

## Cours Collectif d'Amélioration Technique (CCAT)

Seul une pratique et un suivi réguliers permettent d'améliorer votre jeu.

CHG Academy vous propose deux types de **cycles de six séances** selon des **thèmes** précis à raison de **six personnes au maximum** par séance (forfait de 90€ par personne pour les six séances).

### Les thèmes du 1<sup>er</sup> Cycle (Novembre - décembre) :

**1. Grand jeu dans le froid : privilégiez-le ¾ de swing (un geste moins ample et plus précis)**

Choix du club – posture – longueur d'arc de swing – angle d'attaque

**2. Le chip en cloche : Devenez solide autour de green**

Posture – armement – impact – rythme – connexion

**3. L'alignement : l'adresse idéale pour un coup précis !**

Ligne du corps – grip – placement du club

**4. 2 putts maximum : les yeux fermés !**

Lecture des pentes – alignement – dosage

**5. Les bois de parcours, c'est du lourd !**

Tout en douceur, je maximise mes chances vers le green

**6. Une dose d'« Anti-slice » pour éviter les écarts de fairway et de green**

Ajustez correctement le corps et le club pour supprimer l'effet indésirable

Dates et horaires 2023	
Les Lundis :	10h-11h
13/11 - 20/11 - 27/11	Ou
04/12 - 11/12 - 18/12	14h-15h
Les Samedis :	15h30-16h30
18/11 - 25/11 - 02/12	
09/12 - 16/12 - 23/12	



### Les thèmes du 2<sup>ème</sup> Cycle (Janvier - février) :

**1- Attaque de green dans le vent avec le fer : deux trajectoires au choix pour jouer la balle dans le vent (balle basse et balle haute).**

Placement du corps et de la balle – longueur d'arc de swing – angle d'attaque

**2- Halte à la gratte ! cause et remède**

Posture – armement - contact

**3- Sortez l'hybride pour riposter en cas de coup dur. L'hybride je le maîtrise ! le club à tout faire**

Apprenez les possibilités d'utilisation de l'hybride

**4- Le « driving » : deux postures au choix pour jouer dans le vent**

Grip – posture - équilibre dynamique

**5- Sortie de bunker de green : négociez facilement vos sorties !**

Grip - posture - vitesse de swing

**6- Les balles en pentes : tout est stable et sous contrôle !**

Choix du club - placement du corps – équilibre dynamique

Dates et horaires 2024	
Les Lundis :	10h-11h
08/01 - 15/01 - 22/01	Ou
29/01 - 05/02 - 12/02	14h-15h
Les Samedis :	15h30-16h30
13/01 - 20/01 - 27/01	
03/02 - 10/02 - 17/02	

## Les Parcours Accompagnés (LPA)



Tout d'abord, chaque **parcours** présente une situation différente en fonction des **conditions météorologiques**. Ensuite, la **stratégie** et la **tactique** ont toute leur importance pour « *scorer* », ou se faire plaisir, en plus de la **technique**, du **physique** et du **mental**.

Le **Parcours Accompagné (LPA)** de **CHG Academy** propose une **stratégie** et une **tactique** pour aborder le **parcours** en toute sérénité.

Nécessité de s'échauffer avant chaque parcours. *Les balles de practice ne sont pas comprises dans le cours.*

### Le Parcours Accompagné (2h00) sur réservation :

**2H00 de jeu avec analyse et conseil sur chaque parcours**

Un suivi personnalisé sur le parcours (*conseils propres à chaque joueur*).

Nombre de personne : 2 minimum et 3 personnes maximum.

- Tarif groupe (membre ASSOC et abonné(e)) : 120€
- Tarif groupe (non-abonné(e)) : 230€ (green fee 9T inclus)



### Le Parcours Accompagné à Thème (1h00) sur réservation :

**1h00 de jeu en situation réelle avec conseil selon le thème choisi**

Présentation et conseils sur les plans stratégique et technique.

Nombre de personne : 2 minimum et 4 personnes max.

- Tarif groupe (membre et abonné(e)) : 80€
- Tarif groupe (non-membre) : 175€ (green fee 9T inclus)



### Choisissez le thème de votre choix :

**1- Stratégie et tactique de jeu, du départ au green !**

Analyse du parcours et option de jeu

**2- Maîtrisez le jeu et enlever le stress !**

Réussissez vos coups avec l'art de la routine

**3- Sortez-vous du pétrin !**

Jouez les situations compliquées souvent retrouvées sur le parcours

**4- Devenez maître de votre jeu pour performer !**

A chaque nouveau départ, prévoyez le prochain coup

**5- Éliminez le doute pour réussir vos coups !**

Les 3 facteurs à vérifier avant le coup

**6- L'eau ne sera plus un obstacle pour vous !**

Appréciez la situation et jouez en toute sécurité la cible

**7- Plus de pression dans les bunkers de green et de fairway !**

Réussissez facilement les sorties de bunker

**8- Jouer les pars 5 en toute facilité**

Penser autrement pour réussir le trou

**9- Jouez autrement les trous avec des plans d'eau !**

Appréciez la situation et jouez en toute sécurité l'objectif

**10- Gérez le stress pour assurer vos coups du départ au green !**

Les 2 coups de golf de secours pour maîtriser le stress

