

 DBGolfCoach	Putting	Chipping (20m)	Pitching (20m)	Bunker (20m)	Driver	Long jeu	Coups spéciaux	Stratégie, tactique	Mental	Physique	Regles, étiquette	Culture golfique
Niveau 1 Bogey	Posture au putting	Posture au chipping	Posture au pitching	Règle du bunker, choix du putter	Posture au driver	Posture au grand jeu	Balle dans le rough	Utilisations du putter	Préparation de la poche	1 exercice échauffement	Le green, air-shot	Essence du jeu
	Rentrer mini 2/5 balles à 1m	3/5 balles sur le green	1/5 balles sur le green	3/5 balles sorties au putter	Sur tee, 3/5 balles tee touché	5 balles pieds joints en équilibre	4/5 balles mini 20m	Approche levée ou roulée	Carnet du golfeur	Respiration	Placement en sécurité, FORE	Les différents clubs
	3 trous stroke, maxi 8 coups	1/5 balles à moins de 2m du trou	1/5 balle à moins de 4m du trou	2/5 balles en 2 coups sur le green	3/5 balles sur fairway largeur de la main	Rester en équilibre 3s sur 5 balles	3/5 balles sur une partie tondue	Axe de jeu	Observer un bon joueur au putting	Réflexes	Savoir compter son score	Green, bunker
Niveau 2 Par	Alignement de la face	Contrôle de la distance	Contrôle de la hauteur	Posture dans le bunker	Angle d'attaque remontant	Centrage sur la face	Coups en gaucher (ou droitier)	Pentes et routine au putting	Préparation du sac	3 exercices échauffement	Le départ, dropper	Match play / stroke play / stableford
	Rentrer mini 3/5 balles à 1m	4/5 balles sur le green	2/5 balles de hauteurs différentes	Sortir mini 3/5 balles du bunker	Alterner 2 angles d'attaque	Contacteur 4/5 balles sur le scotch	Toucher la balle 4/5 fois	Nombre de putts/parcours	Motivation	Hydratation	Respect du parcours	Fairway, rough
	3 trous stroke, maxi 7 coups	Dispersion moyenne 10m maxi	Dispersion moyenne 12m maxi	1/5 balle sur le green	3/5 balles sur fairway, mini 90m	3/5 balles au centre du scotch	Sortie de la gêne 3/5 balles	Étalonnage pleins coups	Points positifs de chaque séance	Réveil musculaire	Identifier et marquer sa balle	Citer n1 français H/F
Niveau 3 Birdie	Contrôle de la distance	Point de chute	Contrôle de la distance	Contrôle de la hauteur	Contrôle de la vitesse	Direction	Posture balle en pente	Analyse situation	Entraînement en autonomie	Alimentation pendant le parcours	Balle perdue, hors limite	Citer 1 tournoi pro
	Rentrer mini 4/5 balles à 1m	3/5 balles à moins de 2m	2/5 balles à moins de 4m du trou	2/5 balles de hauteurs différentes	Alterner 2 vitesses de club (-2 inchs)	Alterner Push et Pull	Alterner les 4 pentes	FIR, GIR	Fixation d'objectifs	Détente verticale	Gestion du matériel	Le carry de la balle
	6 trous stroke, maxi 14 coups	Dispersion moyenne 8m maxi	Dispersion moyenne 10m maxi	Dispersion moyenne 12m maxi	3/5 balles sur fairway, mini 120m	1 draw, 1 fade sur 5 balles	2/4 bien contactées	Plan de jeu	Observer un bon joueur au practice	Corde à sauter	Couleur des piquets	Les majeurs
Niveau 4 Eagle	Équilibre au putting	Équilibre au chipping	Différents chemins de club	Longues sorties de bunker	Connaître sa trajectoire naturelle	Low point	Sortie de bunker plugguée	Position des drapeaux	Routine avant parcours	Souplesse	Balle dans l'eau, balle injouable	Citer n1 mondial H/F
	Rentrer mini 2/5 balles à 2m	1/5 balles mini app+putt	1/5 balles app+putt	2/5 balles de distances différentes	3/5 balles sur fairway, mini 140m	Taper 3/5 le sol après la ligne	Sortir 3/5 balles plugguées	Jeu sous la pluie	Concentration, points d'attention	Renforcement musculaire	Marquer sa carte de score	Différentes formules de jeu
	6 trous stroke, maxi 12 coups	Dispersion moyenne 6m maxi	Dispersion moyenne 8m maxi	Dispersion moyenne 10m maxi	Test 16 drives, 22 points maxi	Bunker, fer 9, 2/5 balles après la ligne	2/5 balles sur le green	Reco, carnet de parcours	Questionner un bon joueur	Lancers de ballons	Rythme de jeu, balle placée	Se serrer la main au 1 et au 18
Niveau 5 Albatros	Pourcentage réussite PGA	Up and down	Up and down	Sand Save	FIR	Vitesse, rythme	4 trajectoires	Étalonnage wedging	Fiche débriefing	Echauffement adapté	Obstruction amovibles, inamovibles	Carrotage des greens
	Rentrer mini 3/5 balles à 2m	2/5 balles mini app+putt	2/5 balles app+putt	2/5 balles sortie+putt	3/5 balles sur fairway, mini 160m	5 balles avec des vitesses différentes	Réussir 2/4 trajectoires	Stats 100%, Spider app	Planifications compétitions	Activation	TER, eau fortuite	Regarder un tournoi à la télé
	9 trous stroke, maxi 18 coups	Dispersion moyenne 4m maxi	Dispersion moyenne 6m maxi	Dispersion moyenne 8m maxi	Test 16 drives, 18 points maxi	Hybride, 3/5 couloir largeur d'une main	Test 16 drives 20 points min, fade et draw	Jeu dans le vent	Routines sur tous les coups	Récupération	Règle 3-3, putt donné	Aller voir un tournoi en réel