



## Plan de cours TYPE

LEÇON #1	
Début	Accueil + échauffement
+15 minutes	Exploration personnelle de l'élan
+15 minutes	Explication de la routine et de l'adresse à la balle (prise, posture et concentration)
+15minutes	Explication du concept d'élan vs concept de frappe (force brute vs puissance de l'élan)
+15minutes	Explication du mouvement global, sans tension, fluide et rythmé

LEÇON #2	
Début	Échauffement + récapitulation de la dernière séance
+15 minutes	Explication Rotation du corps (tronc, hanches, jambes) + exercice bâton dans les coudes
+15 minutes	Explication du plan de l'élan et du rôle des articulations (épaules, coudes et poignets)
+15minutes	Exercice exécuter des élans pieds joints en gardant l'équilibre
+15minutes	Explication de l'équipement (bâtons différents, élans semblables)

LEÇON #3	
Début	Échauffement + récapitulation de la dernière séance
+15 minutes	S'élancer avec le bois 1 (positionnement et exécution)
+15 minutes	Exercice élan sans contact au sol + élan avec tee sans balle
+15minutes	S'élancer avec des bois d'allés et hybrides (positionnement et exécution)
+15minutes	Exercice glisse du bâton au sol sans balle

LEÇON #4	
Début	Échauffement + récapitulation de la dernière séance
+15 minutes	Les différents types d'approches (concept et choix du bâton)
+15 minutes	Le positionnement
+15minutes	L'exécution (évaluation de la distance par la visualisation)
+15minutes	Exercice des distances différentes

LEÇON #5	
Début	Échauffement + récapitulation de la dernière séance
+15 minutes	Le putting (définition du coup et des différents types de fers droits sur le marché)
+15 minutes	Le Positionnement
+15minutes	Le principe du balancier lors de l'exécution du coup roulé
+15minutes	Exercices spécifiques de contrôle de distance et de direction