



Les tarifs

• Tarifs des stages d'été

- Stage de 15h

- pour les membres du club : 300 € - 6 pers./h
- pour les non-membres du club : 340 €
- Stage compétition : 370 € - 3 pers. max.

Les clubs sont prêtés.

• Leçon individuelle 1/2h : 25 €

- Leçon sur le parcours 9 trous : 100 €
- 18 trous : 180 €

Le PRO

Tous les stages sont dispensés par **Fabrice CORNIC** moniteur diplômé d'état.

Ancien pro du golf de La Rochelle (1992 - 2002), il a notamment découvert Julien GUERRIER et Fabien MARTY et a permis au golf de La Rochelle de rentrer dans l'élite du golf français.

Julien GUERRIER

“ J'ai eu la chance de débiter le golf avec Fabrice ; il m'a transmis sa passion du jeu et des bases techniques très solides qui m'ont permis d'être le n°1 amateur français et vainqueur du British amateur en 2006. ”



Initiation gratuite

Tous les dimanches

10h - 12h

Réservation au 05 46 01 24 42



Golf de la Prée La Rochelle

17137 MARSILLY

Tél. 05 46 01 24 42

golflarochelle@gmail.com

Le PRO

Tél. 06 21 10 74 02

cornicfabrice@gmail.com



Golf de la Prée
LA ROCHELLE



Le swing parfait n'existe pas, mais le swing idéal adapté à votre corps lui reste à découvrir !

- les fondamentaux techniques
- le petit jeu - putting
- la condition physique
- l'équipement
- la gestion du parcours
- l'approche mentale





STAGE DE GOLF “Débutants”

PASSAGE CARTE VERTE

Collectif individualisé :

6 personnes maximum (15h)

Du lundi au vendredi (13h à 16h)

Objectif 1^{er} : **handicap / carte verte**

Programme du stage

- Analyse vidéo du **swing**
- **Approche des fondamentaux**
- Découverte du petit jeu (approche roulée, approche lobée)
- Découverte des **sorties de bunker**
- Découverte du **putting gagnant**
- Règles basiques du golf
- Découverte des mouvements améliorant la mobilité articulaire
- Mise en situation sur le parcours
- Conseils sur le **matériel** de golf
- Passage à la carte verte



STAGE DE GOLF “Confirmés”

SCORE MOYEN 100-110 en stroke play 18 trous

Collectif individualisé :

6 personnes maximum (15h)

Objectif : **descendre son index de 5 pts**

Programme du stage

- Observation, analyse
- Vidéo du swing - **débriefing**
- Analyse vidéo du petit jeu
- Approche technique et stratégique du petit jeu
- Analyse **vidéo du putting**
- Approche de la **gestion de parcours**
- Découverte des mouvements favorisant la mobilité et la puissance
- **Mise en situation** sur le parcours



F. CORNIC



STAGE DE GOLF “Compétition”

SCORE MOYEN 80 - 100

Du lundi au vendredi (3 pers. max)

Programme du stage

- 📌 **Lundi** : parcours de **9 trous** avec le pro
 - Analyse - débriefing
 - Identification points forts / points faibles
 - Putting
 - 10 clés pour l'approche mentale
- 📌 **Mardi** :
 - Analyse vidéo du swing et corrections practice
 - Analyse vidéo du petit jeu : visualisation des zones de point de chute
 - Choix des clubs en fonction du roulement
 - Putting
- 📌 **Mercredi** : **travail sur le swing**
 - Approche de la routine d'avant coup
 - Petit jeu
 - Sortie bunker
 - Putt court : 1m, 2m, 3m
- 📌 **Jeudi** : **travail sur le swing et mise en place des routines d'échauffement**
 - Travail des balles à effet et trajectoires basses
 - Compétition petit jeu
 - Compétition de putting
 - Compétition de sortie de bunker
 - Mise en situation d'approche putt
- 📌 **Vendredi** : **échauffement en vue d'un tournoi de golf**
 - Mise en situation sur le parcours
 - Stratégie de parcours