

STAGE



GOLF D'ILBARRITZ, BIDART, FRANCE



Découvrez une immersion complète au cœur de votre jeu.

Plongez dans un programme exclusif conçu pour analyser, comprendre et transformer votre performance golfique.

L'offre comprend :

- Les Sceaux de balles
- Green Fee si plusieurs jours.
- Honoraires du Pro

Ne comprends pas:

- Transport
- Logement
- Repas
- Voiturette
- Taxe de séjour
- Dépenses personnelles

Minimum de 1 pers. / 4 pers. Maxi.

1 jours – Voir programme Jour 1 ci-dessous - 195€/pers.

2 jours – Voir programme Jour 1/2 ci-dessous - 380€/pers.

3 jours - Voir programme Jour 1/2/3 ci-dessous - 545€/pers.

Minimum de 2 pers. Mini. / 4 pers. Maxi. - 150€ / pers.

Pour une réservation supérieure à 3 jours, ou un groupe de plus de 4 joueurs, merci de me contacter directement.

+ D'infos au +33604059536 OU PAR MAIL : jkardasik@gmail.com

STAGE



GOLF D'ILBARRITZ, BIDART, FRANCE

Jour 1 – Diagnostic & Mise en Action (9h00 – 18h00)

Une première journée haut de gamme pour analyser votre jeu, identifier vos leviers de progression et lancer un travail technique réellement personnalisé.

09h00 – 10h00 : Routine TPI & Activation Premium

Démarrage dynamique avec une **routine TPI complète** : mobilité, stabilité, activation musculaire ciblée. Objectif : **préparer le corps à performer** et installer des repères solides dès la première balle.

10h00 – 12h30 : Évaluation des 5 Compartiments de Jeu

Analyse précise et structurée de votre performance dans :

- Putting
- Chipping
- Wedging
- Fers
- Driving

Chaque compartiment est passé au crible pour identifier vos forces, vos axes d'amélioration et les opportunités de progression les plus rapides.

Une vision claire et globale pour guider tout le reste du stage.

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 16h00 : Séquence d'Entraînement Technique

Mise en application immédiate :

- Exercices ciblés en fonction des priorités révélées le matin
- Optimisation du contact, de la régularité et des trajectoires
- Ajustements personnalisés pour installer des changements concrets et mesurables

Objectif : **transformer l'analyse en progrès visibles dès le premier jour.**

16h00 – 18h00 : Synthèse & Plan de Progression Premium

- Débriefing complet de la journée
- Hiérarchisation des axes prioritaires
- Plan d'action personnalisé pour la suite du stage ou votre retour à l'entraînement.

STAGE



GOLF D'ILBARRITZ, BIDART, FRANCE

Jour 2 – Performance & Parcours (9h00 – 18h00)

Une journée complète dédiée à la progression réelle : du practice au parcours, avec un coaching premium et un suivi ultra-personnalisé.

09h00 – 10h00 : Routine TPI & Activation Premium

Vous démarrez la journée avec une **routine TPI optimisée**, combinant mobilité, stabilité et activation musculaire ciblée.

Objectif : **être prêt à performer dès la première balle** et maximiser votre vitesse, votre coordination et votre confort de swing.

10h00 – 12h30 : Entraînement de Haut Niveau

Travail technique précis et 100% individualisé :

- Exercices spécifiques aux besoins identifiés la veille
- Optimisation des trajectoires, contact, rythme et régularité
- Coaching orienté résultats, pour **des progrès visibles dès la matinée**

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 16h00 : Parcours – 9 Trous Coachés

Place à la mise en situation !

- Stratégie, prises de décisions et routines de performance
 - Ajustements en temps réel sur le parcours
 - Focus sur la gestion des coups clés qui font baisser le score
- Une immersion idéale pour **transformer vos sensations en résultats concrets**.

16h00 – 18h00 : Réajustements & Synthèse Premium

Retour au practice pour consolider :

- Ajustements précis basés sur votre jeu réel
- Corrections ciblées des situations rencontrées sur le parcours
- **Débriefing personnalisé** + plan d'action clair pour accélérer la progression dès le lendemain ou votre retour à l'entraînement.

STAGE



GOLF D'ILBARRITZ, BIDART, FRANCE

Jour 3 – Intensité & Maîtrise du Parcours (9h00 – 18h30)

Une journée complète pour pousser votre performance plus loin, affiner votre technique et apprendre à scorer sur un 18 trous accompagné.

09h00 – 10h00 : Routine TPI & Activation Premium

Démarrage optimal avec une routine TPI avancée :

- Mobilité ciblée
- Activation musculaire spécifique au swing
- Mise en route progressive pour être **efficace dès la première mise en jeu**

Objectif : installer les meilleures sensations pour une longue journée de performance.

10h00 – 12h30 : Entraînement de Haut Niveau

Séance technique exigeante et entièrement personnalisée :

- Exercices adaptés aux priorités identifiées les jours précédents
- Optimisation de la vitesse, du contact, de la précision et de la régularité
- Travail de routines de performance et prise de décision

Une séance pensée pour **consolider, affiner et rendre votre technique plus fiable**.

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 17h30 : Parcours – 18 Trous Coachés

Une immersion totale sur le parcours pour transformer votre jeu :

- Stratégie de chaque trou, choix de clubs, gestion du risque
- Analyse en direct de vos routines et de votre tempo
- Ajustements immédiats pour maximiser le scoring
- Focus sur les coups décisifs : mises en jeu, attaques de green, petit jeu

Objectif : **jouer mieux, plus intelligemment, et avec plus de confiance** sur 18 trous complets.

17h30 – 18h30 : Synthèse & Plan de Progression Premium

Fin de journée avec un débriefing complet :

- Retour sur votre stratégie et vos points clés du parcours
- Ajustements techniques prioritaires
- Plan de travail personnalisé pour le lendemain ou votre retour à l'entraînement

Un accompagnement haut de gamme pour garantir une **progression durable et mesurable**.