



## **STAGE DE PERFECTIONNEMENT**

### **ASCENSION :**

JEUDI 13 MAI DE 9H A 11 H

VENDREDI 14 MAI DE 9H A 11 H

SAMEDI 15 MAI DE 9H A 10H30

DIMANCHE 16 MAI DE 9H A 11H

TARIF : 200 euros enseignement

+ prévoir un jeton de practice par jour

### **PENTECOTE :**

SAMEDI 22 MAI DE 9H A 11 H

DIMANCHE 23 MAI DE 9 H A 11 H

LUNDI 24 MAI DE 9H A 11 H

TARIF : 150 euros enseignement

+ prévoir un jeton de practice par jour

### **PROGRAMME :**

**Objectif :** baisser son index

Se faire plaisir

Être régulier

**Moyens :**

- DRIVE : assurer la direction : plus de hors limite , plus de balle perdue, plus de balles injouables ou dans l'eau
- FERS : régler les fers pour : tomber régulièrement sur le green ou aux abords et plus de grattes ou tops
- APPROCHES DE DIFFERENTES DISTANCES : savoir sélectionner la technique la plus adaptée à être le mieux dosée. Technique, dosage et direction
- PUTTING : 2 putts, 1 putt : dosage, direction (se débarrasser des 3 ou 4 putts trop fréquents pour scorer)
- SORTIE DE BUNKER : 1 sortie par bunker ( plus de 2 ou 3 sorties de bunker ) un missile, ou balle restant dedans. Dosage
- COUPS DE RECUPERATION (recovery)

**INSCRIPTION AUPRES DE JEAN PHILIPPE SELLIEZ 06 66 53 86 39**

