

Bienvenue à l'Académie de golf Équinoxe !
Venez nous rendre visite au : golfequinoxe.ca
Plan de cours préparé par Hugues Laverdière (directeur et pro en chef)

Golf 1

Le but de ce camp est de communiquer la base et les fondamentaux aux élèves.

Enseignement AM : Les 4 fondamentaux soit la prise, la posture, la position de la balle et l'alignement.

Enseignement PM : L'élan de golf et ses 3 parties soit l'élan arrière, l'impact et l'accompagnement.

On enseigne aussi plusieurs éléments d'éthique car c'est très important au golf !

Lundi

Am : règlements du centre à respecter. Initiation au jeu court : principes de base du chipping (pieds un peu ouverts et plus collés, mains plus basses, ½ élan) et du putting (pendule avec bras, balle entre les 2 pieds).

Pm : Plusieurs jeux et concours amusants de chipping et putting (parcours de 36 trous mini-golf disponible!)

Mardi

Am : Informations de base, les différents bâtons, warm up, les tapis, bois 1 avec la bonne hauteur de tee (la moitié de la balle dépasse). **La prise du bâton** (baseball, entrecroisée, superposée), main du haut comme pêche à la mouche et main du bas arrive de la cuisse. Pression 3/10 relaxe (tenir le bâton au 45 degrés devant moi). **La posture** – position comme les professionnels à l'adresse de la balle. Haut du corps penché vers la balle, flexion des genoux, poids dans l'arche des pieds, distance 1 main vis-à-vis la ceinture, un pouce de bâton visible au bout.

Pm : **élan de golf - élan arrière** avec son triangle. Drill de pousser une balle au sol vers l'arrière pour bien débiter son coup. Vérifier la position du bâton au top de l'élan. Voir la différence entre un 1/2, 3/4 et élan complet.

Mercredi

Am : **alignement** - principe du chemin de fer // et **la position de la balle** (2 bâtons au sol en T)

Pm : **élan de golf – l'impact**. Face du bâton revient droite à l'impact. Les mains sont en avant de la balle pour compresser la balle au sol (back spin) avec les fers. Les yeux sont sur la balle. **Élan de golf – l'accompagnement**. Avoir une fin de geste comme les pros ! Être en équilibre pendant le temps que la balle est dans les airs, avoir le genou arrière pointé vers la cible et le talon arrière décollé du sol (la pose golfique!) Avoir compléter sa rotation et transfert de poids.

Jeudi

Am : échauffement et révision des 4 fondamentaux.

Pm : jouer le parcours du terrain de golf – formule 4 balles meilleure balle en équipe.

Vendredi

Am : échauffement et révision de l'élan de golf.

Pm : jouer le parcours du terrain de golf une partie individuelle en calculant son pointage.