

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT D'HIVER PERSONNALISE

« Profitez de l'hiver pour reprendre tous les fondamentaux de votre golf par un programme complet de 15 séances de 1h du mois de Novembre au mois de Mars »

Afin d'aborder sereinement votre prochaine saison de golf et de profiter au maximum de vos parcours avec des bases techniques solides, nous établirons un calendrier à votre convenance à l'issue d'une séance diagnostic de 1h30 avec soutien vidéo.

SÉANCE DIAGNOSTIC :

- Compréhension des lois mécaniques et des fondamentaux du swing de golf.
- Comprendre son propre mode de fonctionnement et le chemin à parcourir entre « l'idéal » et le « réel ».

Le programme se composera de **3 cycles de 5h** avec un objectif précis à l'issue de chaque cycle.

• CYCLE 1 : « Calage technique »

> **Objectif** : Corriger les lacunes techniques de votre swing dans l'ordre des priorités et dans le respect de la relation « causes – effets – conséquences », à l'aide d'outils pédagogiques spécifiques qui favorisent le ressenti tout au long de l'action.

• CYCLE 2 : « Répétition et ancrage »

> **Objectif** : Acquérir de nouveaux automatismes par la mise en place de phases de travail en leçon et hors leçon, appuyé par des exercices et des aménagements spécifiques.

• CYCLE 3 : « Mise en situation »

> **Objectif** : Approche mentale et stratégique sur la capacité du joueur à produire le bon enchaînement technique en toute circonstance, par une batterie de tests et d'auto évaluations.

ORGANISATION GENERALE

- Un **dossier personnalisé** vous accompagnera tout au long de votre formation, il sera accompagné de **fiches mémo techniques**, de **supports d'évaluation**, de **grilles statistiques** et de vos **fichiers vidéos**.

- Le **calendrier** peut être établi à l'avance ou fixé à votre convenance et au fur et à mesure : **1 à 2 séances de 1h par semaine** sont recommandées (idéales 1 + 1 perso), donc réparties sur une période de 3 à 5 mois pour une meilleure « digestion ».

- Au minimum **1 séance**, selon les conditions météo, se tiendra **sur le simulateur de notre partenaire GOLF PLANET**, l'occasion de profiter de toute la technologie d'analyse des trajectoires, afin de faire un étalonnage précis de vos distances avec chaque club.



TARIF PACK 15h « Basse saison » : NOUS CONSULTER

Franck Navarro Golf Academy

18 route de Bettembourg L-1899 KOCKELSCHUEUR- Luxembourg - T.V.A : LU253 75 314 RC : B168590

Contact : +352 26 48 08 74 / info@golfacademy.lu / www.golfacademy.lu