



MON CARNET DE PROGRESSION

Golf des Arcs



GREEN TEE

Je découvre le golf et son environnement

- Je reconnais les différents espaces du Golf des Arcs
 - Je reconnais les zones sur le parcours
 - Je sais tenir mon club de golf
- J'identifie les différents clubs de mon sac
- Je connais et respecte les règles de sécurité
- Je découvre les fondamentaux du jeu de golf
 - Je fais mes premiers pas sur le parcours

Obtenu le

cachet

RED TEE

Je développe mon autonomie

- Je me positionne correctement avant de taper une balle.
- Je sais comment m'orienter dans une direction définie
- Je contacte la balle régulièrement dans les différents secteurs de jeux
- Je vais régulièrement sur le parcours ou je commence à être autonome
- Au Chipping je découvre les fondamentaux des trajectoires 2D verticales
- Au putting je découvre les fondamentaux pour gérer mes distances

Je fais mes premières mises en jeux avec mon bois

Obtenu le

cachet

BLUE TEE

Je suis autonome sur le parcours et les différentes zones d'entraînement

- Je commence à m'approprier la notion de profondeur
- Je suis relativement équilibré lors du swing
- Je suis capable de prendre mon grip de façon efficace
- Je fais mes premières sorties de bunker de manière structurées
- J'utilise les rudiments du vocabulaire « golf » avec mon coach et mes copains

Obtenu le

cachet

YELLOW TEE

J'apprends m'entraîner

- J'utilise les principes généraux de la trajectoire 2D Horizontale
- Je maîtrise les amplitudes et les directions pour atteindre mon point de chute
- Je maîtrise les fondamentaux pour créer de la vitesse au long jeu
 - Je suis performant au putting à moins d' 1 Mètre
- Je maîtrise les fondamentaux des trajectoires 2D verticales
- Je maîtrise les fondamentaux des sorties du bunker
- Je sais mettre en place au moins une situation d'entraînement

Obtenu le

cachet

WHITE TEE

Je fais mes premières compétitions

- Je découvre ma routine d'échauffement
- J'analyse les pentes et la vitesse requise au putting
- Je découvre les fondamentaux du spin
- Je fais mes premiers pas en compétition individuelle
- Je maîtrise les sorties de bunker
- Je maîtrise les règles de base du jeu de golf
- Je m'entraîne en autonomie

Obtenu le

cachet

TEE DE BRONZE

J'obtiens mon premier index

- Je respecte ma routine d'échauffement
- Je suis performant au putting à 1 Mètre 20
- Je suis performant dans mes mises en jeux
- Je maîtrise les fondamentaux de la trajectoire verticale et horizontale
- Je suis performant au chipping, je réduis mon point de chute
- Je découvre les coups lobé
- Je découvre l'influence de l'angle d'attaque

Obtenu le

cachet

TEE D'ARGENT

Je deviens performant

- Je respecte ma routine d'exécution
- Je suis performant sur mes putts courts et longs
- Je découvre les fondamentaux du spin
- Je suis performant dans les bunkers
- Je diversifie mon jeu
- Je suis capable de scorer sur le parcours
- Je fais mes stat régulièrement

Obtenu le

cachet

TEE D'OR

Je suis un stratège

- J'applique ma stratégie sur le parcours
- Je suis performant dans mes prises de décisions
- Je maîtrise les lois mécaniques OF, CF, AA, Vitesse
- Je maîtrise mes trajectoires
- Je propose plusieurs options pour réaliser un coup
- J'utilise mon carnet d'entraînement
- Je fais mes premières compétitions régionales

Obtenu le

cachet



NOS PARTENAIRES



Pozzalo Automobiles

