



ffgolf®  
Ligue Grand Est

## STAGE GRAND EST FEVRIER 2020

### *Golf de Terre Blanche*

#### *Informations Stage*

- Dates : du 23 Février au 1<sup>er</sup> Mars
- Coachs & Responsables du stage : Nicolas Subrin/François Lemaire
- Jeunes : Mahaut Estermann, Anouk Roncoroni, Melanie Denley, Amo Gontero, Tom Dessez, Sacha Brendle, Anton Becquet.
- Logement/Repas : Les Bastides de Fayence (Appart Hôtel)
- Transfert vers Nice: Aller → vol AF 1474 du 23/02 à 14h  
Retour → vol AF 1475 vers Strasbourg le 1/03 à 16h

#### *THEME du STAGE*

#### *→ LES OUTILS DE LA PERFORMANCE EN COMPETITION*

##### **OBJECTIFS:**

- S'entraîner qualitativement sur un site dédié à l'entraînement/secteur
- Identifier les points clés de la performance dans TOUS les secteurs
- 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 physique et mentale
- Valider le planning de compétition
- Définir les règles de fonctionnement du Collectif Grand Est pour 2020

#### *Rappels*

- Avoir les tenues de pluie, bonnets, polaires, parapluie....
- Avoir un carnet de note « vierge »
- Avoir de l'argent de poche
- Avoir sa tenue de sport (basket compris)
- S'adapter à la vie en groupe et participer aux tâches quotidiennes
- Avoir ENVIE d'être sérieux sans se prendre au sérieux !