

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Programme général

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

Date

11	Evaluation et constitution des groupes	2	Grand Jeu : <ul style="list-style-type: none"> ▪Alignement ▪Routine de visée Petit Jeu : <ul style="list-style-type: none"> ▪Chip roulé ▪Pitch & run 	13	Swing → FlightScope <ul style="list-style-type: none"> ▪Lois mécaniques Etiquette et règles	4	Passage Drapeaux <ul style="list-style-type: none"> ▪Pratique ▪Rattrapage sur drapeaux théoriques
18	Fers PW à 7 (grip+posture) <ul style="list-style-type: none"> ▪Putt court ▪Approche roulée 	9	Contrôle des Fondamentaux : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plan de swing ▪ Angle d'attaque Exercices + jeu <ul style="list-style-type: none"> ▪Putt ▪Chip roulé et levé 	20	Rythme et équilibre Etiquette et règles	11	Animation de Noël Compétition McDo
25	Fers & Drive (grip+posture) <ul style="list-style-type: none"> ▪Putt long ▪Approche levée 	16	Evaluation (notée) <ul style="list-style-type: none"> ▪Test Pels ▪Test Open 	27	Passage Drapeaux théorique (Quizz) <ul style="list-style-type: none"> ▪Règles ▪Etiquette Swing : <ul style="list-style-type: none"> ▪Lois mécaniques théorie + pratique 		
		27	Compétition McDo (mercredi)				

Programme général

Mars

Avril

Mai

Juin

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

5	Swing Analyse Vidéo Putting court et long	2	Evaluation et test (Pels et Open) : ▪ Grand jeu ▪ Petit jeu	7	Vitesse dans le swing Wedging → étalonnage	11	Parcours entraînement ▪ Drapeaux ▪ Index ▪ Approche mentale du jeu
12	Corrections suite à la Vidéo Routine de préparation Bunker court + coups lobés	9	Driving Wedging	14	Reconnaissance parcours ▪ Tactique de jeu en fonction de son niveau Bunker sorties courtes et longues	18	Passage Drapeaux ▪ Pratique
19	Hybride+bois de parcours Circuit petit jeu	16	Passage Drapeaux Compétition Mc Do	21	Evaluation et test (Pels et Open) : ▪ Grand jeu ▪ Petit jeu	25	Compétition McDo
26	Coups spéciaux : ▪ Grand jeu ▪ Petit jeu					2 07	Animation fin d'année : Jeu + Tests