

Christian BLANC Coach et enseignant

Cours individuels - cours collectifs - initiations - stages juniors - parcours accompagné
stages adultes tout niveau - préparation au Pass Carte Verte - préparation à la formation d'enseignant de golf

Cours collectifs de 18h30 à 20h30 (minimum 4 personnes)

tous les Lundis et Vendredis

Inscription obligatoire auprès de Christian Blanc

PREMIER COURS : VENDREDI 09 JUIN 2017

Tarifs : 65 € (accès au Lux Golf Center et balles de practice incluses)

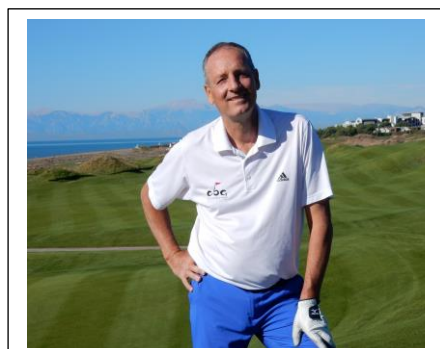
Thèmes techniques proposés :

- Putting
- Approche roulée de green et approche roulée standard
- Sortie de bunker et approches levées
- Wedging (coups d'approches entre 40m et 100m)
- Les coups spéciaux (coups en pentes et en dévers, sortie de rough bord de green et de fairway)
- Les mises en jeu (Driver, Bois et Longs fers)
- Les fondamentaux du golf (les bases du golf)



Déroulement des séances :

- 1 – Exposé des actions motrices fondamentales (bio mécaniquement justes) qui permettent l'exécution d'un coup de golf.
- 2 – Explications précises, concrètes et imagées des propriétés mécaniques des clubs utilisés
- 3 – Exposé sur les aspects morphologiques, physiques et psychologiques liés à l'application des actions motrices fondamentales (adaptation personnelle intelligente et cohérente pour exercer aisément vos coups de golf)
- 4 – Exercices avec éducatifs personnalisés
- 5 – Mesures et vérification des coups de golf avec le **FlighScope X3** et sa vidéo à 200 images seconde
- 6 – Apprendre à visualiser. Quelles sont les manifestations visuelles utiles pour modifier vos sensations kinesthésiques en cohérence avec vos connaissances techniques ?
- 7 – Apprendre à se concentrer et modifier son subconscient. Utilisation du **FocusBand**.
Qu'est-ce que la concentration et comment la manifester et l'appliquer ?



Fort de 40 ans d'enseignement, 20.000 heures dans le golf et 15 ans de haut niveau dans différents sports. Formation complète Professeur et Entraîneur de haut niveau. Membre et joueur du Circuit Professionnel 1993-1994, formation en biomécanique, sophrologie du sport et Training autogène.

86 stages de golf privés tout niveau à l'étranger.

Ambassadeur toutes marques de clubs et conseillé en fitting.

Tél : +352 661 666 072 / Tél : +33 662 043 946

www.stagedegolf.eu / c.blanc@golfacademy.lu

