

# DESCRIPTION DU STAGE

## *Mental & Performance*

### Enseignant diplômé d'État



Ancien joueur professionnel (2016-2022) : Alps Tour - Pro Golf Tour - Challenge Tour  
Entraîneur depuis 2021 (titulaire du DEjeps mention golf)

Louis CAPON  
 06 59 18 22 43

### Thème du stage : Mental & Performance

#### JOUR 1

- Échange en salle : identifier ses forces, ses blocages et ses réactions sous pression
- Présentation d'outils simples : routine, visualisation, respiration, ancrage positif
- Travail à l'entraînement : mise en place de routines sur grand jeu, putting et chipping
- Exercices de concentration et de gestion du point de chute / de la cible

#### JOUR 2

- Échauffement grand jeu et petit jeu avec routine personnalisée
- Mise en situation sur le parcours : choix de coup, engagement, gestion du doute
- Débriefing : construire une méthode simple à réutiliser en compétition

### Objectifs du stage

- Mieux se connaître pour performer avec plus de lucidité
- Savoir gérer la pression dans les situations clés
- Développer une routine efficace et personnalisée
- Apprendre à gérer l'avant, le pendant et l'après-coup

### Informations sur les séances

- **Date** : A définir
- **Horaires** : 3h/jour sur 2 jours
- **Tarif** : 150€ par personne



Consultez nos réseaux sur

