

1

En Interne

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06h00		Réveil – Petit Déjeuner	Réveil – Petit Déjeuner	Réveil – Petit Déjeuner	Réveil – Petit Déjeuner
07h00	Accueil – Présentation Staff / Programme				
08h00		07h30-08h30 Analyse vidéo	07h30-08h30 Prépa Physique	07h30-08h30 Analyse vidéo	07h30-08h30 Prépa Physique
08h30	08h30 -12h00 Physiques / Golf	08h30 – 09h30 Prépa Physique	08h30 – 09h30 Analyse vidéo	08h30 – 09h30 Prépa Physique	08h30 – 09h30 Analyse vidéo
09h30					
10h00		09h30 – 12h00 Entraînement	09h30 – 12h00 Entraînement	09h30 – 12h00 Entraînement	09h30 – 12h00 Entraînement
11h00					
12h00					
13h00	12h00 – 13h30 Déjeuner	12h00 – 13h30 Déjeuner	12h00 – 13h30 Déjeuner	12h00 – 13h30 Déjeuner	12h00 – 13h00 Déjeuner
13h30					
14h00	13h30 – 17h00 Suite tests physiques / Golf	13h30 – 17h00 Parcours à thème UGOLF LA RAMEE*	13h30 – 17h00 Parcours à thème UGOLF TEOULA*	13h30 – 17h00 Parcours à thème UGOLF LOUVERDAI*	13h00 – 17h00 Parcours Compétition UGOLF SEILH
15h00					
16h00					
17h00					
	17h00 Debrief / présentation programme du lendemain	17h00 Debrief / présentation programme du lendemain	17h00 Debrief / présentation programme du lendemain	17h00 Debrief / présentation programme du lendemain	
17h30	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	17H00 – 18H00 Goûter de fin de stage – Remise dotation et diplôme
18h00	18h00 – 19h00 temps libre	18h00 – 19h00 temps libre	18h00 – 19h00 temps libre	18h00 – 19h00 temps libre	
19h00	19h00 – 20h00 Dîner	19h00 – 20h00 Dîner	19h00 – 20h00 Dîner	19h00 – 20h00 Dîner	
20h00					
20h00	20h00 – 21h00 Veillée jeux	20h00 – 21h00 Veillée jeux	20h00 – 21h00 Veillée jeux	20h00 – 21h00 Veillée jeux	
21h00					
21h30	Retour au calme – Retour dans les chambres	Retour au calme – Retour dans les chambres	Retour au calme – Retour dans les chambres	Retour au calme – Retour dans les chambres	
22h00	Coucher - Extinction des lumières	Coucher - Extinction des lumières	Coucher - Extinction des lumières	Coucher - Extinction des lumières	



*Ordre des parcours sur la semaine selon disponibilité des golfs