



ffgolf®
Ligue Grand Est

Stage juniors U12 « mission Interligues »

(26)-27-28 aout 2018 golf de la Forêt d'Orient

Encadrants :

François Lemaire : préparateur mental
Gilles Rebuffel et Wilfried Le Biez : coachs

Objectif du stage : Cohésion de groupe / Vivre ensemble / Gagner ensemble.
La préparation mentale sera le pilier du stage.

Dimanche : accueil à la Forêt d'Orient (vers 18h30/19h)

Présentation par François des objectifs du stage (cohésion d'équipe) et Dîner à 20h

Lundi :

Réveil musculaire

9h30-12h Entretiens individuel et collectif avec François ET ateliers petit jeu avec Gilles / Wilfried

12h panier repas

13h30 parcours en greensome stroke play

16h30 départ pour activités collectives au lac. (merci de préciser si votre enfant ne sais pas nager).

18h : débriefing de la journée

19h30 dîner

Mardi :

Réveil musculaire

Echauffement golfique, puis parcours à 9h30 greensome match play.

Panier repas

13h30-15h30 ateliers putting et petit jeu

15h30 débriefing esprit d'équipe

16h retour aux parents

Menu des diners :

Dimanche: Saumon fumé / Steak haché / Légumes de saison / Moelleux au chocolat

Lundi : Terrine du chef / Pavé de saumon pâtes / Tarte fine aux pommes & glace vanille

N'oubliez pas : Tenue de Sport, baskets, maillot de bain

Les 10 joueurs :

Calixte GOECKELS – Mahaut ESTERMANN – Anouk RONCORONI

Hugo BRANDT – Mathéo GASSER – Amo GONTERO – Théodore MATTER – Lenny MINES -

Justin MONTIAGE – Tom PALEGO