



ffgolf®
Ligue Grand Est

STAGE GRAND EST FEVRIER 2019

Côte d'Azur

Informations Stage

- Dates : du 16 au 23 Février
- Coachs & Responsable du stage : Nicolas Subrin/Nicolas Songy
- Jeunes : J.Lecomte, M.Boeni, L.Montenat,S.Brendle, A.Becquet,J.Montiage, T.Stiefvater,L.Paulus, B.Arnut.
- Logement/Repas : Location d'une Maison
- Transfert vers Nice: Aller → vol AF 5340 du 16/02 à 11h25.
Retour → vol AF 5343 vers Strasbourg le 23/02 à 13h25

Objectifs du Stage

Philosophie : Optimiser le début de saison des jeunes du PGE

- S'entraîner qualitativement sur un site dédié à l'entraînement/secteur
- Augmenter le volume d'entraînement/jour
- Augmenter le volume de temps au petit jeu
- Jouer sur le parcours et reprendre la « connexion » au jeu
- Augmenter l'esprit compétition (évaluations journalières)
- Valider les protocoles d'Echauffement/ Récupération
- Vérifier les évolutions du travail hivernal
- Valider le planning de compétition
- Définir les règles de fonctionnement du Collectif Grand Est pour 2019

Rappels

- Avoir les tenues de pluie, bonnets, polaires, parapluie.....
- Avoir de l'argent de poche
- Avoir sa tenue de sport (basket compris)
- Avoir ENVIE d'être sérieux sans se prendre au sérieux !