

LE LIVRET DU **GOLFEUR RÉGULIER**



RACE TO REGULARITE™



Alex d' iGolfPro

Optimisateur de
Performance
Golfique

Est-il normal de souffrir au golf pour progresser ?

Et si vous décidiez d'atteindre votre potentiel avec moins de frustration maintenant ?

Je suis sur le web depuis quasiment **3 ans** maintenant pour diffuser de façon la plus large possible **mon savoir golfique**.



J'ai donc créé des formations qui proposaient en option **un coaching personnalisé avec des analyses de swing en vidéos** et j'ai constaté que les élèves que je suivais avec des analyses de swing, avaient **des résultats bien meilleurs en terme de progression**, mais cela avait un coût non négligeable que tout le monde ne pouvait pas s'offrir...

De plus j'ai été en contact avec beaucoup de golfeurs **qui n'osaient pas rejoindre mes formations** car ils en avaient essayé d'autres **sur le web** et avaient eu des résultats médiocres pour ne pas dire mauvais.

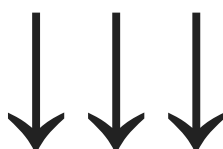
A partir de ce constat J'ai donc décidé de créer après beaucoup de travail et de réflexion :

iGolfSchool qui est un Concept Unique sur le web pour accompagner et **faire progresser les golfeurs** sur la **RACE to régularité**.

Il est fait pour **tous ceux qui veulent progresser sans régresser**, et ça c'est la nouveauté!



Si vous recherchez plus qu'une académie en ligne
mais un véritable **centre d'entraînement** en ligne
qui vous guide et qui vous accompagne dans votre Golf,
alors Rejoignez **iGolfSchool!**



Voici le Programme...

Vous recevrez chaque mois **un programme personnalisé et complet** qui comprend :



♦ **Votre Parcours Biomécanique** : Savoir comment votre corps fonctionne

♦ **Votre Parcours Swing** : Améliorer la technique de votre swing

♦ **Votre Parcours Approche** : Pour le petit jeu sous toutes ses formes

♦ **Votre Parcours Putting** : Le dosage, la lecture des greens n'auront plus de secret pour vous avec Putting Zone

♦ **Votre Parcours Zen** : L'aspect mental et la gestion des émotions

♦ **Votre Parcours Santé** : Des exercices physiques pour vous maintenir en forme et parfaitement adapté à votre profil de coordination



GRRRRRR cette fameuse irrégularité !!!

Voulez-vous progresser sans devoir régresser ?

Je vais vous révéler maintenant **les 3 secrets** vraiment fondamentaux qui vont vous aider à passer un cap pour réussir à **atteindre votre potentiel**, pour cela la première étape cruciale et fondamentale est ...





1/ Apprendre à connaître **comment votre corps**

bouge c'est-à-dire connaître **vosre biomécanique**

pour pouvoir assimiler vos modifications techniques plus facilement.

Tout cela doit être **absolument personnalisé** c'est pour cela que nous ne pouvons pas vous mettre dans des cases pour vous enseigner un swing modèle.

Je voudrais insister sur le fait qu' apprendre à connaître comment votre corps bouge sur un aspect **biomécanique** que l'on appelle également ⚠ **les préférences motrices** **cela n'a rien de magique**⚠ et cela ne va pas bouleverser votre golf du jour au lendemain sans s'appuyer sur **d'autres critères indispensables**→→→→



2/ Chaque changement technique doit être **personnalisé** suivant **votre contact de balle et votre trajectoire.**

Si par exemple vous grattez, je vais vous apporter les points cruciaux à modifier au travers des **analyses de vos swings en vidéos** pour faire en sorte que vous ayez **un meilleur contact** (Balle-Terre par exemple avec vos fers).

C'est pour cela que **vous avez besoin de**
Sur-Mesure.



3/ Intégrer vos changements techniques
de façon à ce qu'ils deviennent automatiques afin de
swinguer **sans devoir cogiter à 10 000**
choses.

Souvent on pense que pour intégrer des modifications il vous
suffit de passer **des heures et des heures au practice** à
taper des balles en boucle...alors que si vous avez les
bonnes méthodes pour intégrer vos changements, il n'est
plus question de cela.

Vous devez entraîner **«cette sphère**
émotionnelle » afin que **vos changements**
fonctionnent sur le parcours dans toutes les situations :
au Trou numéro 1, lorsque l' on vous regarde ou bien
lorsque vous avez une mise en jeu difficile ou encore un
obstacle d'eau à passer...



Pour atteindre vos objectifs et prendre plus de plaisir

Il faut travailler **l'aspect mental** même si vous êtes combatif, car chacun d'entre nous est affecté et nous devons tous intégrer cette phase dans notre entraînement afin de **passer du mode practice au mode parcours.**

➡ **« apprendre à lâcher prise »** afin de gagner en relâchement et de pouvoir jouer sans cogiter à **10 000 choses techniques**, car au-delà de faire dérailler votre technique, cela vous gâche votre plaisir de jeu.

➡ ➡ DONC... je résume :

**La première étape est d'apprendre à connaître son corps*

La deuxième étape consiste à **personnaliser vos modifications techniques suivant votre contact de balle et suivant votre trajectoire de balle, afin d'avoir des résultats immédiats.*

La troisième étape consiste à **intégrer dans son corps ces modifications en mode automatique afin de jouer au golf et non de faire un swing de golf.*

C'est cela la différence entre un golfeur irrégulier et un golfeur à succès qui est lui beaucoup plus régulier et qui sait surtout comment faire lorsqu'il perd son swing afin de retrouver le plaisir de jouer immédiatement.

