



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