

<p style="text-align: center;"><u>Le matin</u></p> <p>45 minutes de mise en mouvement avec Damien, coach sportif Préparer le corps et l'esprit à l'effort « Le corps, c'est l'outil de travail »</p>			
			
			
<p>Séparation en 2 groupes <u>Travail avec les garçons</u> sur la technique avec Jean-Michel Jarry :</p> <ul style="list-style-type: none">- le dosage (Parler à son corps et se dire combien de mètres je dois faire)- le Aim putt- Impact ball- utilisation de l'ailette pour travailler la fluidité du club <p>« On est dans l'apprentissage par l'erreur » « La routine is my friend »</p>			
			

<p>Travail avec les filles sur la technique avec Jean-Michel Jarry (idem que les garçons)</p> <p>« Paramétrer votre cerveau pour mieux doser »</p> <p>« Prendre du temps sur le putting »</p>			
			
<p>Travail du swing avec Olivier Noudeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montée de gamme - Travail sur le driver afin de savoir bien identifier sa trajectoire <p><u>Rappel</u> : il existe 9 (3x3) trajectoires de balles</p> <p>« Je gère mes trajectoires de balles »</p>			
<p>Vérification du matériel, de la propreté des clubs, des balles et inventaire du sac de golf par Jean-Michel Jarry et Olivier Noudeu .</p> <p>2 gants sont nécessaires (en cas de pluie) ainsi qu'un relève pitch</p>			

Lavage des tapis et du matériel de préparation physique dans la bonne humeur 😊



Repas offert par le partenaire **KFC**
Les jeunes adorent...
- Nettoyage des tables
- Remise en état de l'environnement
- Balayage de la pièce



A 14h, Remise des Lions du mois sur la base de l'assiduité, de la progression et surtout de la gentillesse. Sont élus :

- **Augustin** pour le mois de septembre
- **Roxane** pour le mois d'Octobre



« Le Succès, c'est la culture du détail »

« L'esprit du jeu est indissociable de la performance »

« Mental, Technique, Préparation »