



STAGE GOLF-MENTAL

ENTRAINEMENT SPORTIF **PREPARATION MENTALE**



Les golfeurs sont toujours beaucoup plus capables qu'ils ne l'imaginent. Rien n'est plus simple à démontrer, il suffit de leur enseigner leur meilleure façon de penser.

Une semaine pour découvrir vos stratégies mentales de succès (chacun a les siennes) et exploiter l'étendu de vos capacités.

Découvrir, comment apprendre durablement, comment passer de la théorie à la pratique et comment passer efficacement du practice au parcours.

Devenir "Auto entraîneur".

Il s'agit d'un stage de groupe, pourtant chacun repartira avec des certitudes sur soi-même, des protocoles d'entraînement personnalisés, et des modes de fonctionnement mentaux qui n'appartiennent qu'à lui.

Durée : 3 jours de stage du vendredi au dimanche.



Journée 1

- 10h-12h30

"Détermination des objectifs de chacun"

Exposé des principes généraux d'un travail mental : "Inconscience compétente et concentration."

Mise en pratique putting Green.

Pause déjeuner

- 14h-16h30

Mise en pratique 9 trous.

Objectif : générer de l'inconscience compétente.

Débriefing

Journée 2

- 10h-12h30

Découvrir le mode de fonctionnement de chacun.

Practice : Qui est qui ? Visuel, auditif, kinesthésique, hybride.

Création des routines.

Pause déjeuner

- 14h-16h30

Mise en pratique 9 trous.



Journée 3

Le coaching : principe généraux.

Le droit à l'erreur, le dialogue avec l'inconscient, l'auto coaching.

Petit jeu et practice.

Pause déjeuner

Compétition double : 18 trous, 9 trous en foursome.

Pour une meilleure intégration des principes de préparation mentale et coaching, les stagiaires apprennent à se coacher les uns les autres.



L'encadrement

Les sessions sont animées par :



Jean-Philippe Vaillant

Maître praticien en PNL (Programmation Neuro Linguistique), et en Sophrologie et formé aux sports de combats. Coach et préparateur mental de joueurs de golf et de tennis professionnels sur les circuits internationaux (ATP, WTA, European Tour et le Ladies European Tour).

Auteur de :

⇒ « **GOLF, Le mental pour scorer** », Editions Amphora (2006).

⇒ « **TENNIS, Pensez comme un champion** », Editions Amphora (2008).

⇒ « **Le putting pour scorer** », Editions Amphora (2010).

Renseignements

Guillaume DUPIN

Tél : 06.82.84.16.35

Mail : guillaume.dupin@mentalgagnant.com

Site : www.mentalgagnant.com