

LES ATELIERS MRP



INSTITUT GOLF
ÉCOLE DU GOLF FRANÇAIS

Progresser dans votre golf autrement !

- ✓ Découvrez les ressources de la méthode MRP
- ✓ Utilisez l'intelligence du corps pour progresser
- ✓ Le MRP s'adresse à l'ensemble de la personne tant au plan sensoriel qu'émotif et intellectuel

« Un enseignement en totale opposition à la correction isolée des gestes »

Renseignez-vous directement à l'Institut Golf

09 52 333 333

LES COURS COLLECTIFS A THEMES

LES ATELIERS MRP GOLF

Membre RIVIERA SWING 1 séance de 2 heures : 40 € / personne

Membre RIVIERA SWING 10 séances : 350 € / personne

Non membre 1 séance : 60 € / personne

Non membre 10 séances : 550 € / personne

L'art du petit jeu : les cours de petit jeu couvrent les différents aspects du jeu d'approche et du putting : stratégie de jeu, réalisation technique, adaptations aux circonstances.

L'ENCADREMENT : 2 heures de cours collectif en situation de jeu sur le practice, les zones d'approches, putting green.

LES EFFECTIFS : effectif de 3 à 6 personnes suivant le programme.

L'UTILISATION DES OUTILS VIDEO : oui - LE PRET DU MATERIEL : non - LES BALLES DE PRACTICE : oui



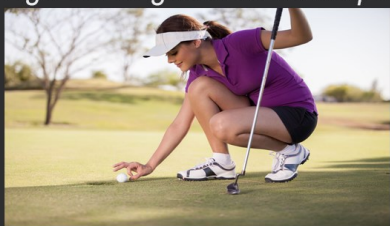
Gagner en souplesse

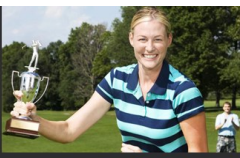


Renforcer vos muscles profonds



Agir sur la globalité du corps







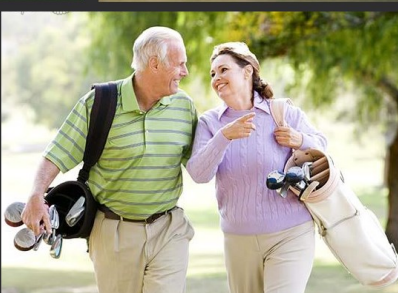
Simplifiez votre swing





Supprimer les tensions









INSTITUT GOLF



Éliminez votre golf elbow

LES ATELIERS MRP GOLF

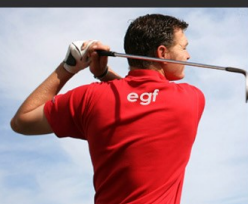
ATELIER 1 Du putting au plein swing <i>Les séances se déroulent sur plusieurs ateliers du putting au plein swing, du green au départ, à l'inverse du jeu sur le parcours. Les éducatifs sont variés, simples et ludiques.</i>	Découvrez le nouveau concept de L'Ecole du Golf Français la méthode MRP (Mouvement, Ressenti et Pensée) <u>Durée : 2H00</u> <i>" Les techniques les plus simples sont les plus efficaces car bien comprises et adaptées." Dans cette séance vous découvrirez cette nouvelle méthodologie hors du commun. Le but de la méthode MRP, est de libérer son potentiel golfique quelques soit son niveau, d'encourager le joueur à fonctionner avec son intuition et ses automatismes inconscients. Comprendre la mécanique du swing avec le MRP1 (Mouvement Rythmique Primaire).</i>	
ATELIER 2 Autour du green Chipping Pitch court de 20 à 30 m du green Sorties de bunker de green...	Les fondamentaux techniques et tactique du petit jeu façon EGF Autres thèmes abordés : chip & putt, coups spéciaux, choix club / trajectoire <u>Durée : 2H00</u> <i>" Pourquoi faire compliquer quand on peut faire simple "</i> Pour plus de précision autour de green, vos approches s'amorceront de la même façon avec une amplitude et un club différent selon la situation de jeu. Vous pourrez ainsi créer une infinité de combinaisons, être plus régulier et créatif dans votre petit jeu.	
ATELIER 3 Le plein swing mise en jeu attaque de green	THEME 1 Améliorez vos attaques de green. <u>Durée : 2H00</u> Les fondamentaux techniques et tactiques : comment maîtriser les effets, savoir rater du bon côté du green... Développer votre créativité par les différents effets et un dialogue positif pendant votre routine.	THEME 2 Améliorez vos départs. <u>Durée : 2H00</u> Réduire vos effets, gagnez de la distance. Travail sur les justes tensions : réduisez votre mal de dos, soignez vos tendinites par le renfort des muscles profonds de soutien de la colonne vertébrale. Supprimer les check-lists Ancrer vos automatismes inconscients par le MRP2 (reprogrammer votre swing par vos propres sensations). Développez votre confiance. Déterminer une routine efficace par le MRP3 (Mouvement, Routine et Préparation)
ATELIER 4 Putting Putt court Putt long	Faites de votre putting un point fort de votre jeu. Autres thèmes abordés : Trouver votre putter, l'art d'un putting créatif, stratégie de putting, les clés de régularité <u>Durée : 2H00</u> Vous travaillerez sur le développement de vos sensations, de votre intuition et de votre confiance grâce à un geste simple. Vous améliorerez votre attitude par un travail sur la vision périphérique, votre concentration par la combinaison d'exercices et d'écoute d'une bande audio de sons à basse fréquence et votre lecture de green par la visualisation et l'intuition.	
ATELIER 5 Analyse de Swing : support vidéo et informatique	Analyse personnalisée de votre swing selon la méthode MRP. <u>Durée : 2H00</u> Identifier la cause première et trouver des solutions : « soigner la cause et non la conséquence ». L'analyse vidéo permet dans un premier temps de réduire l'écart entre ce que l'on fait réellement et ce que l'on croit faire, et dans un deuxième temps d'être en phase avec ses sensations pour aller plus facilement vers ce qu'il faut faire.	



Préparation physique



schéma corporel



Concentration, de visualisation et de mémorisation




Maitrise mentale






physique,
physiologique,
tactique,
technique,
nutrition



Sophro et techniques d'imaging




Domaine de Barbossi
Institut Golf
EGF



SEANCES TRACKMAN

ANALYSE TRACKMAN	1 hr	2 hrs
RIVIERA SWING 1 pers	60 €	100 €
RIVIERA SWING 2 pers	40 € /pers	70 € / pers
Analyse sur 15 données	✓	✓
Rapport d'analyse	✓	✓
Etalonnage des clubs	✓	✓
Combiné test		✓
Couplage analyse vidéo		✓
Fitting test équipement		✓

SNCF, Air liquide, Décathlon, Caisse d'Epargne, Euromaster, Ikéa, Carrefour, Gemplus, Véolia, Banque laydernier, Blédina, British telecom, Brocade, Campenon Bernard, Canon, Castorama, Cetelem, Conforama, Crédit immobilier de france, ECS, Edmond de Rothschild Asset, Management, Emc2, Fac Similé, Facet, Gemplus, Keolis, Leroy Merlin, Lustucru, Orchestra, Richelieu finance, Sport 2000, EDF-GRDF, Atol, CFDP, Placoplatre, Michelin, Otis, Gefco, Montaner et Pietrini...