

## **Formation -**

# **Construire son projet golfique de haut niveau**

*Pour les jeunes golfeurs et leurs parents, afin de comprendre les exigences du haut niveau, structurer son parcours et faire les bons choix.*

## **Vidéo d'introduction**

### **Module 1 : Comprendre le golf de haut niveau**

- Qu'est-ce que le haut niveau golfique ?
- Les grandes étapes de la progression
- Les facteurs extérieurs qui influencent le projet

### **Module 2 : Se fixer des objectifs et planifier sa progression**

- Objectifs à court, moyen et long terme
- Objectifs de résultats vs. objectifs de moyens
- Construire un plan d'action

### **Module 3 : Créer son environnement de performance**

- La technique
- Le physique
- Le mental
- Le jeu
- Anticiper l'avenir

## **Module 4 : S'entraîner dans les bonnes conditions**

- L'importance des infrastructures d'entraînement
- Gérer la période hivernale
- Optimiser l'entraînement entre les tournois

## **Module 5 : Explorer les opportunités après le lycée**

- Intégrer une université américaine et une équipe de golf
- Passage professionnel
- Études et golf en parallèle

## **Module 6 : Se préparer au système US College Golf**

- Présentation du système universitaire américain et du College Golf
- La préparation avant le départ (physique, mentale et organisationnelle)
- Le niveau sportif attendu
- Le niveau académique requis et les standards scolaires
- La maîtrise de l'anglais et les tests à anticiper
- Le budget global à prévoir et comment l'anticiper
- La vie universitaire et sportive au quotidien
- Créer un dossier de recrutement complet et percutant
- Contacter les universités et les coaches efficacement
- La vie pendant les années universitaires : équilibre études/golf/vie sociale
- Les opportunités après l'université (poursuite d'études, monde du travail, joueur de golf professionnel)

## **Vidéo de conclusion**