



PROGRAMME HIVER 2026 · 2027

WINTER PROGRAM

Préparez votre saison 2027 et révélez
votre potentiel

15 séances d'entraînement · Octobre 2026 → Avril 2027 · 4 joueurs · Chavenay

30 h

D'ENTRAÎNEMENT

15

SÉANCES

4

JOUEURS

12-28

D'INDEX

Chaque printemps, le même scénario se répète.

Vous reprenez la compétition en mars ou en avril avec l'envie de bien faire, mais les sensations ne sont pas là. Les premières cartes servent à se remettre en route. Les mauvais réflexes de la saison précédente sont toujours là, intacts. Il faut deux mois pour retrouver son niveau de septembre, et la saison est déjà à moitié écoulée.

L'hiver n'est pas une saison morte. C'est la seule période de l'année où vous pouvez travailler sans la pression du score, prendre le temps de comprendre votre jeu et installer de nouvelles habitudes avant qu'elles ne soient testées en compétition.

Le Winter Program est conçu pour ça : arriver au printemps 2027 **déjà prêt**, pas en train de se préparer.

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME

Vous jouez déjà en compétition et votre index se situe **entre 12 et 28**.

Vous savez frapper la balle, vous connaissez votre parcours, vous avez déjà de bonnes cartes derrière vous. Ce qui vous manque, ce n'est pas un swing de plus : c'est de la **régularité**, des **repères fiables** et une **stratégie qui vous ressemble**.

Vous voulez arrêter de subir vos parties et commencer à les construire.

CE QUE NOUS ALLONS TRAVAILLER

Sept axes, abordés progressivement sur les 15 séances, chacun avec un objectif précis et les outils qui permettent de le mesurer.



01 Technique — comprendre son swing pour gagner en régularité

Nous ne cherchons pas à reconstruire votre mouvement. Nous cherchons à ce que vous compreniez ce qu'il fait, pourquoi il le fait, et ce qui change quand vous modifiez un paramètre. Le **Trackman** met des chiffres et des images sur des sensations : chemin de club, angle d'attaque, orientation de face, vidéo au ralenti après chaque coup. Selon les besoins, nous complétons par une **analyse 3D** du mouvement, pour visualiser le travail de votre corps.

L'objectif n'est jamais de multiplier les points techniques. Un swing dure trop peu de temps pour penser à cinq choses à la fois.

02 Mise en jeu — plus de balles sur le fairway

Nous définissons ensemble votre **coup de départ préférentiel** : le club, la trajectoire et le sens de jeu qui vous donnent le meilleur pourcentage de balles jouables. Le Trackman permet de mesurer votre **dispersion réelle** au driver et aux bois, pas celle que vous imaginez. Beaucoup de joueurs découvrent à cette occasion que leur meilleur club de départ n'est pas celui qu'ils utilisent.

03 Wedging — maîtriser la profondeur

Le secteur qui fait le plus de différence entre 12 et 28 d'index, et le plus rarement travaillé sérieusement. Nous construisons votre **matrice de distances** : quelle longueur de swing, avec quel wedge, pour quelle distance, et surtout avec quelle régularité. Le Trackman mesure l'écart entre vos coups, ce qui transforme une intention en repère chiffré et reproductible.

04 Chipping — les coups de base, puis l'adaptation

D'abord automatiser deux ou trois chips fiables. Ensuite apprendre à les adapter aux lies que vous rencontrez vraiment sur le parcours : balle posée, balle enfoncée, montée, descente, herbe rase. Notre **green de 120 m²** permet de varier les situations, les distances et les pentes, ce qu'aucun tapis de practice ne permet.

05 Putting — le dosage sur les longs, la direction sur les courts

Deux problèmes distincts, deux approches distinctes.

Sur les longs putts, nous travaillons le **dosage** avec le système **Vertex** sur le green de 120 m², qui vous donne un retour immédiat sur les pentes réelles. Sur les putts courts, la question est celle de la **direction** : nous analysons le mouvement de votre putter et le comportement de la balle sur ses premiers centimètres. Vous voyez enfin pourquoi vos putts de 1,50 m partent à gauche.

06 Stratégie de parcours — décider mieux

Toutes les données récoltées pendant l'hiver servent à une seule chose : vous permettre de prendre de meilleures décisions sur le parcours. Quand viser le drapeau, quand viser le centre du green, quand sortir le driver, quand jouer la sécurité. Une bonne stratégie n'est pas une stratégie théorique, c'est celle qui correspond **à vos chiffres à vous**.

07 Mise en situation — transférer les acquis

Un geste réussi à l'entraînement ne vaut rien tant qu'il n'est pas disponible en compétition. Les dernières séances sont consacrées à des **situations de jeu réelles**, chiffrées, avec enjeu, pour que ce qui a été construit pendant l'hiver résiste à la pression du parcours.

UNE PRÉPARATION, PAS UNE SÉRIE DE COURS

C'est la différence principale avec un cours collectif classique. Chaque séance a un objectif défini et s'inscrit dans une progression construite d'octobre à avril. Il ne s'agit pas de taper des balles pendant l'hiver, mais de bâtir un plan de jeu cohérent et durable, séance après séance.

Une attention particulière est portée à votre **autonomie** : comprendre votre jeu, identifier vos points forts, savoir gérer vos points faibles. À la fin du programme, vous devez être capable de vous entraîner efficacement seul.

