Prix du stage

4 personnes	5 personnes	6 à 8 personnes
200 € par personne	180 € par personne	140 € par personne