

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

Formation - Structurer et réussir sa saison golfique

Pour les jeunes golfeurs qui veulent structurer leur quotidien et performer toute l'année.

Vidéo d'introduction

Module 1 : Organiser ses entraînements

- Structuration
- Technique
- Volume
- Performance
- Parcours

Module 2 : Planification des tournois

- Construire un calendrier de tournois adapté
- Trouver les bonnes opportunités de tournois
- Les différents rankings (national, européen, WAGR)

Module 3 : Gérer un tournoi de A à Z

- Avant le tournoi : préparation
- Pendant le tournoi : gestion
- Après le tournoi : récupération

Module 4 : Gestion de la vie d'athlète

- Choix académiques pour allier golf et études
- Organisation de semaines équilibrées (golf, sport, repos, vie personnelle)

Module 5 : La période hivernale

- Gestion de la période hivernale
- Entraînement hivernal
- Tournois à jouer en hiver

Module 6 : Planification des semaines de récupération

- Prendre des pauses
- Prévoir des vacances

Vidéo de conclusion

Formation -

Optimiser sa performance golfique

Pour les joueurs déjà structurés qui veulent franchir un nouveau palier dans leur jeu et dans leur progression.

Vidéo d'introduction

Module 1 : Stratégie de parcours & Plan de jeu

- À quoi cela sert ?
- Les bases d'une bonne reconnaissance
- Ce que font les meilleurs et les professionnels
- Le rôle d'un caddie

Module 2 : Routines, Gestion des émotions & Intention

- Routine
- Prise d'information
- Visualisation
- Attitude
- Émotions

Module 3 : Statistiques & Outils de suivi

- Se servir des statistiques
- Les outils pour faire ses statistiques

Module 4 : Nouvelles technologies & Performance

- Radars et systèmes de mesure de performance
- Optimisation de la vitesse et de la puissance
- Outils de gestion du parcours
- Performance au putting

Module 5 : Conseils développement & Performance

- Être bien entouré
- Construire une vraie confiance
- La motivation avant tout
- Développer son petit jeu et son wedging
- Découvrir les États-Unis

Vidéo de conclusion

Formation -

Maîtriser les dimensions invisibles, au-delà du jeu, pour atteindre le haut niveau

Maîtriser tout ce qui entoure le parcours sportif pour éviter les erreurs fréquentes.

Vidéo d'introduction

Module 1 : Matériel, bien s'équiper

- L'importance du matériel
- Les professionnels du fitting

Module 2 : Budget & Logistique

- Gestion du budget
- Trouver des partenaires

Module 3 : Image & Communication

- Entretenir son image
- Apprendre à communiquer

Module 4 : Gestion du stress et de la pression compétitive

- Sélections & Rankings
- L'impact émotionnel des résultats
- S'organiser pour limiter la surcharge

Module 5 : Le rôle des parents

- Dans le projet sportif
- La posture émotionnelle
- Soutenir sans surprotéger

Module 6 : Développement personnel & Autonomie

- Autonomie & Responsabilité
- Dialoguer avec son entourage
- Résilience et capacité à rebondir

Module 7 : Forme & Santé

- Alimentation & Hydratation
- Gestion du sommeil
- Suivi de sa forme physique

Vidéo de conclusion