



2019

**CAMPS DE PERFECTIONNEMENT**



# CAMPS DE PERFECTIONNEMENT MASCULIN

Mercredi 12 juin : Jeu court | Jeudi 13 juin : Jeu long

## DESCRIPTION DU CAMP

Le camp de perfectionnement s'adresse à tous les membres du club, peu importe le niveau de ceux-ci. Des groupes seront formés en fonction des forces et faiblesses de chacun. Les objectifs principaux de ses deux jours de formation sont de préparer la saison 2018 et d'améliorer les bases et l'ensemble du jeu.

Les deux professionnels enseignants accompagneront les participants tout au long du camp et s'assureront de répondre à toutes leurs questions, que celles-ci soient au sujet des aspects techniques ou des aspects stratégiques du jeu. Vous avez le choix de participer à une des 2 journées proposées ou vous pouvez choisir les 2.

## LES OBJECTIFS DU CAMP

Jeu Long : Prise et Posture solide, bon contact avec la balle et stabilité durant l'élan.

PLUS NOUVEAUTÉ EN 2019! Échauffement dynamique et exercices en compagnie de Charles Piette, B.Sc. pht, TPI.

Jeu court : Apprendre la stratégie adéquate, faire contact solidement avec la balle et contrôler la distance du coup autour des verts et entre 30 et 80 verges.

### HORAIRE:

8h30 à 9h15	Introduction et échauffement dynamique au terrain d'exercice
9h15 à 10h15	Technique et analyse vidéo
10h15 à 10h30	Pause santé (incluse)
10h30 à 12h15	Entraînement avec exercices spécifiques
12h15 à 13h00	Dîner table d'hôte du midi (inclu)
13h00 à 13h45	Réchauffement et retour sur les apprentissages du matin
13h45 à 16h30	Leçon sur le parcours 9 trous en format Vegas (voiturette incluse)
16h30 à ...	Retour sur la journée et cocktail (à vos frais)

**150\$**  
**PAR JOUR**  
Plus taxes.

\*Veuillez noter que les places sont limitées et qu'une réservation est nécessaire. De plus, le ratio maximal Pro/élèves sera de 6 pour 1. En cas de pluie, il y aura rencontre au salon l'albatros. Marc-André Guimond sera présent pour parler de l'étiquette et des règlements. De plus, il y aura analyse vidéo.

**INSCRIVEZ-VOUS LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AUPRÈS DE MARC-ANDRÉ GUIMOND**

**TÉLÉPHONE AU 514-947-6596**

**COURRIEL À GUIMOND72@HOTMAIL.COM**

**VEUILLEZ NOTER QU'IL N'Y A QUE 12 PLACES DISPONIBLE PAR JOURS!**

# CAMPS DE PERFECTIONNEMENT FÉMININ

Mercredi 5 juin : Jeu court | jeudi 6 juin : Jeu long | mercredi 19 juin : Jeu court | jeudi 20 juin : Jeu long

## DESCRIPTION DU CAMP

Le camp de perfectionnement s'adresse à toutes les femmes du club, peu importe le niveau de celles-ci. Des petits groupes seront formés en fonction des forces et faiblesses de chacune. Je conseille fortement aux nouvelles membres de s'inscrire pour faire des rencontres et pouvoir s'intégrer dans un groupe pour la saison.

En après-midi, il y aura une leçon directement sur le parcours pour une durée de 9 trous. La formule « Vegas » sera jouée, afin de mettre en application les nouvelles techniques apprises en matinée et surtout de permettre une ambiance décontractée et favoriser les échanges.

## LES OBJECTIFS DU CAMP

Jeu Long : Prise et Posture solide, bon contact avec la balle et stabilité durant l'élan.

PLUS NOUVEAUTÉ EN 2019! Échauffement dynamique et exercices en compagnie de Charles Piette, B.Sc. pht, TPI.

Jeu court : Apprendre la stratégie adéquate, faire contact solidement avec la balle et contrôler la distance du coup autour des verts et entre 30 et 80 verges.

### HORAIRE:

8h30 à 9h15	Introduction et échauffement dynamique au terrain d'exercice
9h15 à 10h15	Technique et analyse vidéo
10h15 à 10h30	Pause santé (incluse)
10h30 à 12h15	Entraînement avec exercices spécifiques
12h15 à 13h00	Dîner table d'hôte du midi (inclu)
13h00 à 13h45	Réchauffement et retour sur les apprentissages du matin
13h45 à 16h30	Leçon sur le parcours 9 trous en format Vegas (voiturette incluse)
16h30 à ...	Retour sur la journée et cocktail (à vos frais)

**150\$**  
**PAR JOUR**  
Plus taxes.

\*Veuillez noter que les places sont limitées et qu'une réservation est nécessaire. De plus, le ratio maximal Pro/élèves sera de 6 pour 1. En cas de pluie, il y aura rencontre au salon l'albatros. Marc-André Guimond, sera présent pour parler de l'étiquette et des règlements. De plus, il y aura analyse vidéo.

**INSCRIVEZ-VOUS LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AUPRÈS DE MARC-ANDRÉ GUIMOND**

**TÉLÉPHONE AU 514-947-6596**

**COURRIEL À GUIMOND72@HOTMAIL.COM**

**VEUILLEZ NOTER QU'IL N'Y A QUE 12 PLACES DISPONIBLE PAR JOURS!**