

Le matin

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** »



Séparation en 2 groupes
Travail avec les garçons sur la technique avec **Jean-Michel Jarry** :
- 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
« **On est dans l'apprentissage par l'erreur** »
« **La routine is my friend** »



Travail avec les filles
sur la technique avec
Jean-Michel Jarry (idem que les garçons)

« Paramétrer votre cerveau pour mieux doser »

« Prendre du temps sur le putting »



Travail du swing avec
Olivier Noudeu :

- Montée de gamme
- Travail sur le driver
afin de savoir bien
identifier sa

trajectoire

Rappel : il existe 9 (3x3) trajectoires de balles

« Je gère mes trajectoires de balles »



Vérification du matériel, de la propreté des clubs, des balles et inventaire du sac de golf par **Jean-Michel Jarry et Olivier Noudeu** .

2 gants sont nécessaires (en cas de pluie) ainsi qu'un relève pitch



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 »