OÙ VOUS EN SEREZ EN AVRIL

À l'issue des 15 séances, chaque participant disposera :

- d'une **meilleure maîtrise technique**, appuyée sur une compréhension claire de son swing
- d'un **jeu plus régulier**, avec moins d'écarts et moins de coups perdus
- d'une **connaissance précise de ses forces et de ses faiblesses**, chiffres à l'appui
- de **repères fiables** dans chaque compartiment du jeu, notamment aux wedges et au putting
- d'une **stratégie de parcours adaptée à son propre profil**
- et surtout, de la **confiance** nécessaire pour aborder la saison

« L'entraînement peut vous faire progresser, bien vous entraîner vous fera progresser. »

VICTOR PAGIS



VOTRE COACH

Victor Pagis

COACH GRAND JEU — GOLFSKILLS

Passionné de golf depuis l'enfance, Victor a choisi l'enseignement en 2015 avec l'obtention de son **BPJEPS Golf**. Après deux saisons au golf de Villennes, il s'installe à Noisy-le-Roi où il accompagne des joueurs de tous niveaux, du débutant avancé au compétiteur. C'est là qu'il intègre le Trackman et le fitting à sa méthode.

Sa pédagogie repose sur trois principes : l'observation précise et bienveillante du geste, l'analyse objective par les outils, et un guidage adapté à chaque joueur. Chez lui, l'empathie et la patience n'excluent jamais l'exigence.

Sa conviction : votre progression viendra d'une compréhension claire de ce que vous modifiez dans votre swing. Son rôle est donc autant d'expliquer que de corriger.

CERTIFICATIONS Smart2Move · Putting Zone · Trackman Level 2

Le seul centre de performance indoor autour de Paris.

À Chavenay, à 20 minutes de Paris, ouvert le jeudi jusqu'à 21h.

Un green de putting et de petit jeu de 120 m².

Pentes réelles, lies variés, travail du dosage et du roulement toute l'année, quelle que soit la météo.

Un écosystème complet.

Putting avec Jean-Pierre Cixous, préparation mentale avec Mark Walker, préparation physique avec Maxime Moulin, nutrition avec Caroline Rousseau, fitting Doma Golf. Si un besoin spécifique apparaît pendant l'hiver, l'expert est sur place.

Les mêmes outils que les meilleurs joueurs du monde.

Trackman, Vertex, analyse 3D du swing. Ces technologies restent des outils au service de la séance : simples, lisibles, jamais envahissants.

Quatre joueurs par séance.

Assez peu pour un suivi individuel réel, assez pour l'émulation et l'échange entre compétiteurs de même niveau.

Zéro dépendance à la météo.

Quinze séances programmées, quinze séances tenues.

ORGANISATION

Deux groupes	Jeudi soir, 19h00 – 21h00 Samedi matin, 10h00 – 12h00
Première séance	Jeudi 15 octobre 2026 · Samedi 10 octobre 2026
Durée	2 heures par séance
Nombre de séances	15
Volume total	30 heures d'entraînement
Participants	4 joueurs
Lieu	GolfSkills — 4 rue de Gally, 78450 Chavenay

Les séances suivent le **calendrier scolaire**. Aucun entraînement n'est programmé pendant les vacances scolaires.

TARIF

850 € TTC par participant

Soit **28 € de l'heure** de coaching en petit groupe, encadré et structuré.

CE TARIF COMPREND

- les **15 séances**, soit 30 heures d'entraînement
- un **programme structuré** sur toute la période scolaire
- l'**encadrement et l'accompagnement** de Victor Pagis sur chaque séance
- l'accès aux **installations et aux technologies** du centre pendant les séances

Deux groupes, quinze séances chacun.

Groupe du jeudi

19h00 – 21h00

Octobre 15

Novembre 5 · 12 · 19 · 26

Décembre 3 · 10

Janvier 7 · 14 · 21 · 28

Février 25

Mars 4 · 11 · 18

15 SÉANCES · 30 HEURES

Groupe du samedi

10h00 – 12h00

Octobre 10

Novembre 7 · 14 · 21 · 28

Décembre 5 · 12

Janvier 9 · 16 · 23 · 30

Février 27

Mars 6 · 13 · 20

15 SÉANCES · 30 HEURES

Les deux groupes suivent le même programme sur les sept axes de travail, avec le même volume de 30 heures. Le choix du créneau se fait à l'inscription.

Le calendrier respecte les **vacances scolaires** : aucune séance n'est programmée pendant les congés de Noël et d'hiver.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE

Chaque groupe est limité à 4 joueurs.

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée, et le programme démarre le **samedi 10 octobre** pour le groupe du samedi, le **jeudi 15 octobre** pour celui du jeudi.

Pour vous inscrire ou simplement en discuter :

TÉLÉPHONE

01 34 98 01 50

E-MAIL

contact@golfskills.fr

ADRESSE

4 rue de Gally, 78450 Chavenay

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire concernant le programme, le planning ou les modalités d'inscription.

À très bientôt au centre,

L'équipe GolfSkills

P.-S. — Un doute sur votre niveau ou sur ce que vous devriez travailler en priorité cet hiver ? Appelez-nous. Nous prendrons dix minutes pour en parler et vous dire honnêtement si ce programme est fait pour vous.