



## PROGRAMME 2023

# TRAINING CENTER SAINT-MALO GOLF RESORT



**Nos stages se déroulent sur 2, 3 ou 4 jours.**

Chaque journée s'organise sur une séance de 3 h 30  
et aborde un programme spécifique.

	SANS HÉBERGEMENT	
LES STAGES 2 JOURS (7 H)	Christian CÉVAËR	520 €
	Yann KERVELLA	390 €
LES STAGES 3 JOURS (10 H 30)	Christian CÉVAËR	770 €
	Yann KERVELLA	580 €
LES STAGES 4 JOURS (14 H)	Christian CÉVAËR	1020 €
	Yann KERVELLA	770 €

Hébergement à partir de 128 € la nuit par personne en chambre double, petit déjeuner inclus, nous contacter.

## Le thème des 2 premiers jours étant la base de nos stages : le Petit Jeu, l'ordre des journées est essentiel.

Les séances se déroulent en demi-journée le matin ou l'après midi.  
L'autre demi-journée permet de s'entraîner avec accès aux 2 parcours.

### I JOUR 1 : PUTTING

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > 1<sup>re</sup> heure : Observation, Analyse vidéo et Diagnostic.  
Explications, Échanges sur les points forts, les points faibles, les tendances et les solutions...
- > 2<sup>e</sup> heure : Travail technique sous forme d'ateliers, Correctifs...  
Apprentissage de la vitesse, du dosage...  
Exercices et jeux.
- > 3<sup>e</sup> heure : la Lecture des greens, la Routine de performance, synthèse, débriefing.

### I JOUR 2 : CHIPPING, WEDGING, BUNKER

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > 1<sup>re</sup> heure : Observation, Analyse vidéo et Diagnostic.  
Explications, Échanges sur les points forts, les points faibles, les tendances et les solutions...
- > 2<sup>e</sup> heure : Travail technique sous forme d'ateliers, correctifs...  
Apprentissage de l'installation : la balle, le club, le corps.  
Plan de swing, Amplitude, Dynamique corps / bras / poignets
- > 3<sup>e</sup> heure : La sortie de bunker.  
La Stratégie autour du green et la Méthodologie.

### I JOUR 3 : COACHING SUR LE PARCOURS

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > Protocole d'échauffement
- > 2h30 de Parcours sur 9 trous
- > La Stratégie, les Routines, la Visualisation
- > Challenge scoring... 'beat the pro' !
- > Débriefing, Transmission des vidéos

### I JOUR 4 : LONG JEU ET DRIVING

- > 9h00 (ou 13h30) Accueil
- > 1<sup>re</sup> heure : Prises de données Trackman, Analyse Vidéo, Diagnostic.  
Explications, Échanges sur les points forts, les points faibles, les exercices personnalisés à adopter.
- > 2<sup>e</sup> heure : Travail individualisé et précis pour gagner de la distance sur les mises en jeu...
- > 3<sup>e</sup> heure : Compréhension générale du swing, forme de trajectoires, synthèse et débriefing, rédaction et envoi du bilan personnalisé.



# NOS STAGES EN 2023

## Avec Christian Cévaër

### Avril

- jeudi 6 – dimanche 9
- jeudi 27 – dimanche 30

### Juin

- samedi 3 – dimanche 4

### Juillet

- jeudi 13 – dimanche 16

### Août

- jeudi 17 – dimanche 20

## Avec Yann Kervella

### Avril

- jeudi 13 – dimanche 16
- lundi 24 – jeudi 27

### Mai

- lundi 1<sup>er</sup> – jeudi 4
- lundi 8 – jeudi 11
- lundi 15 – jeudi 18
- lundi 22 – jeudi 25

### Juin

- lundi 5 – jeudi 8
- lundi 19 – jeudi 22

### Juillet

- lundi 10 – jeudi 13
- lundi 17 – jeudi 20
- lundi 24 – jeudi 27
- lundi 31 – jeudi 3 août

### Août

- jeudi 10 – dimanche 13
- jeudi 17 – dimanche 20
- jeudi 24 – dimanche 27
- jeudi 31 – dimanche 3 septembre

### Septembre

- jeudi 14 – dimanche 18
- jeudi 28 – dimanche 1<sup>er</sup>

### Octobre

- jeudi 5 – dimanche 8
- jeudi 26 – dimanche 29

**Toutes dates sur demande à partir de 2 personnes**

Ces stages s'adressent plutôt aux joueurs classés (au minimum Carte Verte)

Les stages débutants sont à l'onglet « pour les débutants »