

## Programme général

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Toutes les séances comporteront des échauffements, des circuits d'habileté physique, des jeux, des parcours à thème

Date

15	<b>Evaluation et constitution des groupes</b>	6	<b>Grand Jeu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Alignement</li> <li>▪Routine de visée</li> </ul> <b>Petit Jeu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Chip roulé</li> <li>▪Pitch &amp; run</li> </ul>	17	<b>Swing → FlightScope</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Lois mécaniques</li> </ul> <b>Etiquette et règles</b>	1	<b>Passage Drapeaux théorique (Quizz)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Règles</li> <li>▪Etiquette</li> </ul> <b>Swing :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Lois mécaniques théorie + pratique</li> </ul>
22	<b>Fers PW à 7 (grip+posture)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Putt court</li> <li>▪Approche roulée</li> </ul>	13	<b>Contrôle des Fondamentaux :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de swing</li> <li>▪ Angle d'attaque</li> </ul> <b>Exercices + jeu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Putt</li> <li>▪Chip roulé et levé</li> </ul>	24	<b>Rythme et équilibre</b>  <b>Etiquette et règles</b>	8	<b>Passage Drapeaux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Pratique</li> <li>▪Rattrapage sur drapeaux théoriques</li> </ul>
29	<b>Fers &amp; Drive (grip+posture)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Putt long</li> <li>▪Approche levée</li> </ul>	20	<b>Evaluation (notée)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Test Pels</li> <li>▪Test Open</li> </ul>			15	<b>Animation de Noël</b> <b>Compétition McDo</b>
		27	<b>Compétition McDo</b>				

## Programme général

Mars

Avril

Mai

Juin

Toutes les séances comporteront des échauffements, des circuits d'habileté physique, des jeux, des parcours à thème

Date

2	Swing Analyse Vidéo Putting court et long	6	Driving Wedging	4	Vitesse dans le swing Wedging → étalonnage	1	Evaluation et test (Pels et Open): ▪ Grand jeu ▪ Petit jeu
9	Corrections suite à la Vidéo Routine de préparation Bunker court + coups lobés	13	Passage Drapeaux Compétition Mc Do	11	Reconnaissance parcours ▪ Tactique de jeu en fonction de son niveau Bunker sorties courtes et longues	8	Parcours entraînement ▪ Drapeaux ▪ Index ▪ Approche mentale du jeu
16	Hybride+bois de parcours Circuit petit jeu			18	Révision fondamentaux Challenge putting circuit	15	Passage Drapeaux ▪ Pratique
23	Coups spéciaux : ▪ Grand jeu ▪ Petit jeu					22	Compétition McDo
30	Evaluation et test (Pels et Open): ▪ Grand jeu ▪ Petit jeu					29	Animation fin d'année : Jeu + Tests