

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT D'ÉTÉ PERSONNALISÉ



« Pour consolider votre jeu dans son ensemble et améliorer rapidement vos performances sur le parcours, par une approche structurée et un programme complet de 15 séances d'1h, du mois d'Avril au mois d'Octobre »

Afin de renforcer votre efficacité en situation de jeu et votre capacité à scorer, nous allons créer des challenges vous permettant une auto évaluation systématique dans votre entraînement.

Le programme se composera de 3 cycles de 5h avec un objectif précis à l'issue de chaque cycle et un test de validation d'acquis.

La première séance débutera par une évaluation de petit jeu et de grand jeu. Tester votre répétitivité et votre capacité à vous adapter aux changements de situations afin d'organiser un programme personnalisé et adapté à vos besoins.

CYCLE 1 : « Calage technique »

> **Objectif** : Corriger les lacunes techniques de votre petit jeu à l'aide d'outils pédagogiques et d'aménagements spécifiques ; comprendre les lois mécaniques.

CYCLE 2 : « Répétition et ancrage »

> **Objectif** : Acquérir de nouveaux automatismes par la mise en place de phases de travail en leçon et hors leçon, appuyée par des exercices et un schéma d'entraînement adapté à chaque coup.

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 ».
- Vous bénéficierez d'un **soutien vidéo** permanent et du **prêt du matériel pédagogique** entre vos leçons.



Franck Navarro Golf Academy

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

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