

Lila, Julien, Kyllian, Roxane, Saya, Raphaël, Elias et Augustin sont **présents au groupe Performance Toussaint 2023**

Jean-Michel Jarry présente les objectifs du stage et le programme des 3 journées à venir.

Séparation en 2 groupes : les filles et les garçons.

Avec Jean-Michel Jarry, travail sur ;

- le dosage,
- la position
- la perception du coup sur le Green avec les filles puis avec les garçons à l'aide de petits ateliers



Cours sur le practice avec **Olivier Noudeu** (swing et approche)

- Avec les garçons puis
- avec les filles



- Rappel des fondamentaux
- Etalonnage des clubs (fer 9, fer 7,

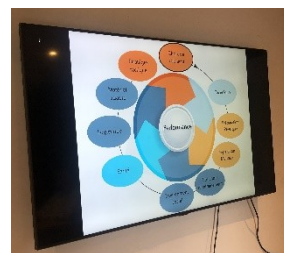


Cours sur l'approche avec Olivier



Travail sur la respiration avec la **cohérence cardiaque**
A faire 3 min par jour (2 fois)

Application sur Apple (**petit bambou**) et sur Android (**breath+**) pour la pratiquer



Quelques phrases à retenir :

Le Club de golf doit être le prolongement de vos mains et de votre cerveau

S'amuser, de faire plaisir

Jongler avec le sand wedge

Oublier le résultat