



DU SWING AU JEU

ACCOMPAGNEMENT GOLF, PHYSIQUE & MENTAL

CONSTRUIRE LES RESSOURCES.
LES TRANSFÉRER VERS LE JEU.

Vous avez travaillé votre technique, pris des leçons, peut-être changé de matériel. Au practice, le contact est solide. Sur le parcours, c'est une autre histoire.

Un swing solide ne suffit pas. Il faut le transférer vers le JEU.

42 HEURES

d'accompagnement
structuré

3 COMPÉTENCES

golf & biomécanique
physique • mental

1 SAISON

pour passer du swing
au jeu

QUI SOMMES-NOUS ?

Hyacinth Plonquet — Pro de golf & préparateur mental
Franck Collineau — Préparateur physique & praticien en shiatsu
Deux experts, trois compétences, un même projet de jeu.



TROIS COMPÉTENCES. UNE SEULE PROGRESSION.

Chacune répond à un objectif précis et se traduit dans le jeu.

TRAVAIL MÉCANIQUE
INDIVIDUEL

CIRCUIT TRAINING

CONSTRUCTION ET
APPLICATION
DE LA ROUTINE
INDIVIDUELLE

GOLF & BIOMÉCANIQUE

OBJECTIF — Organiser le mouvement pour produire la trajectoire choisie.

MOYENS — Contact, trajectoire, séquence de swing, vidéo et priorité technique.

EXEMPLE — Stabiliser la direction de départ sans ajouter d'effort avec les bras.

PRÉPARATION PHYSIQUE

OBJECTIF — Rendre le corps plus mobile, stable, coordonné et puissant.

MOYENS — Évaluations, exercices ciblés, prévention et progression intégrée au swing.

EXEMPLE — Améliorer la rotation du bassin et du thorax sans compensation.

PRÉPARATION MENTALE

OBJECTIF — Garder une intention claire et une routine fiable sous pression.

MOYENS — Cible, visualisation, routine, décision et engagement.

EXEMPLE — Choisir une trajectoire, s'engager et jouer sans revenir à la mécanique.

UNE SÉANCE TYPE : 2 HEURES

Chaque étape prépare la suivante, jusqu'à la situation de jeu.



PRÉPARER



INDIVIDUALISER



TRANSFÉRER

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

40 MIN

CIRCUIT TRAINING

40 MIN

ATELIER TECHNIQUE

20 MIN

PARCOURS TRACKMAN

10 MIN — BILAN INDIVIDUEL

Chaque joueur repart avec son intention motrice et un travail personnel clair.

PRÉPARER LE CORPS — 50 MIN

10 min d'échauffement spécifique, puis 40 min de circuit training mobilité. Le travail prépare les amplitudes, les appuis et la coordination nécessaires au thème du jour.

TROUVER L'INTENTION MOTRICE — 40 MIN

À partir des préférences motrices et d'une matrice de tests, chaque joueur identifie l'intention qui organise le mieux son swing. La vidéo et TrackMan permettent de valider le résultat.

TRANSFÉRER VERS LE JEU — 20 MIN

Le joueur joue des situations de parcours sur simulateur TrackMan : stratégie, choix de club et de trajectoire, routine, décision et scoring.

UNE SAISON. TROIS CYCLES. UN SEUL OBJECTIF : JOUER.

1

ÉVALUER & CONSTRUIRE

nov.-déc. • 7 séances

- Évaluation TrackMan & physique
- Priorités individuelles
- Séquences du swing
- Mobilité, stabilité, prévention
- Premiers éléments de routine
- Relation cible → intention → mouvement

OBJECTIF : Comprendre son fonctionnement et poser des fondations solides.

2

DÉVELOPPER & STABILISER

janv.-fév. • 7 séances

- Stabilisation des séquences
- Coordination & efficacité
- Force, puissance, vitesse
- Routine individualisée
- Précision de l'intention
- Représentation visuelle

OBJECTIF : Développer les ressources et les rendre progressivement disponibles.

3

TRANSFÉRER & MESURER

mars-mai • 7 séances

- Trajectoires, cibles, profondeurs
- Situations de jeu & défis
- Scoring & parcours TrackMan
- Explosivité & coordination
- Routine complète en situation
- Gestion du résultat

OBJECTIF : Faire disparaître le travail technique derrière l'intention de jeu.

LE FIL CONDUCTEUR

Construire → développer → transférer. Chaque cycle prépare le suivant et rapproche le travail de la réalité du parcours.

ÉVALUATION FINALE DE SAISON

Tests physiques • Indicateurs TrackMan comparés au bilan initial
Défis de jeu et scoring • Bilan individuel avec priorités pour la suite

REJOIGNEZ LE GROUPE. CONSTRUISEZ VOTRE JEU.

VOTRE ACCOMPAGNEMENT COMPLET

- ✓ 21 séances de 2 heures (42 h au total)
- ✓ Deux experts, trois compétences : golf & biomécanique, physique et mental
- ✓ Travail individualisé et parcours sur simulateur TrackMan
- ✓ Préparation physique intégrée à la progression
- ✓ Préparation mentale sur toute la saison
- ✓ Routine personnelle appliquée en situation de jeu
- ✓ Évaluations physiques et mesures TrackMan (début & fin)
- ✓ Bilan individuel final avec priorités pour la suite
- ✓ Groupes réduits pour un suivi personnalisé

ORGANISATION

Saison 2026-2027
Du 5 nov. 2026 au 6 mai 2027
Aucune séance pendant
les vacances scolaires

GROUPE SENIORS

Jeudi 16h30-18h30

GROUPE PERFORMANCE

Jeudi 19h-21h

ENVIRONNEMENT DÉDIÉ

2 TrackMan + espace de préparation
physique

9 MENSUALITÉS DE

165 €

1 485 € pour l'ensemble de la saison
42 h • trois compétences • TrackMan inclus

PLACES LIMITÉES PAR GROUPE.

ÉCHANGEONS 10 MINUTES POUR PRÉPARER VOTRE INTÉGRATION.

TÉLÉPHONE / WHATSAPP : 06 63 04 72 00
plonquethyacinth@hotmail.fr

