maupil

FICHE DE PRACTICE · 1 PAGE

Ma séance au practice.

Programme de 45 minutes · À adapter

Un cadre pour organiser ta séance, pas un programme technique personnalisé. Reprends une consigne comprise avec ton enseignant. Prévois séparément petit jeu, putting et parcours.

Date : _____ Temps disponible : _____

Club de référence : _____ Cible(s) : _____

Surface et balle utilisées : _____ Consigne vue avec mon pro : _____

MA QUESTION DU JOUR

Ce que je veux observer : _____

MON DÉROULÉ

0-5 min	préparation progressive et choix des cibles.
5-20 min	un point de travail, un club et une cible de référence.
20-35 min	changer de cible ou de club en reprenant sa routine.
35-40 min	observer cinq coups, sans recommencer après un coup raté.
40-45 min	noter une observation et préparer la prochaine séance.

MES CINQ COUPS

Coup	Cible annoncée ?	Routine reprise ?	Résultat visible / non visible
1			
2			
3			
4			
5			

Nombre réellement joué : _____

Garde le résultat de la balle séparé de l'action observée. Ces coups ne constituent pas un test validé.

MES VIDÉOS, SI J'EN PRENDS

Vue, installation, fichiers et limites de lecture : _____

MON BILAN

Mon intention : _____

Mon observation : _____

La prochaine fois / ma question au pro : _____

Maupil, l'application de golf pour iPhone en développement.

Être prévenu des premiers essais et du lancement : maupil.com

Guide, exemple rempli et sources : maupil.com/journal/practice-45-minutes/