




ffgolf®
Ligue Grand Est

STAGE GRAND EST FEVRIER 2020

Golf de Terre Blanche

Programme Stage

Dates	
Dimanche 23 Février	
Lundi 24 Février	<ul style="list-style-type: none">-9h/12h → Entretiens Individuels / Long Jeu-12h30/12h40 → 18T Reco Parcours du Château-17h → Finalisation du carnet de parcours et de la stratégie-18h → 19h Temps libre19h30 → Repas20h30 → Échange Thématique : « Les outils de la Préparation mentale : Gestion du stress, confiance en soi, concentration, etc. »
Mardi 25 Février	<ul style="list-style-type: none">-9h/12h → Routine / Petit jeu-12h30/12h40 → 18T Reco Parcours Riou-17h/18h → Finalisation du carnet de parcours et de la stratégie-18h → 19h Temps libre19h30 → Repas20h30 → Échange Thématique : « Haut niveau et culture de l'excellence : les points communs des sportifs qui réussissent »
Mercredi 26 Février	<ul style="list-style-type: none">- 9h/12h → Evaluations Golf/ Mental Skills-13h/16h30 → Evaluations Golf/ Mental Skills-17h → Séance Relaxation-18h → 19h Temps libre- 19h30 → Repas-20h30 → Échange Thématique « Calendrier 2020, Nouveautés Mérites, Critères) »
Jeudi 27 Février	<ul style="list-style-type: none">- 9h30 → Echauffement à la Compétition-11h/11h10 → 18T Parcours Château : Objectif Stroke Play 1-16h → Entraînement pour préparer le Tour 2-18h → 19h Temps libre-19h30 → Repas-20h30 → Échange Thématique « Les Exploits Sportifs »
Vendredi 28 Février	<ul style="list-style-type: none">- 9h →-12h30/12h40 → 18T Parcours du Riou: Objectif Stroke Play 2-17h30 → Séance de relaxation-18h → 19h Temps libre19h30 → Repas20h30 → Échange Thématique : « L'importance de l'hygiène de vie et de la nutrition au service de la performance »
Samedi 29 Février	<ul style="list-style-type: none">- 9h → Echauffement-10h/10h10 → 9T Parcours Château (Parcours à thème)-14h / 18h Débriefings Individuels / Entraînement individualisé-18h → 19h Temps libre19h30 → Repas20h30 → Échange Thématique : « Soirée ludique avec questionnaires golfiques /récapitulatif des apprentissages de la semaine»
Dimanche 1 ^{er} Mars	