



## ARSENAL GOLF

Le programme études-sports golf de l'Arsenal est offert par l'Académie de Golf Fred Colgan.

### VISION

Depuis 25 ans, l'Académie de golf Fred Colgan (AGFC) est une référence dans le domaine du golf en matière d'enseignement, d'entraînement et de croissance de la personne. Nous sommes passionnés par tous les aspects de la pédagogie et motivés par l'excellence. De plus, nos installations sont à la fine pointe de la technologie.

Nos athlètes considèrent l'AGFC comme un levier pour atteindre leur niveau optimal de performance. Nous déployons tous les efforts nécessaires dans le but que tous nos athlètes aient du plaisir, autant dans l'apprentissage que dans le perfectionnement.

### MISSION

Inspirée par le désir de partager sa passion pour le golf et déterminée à contribuer à son développement dans la province de Québec, l'AGFC recrute, forme, supervise et entraîne les golfeurs de tous les niveaux afin de cultiver le talent et d'encourager les efforts de chacun dans un environnement de qualité.

### VALEURS CORPORATIVES (ÉDUCATIONNELLES)

- Assurer la sécurité de nos athlètes
- Respecter les autres
- Développer ou nourrir la passion chez le golfeur
- Optimiser le potentiel golfique de chacun
- Communiquer de façon efficace

### ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS :

#### **Guillaume Cloutier**

- Entraîneur en chef de l'Arsenal

- Statut professionnel : Professionnel de la PGA du Canada (Classe A)
- Formation scolaire : Baccalauréat en Intervention sportive (Université Laval)
- Formation professionnelle : Certifié niveau 2 Dr. Kwon Golf Biomechanics
- Principales fonctions au sein de l'AGFC : Entraîneur-chef Arsenal de l'Académie St-Louis et du programme du Club Relève, responsable de la comptabilité.

## **Fred Colgan**

- Statut professionnel : Membre de la PGA du Canada (Classe A) et de l'ACE
- Formation scolaire : Baccalauréat en éducation physique de l'Université Laval (1994) et Maîtrise en enseignement et entraînement sportif de l'Université Laval (1995)
- Formation professionnelle : Titleist Performance Institute (Golf, Coach et Biomécanique)
- Principales fonctions au sein de l'AGFC : Entraîneur du programme de compétition, entraîneur des Lions de St-Lawrence et responsable de l'enseignement de l'élan complet

## **Julien Marchand**

- Statut professionnel : Professionnel de la PGA du Canada
- Formation scolaire : Baccalauréat en éducation physique (Université Laval)
- Formation professionnelle : Clubfitting (The Oven, Nike), Putting (SAM PuttLab Level 3)
- Principales fonctions au sein de l'AGFC : responsable du putting et du club fitting, adjoint Arsenal et Club Relève.

## **Michaël Harvey**

- Statut professionnel : Professionnel de la PGA du Canada
- Formation scolaire : Baccalauréat en intervention sportive (Université Laval). Membre de l'équipe de golf du Rouge et Or pendant 5 ans.
- Principales fonctions au sein de l'AGFC : Entraîneur adjoint de l'Arsenal de l'Académie St-Louis, adjoint au Club Relève.

## **STRUCTURE ET OFFRE DE SERVICE :**

### Programme de base

Ce programme s'adresse aux golfeurs de tous les niveaux. L'enseignement du programme inclus :

- Les techniques fondamentales et avancés de golf
- Les règles de bases
- L'éthique
- La préparation physique

- La stratégie

*Saison extérieure (septembre-octobre, mai-juin) :*

Trois périodes de golf par semaine. Au moins deux sorties par semaine à l'extérieur au club de golf Stoneham (sec 1 et 2) et Lorette (sec 3 à 5). La troisième période se fait à l'intérieur dans nos locaux de l'académie Saint-Louis. Les séances à l'extérieures dépasseront les heures normales de cours. Le retour se fera à l'académie Saint-Louis aux alentours de 19h, le transport des parents est requis.

*Saison intérieure (novembre à avril) :*

Trois périodes par semaine dans nos locaux de l'Académie Saint-Louis. Il s'agit d'un moment important pour le travail technique, physique et mental. Un des deux camps d'entraînement de 9 jours en Caroline du Nord (mars et avril) est obligatoire.

### Programme compétition

Ce programme s'adresse à ceux voulant faire de la compétition et voulant en apprendre plus sur tous les aspects du golf. Il s'agit du programme de base avec des extras :

- Évaluations complètes en novembre avec nos experts consultants et entraîneurs (médecins, physiothérapeute, nutritionniste, etc).
- Théories additionnelles sur divers sujets (nutrition, stratégies, techniques, planification, aspect mental, etc.)
- Cours privés avec nos différents entraîneurs spécialistes
- Programme d'entraînement estival
- Suivi en compétitions scolaires et civiles
- Obligation de venir à nos deux camps d'entraînement
- Certains d'entre eux seront sélectionnés pour participer à notre camp de 7 semaines En Caroline du Nord (mars à mi-avril)

## INSTALLATIONS

Notre local de golf comprend 7 aires de frappe ainsi que trois studios. Nous possédons plusieurs outils d'enseignement, mais ce qui nous distingue, ce sont nos technologies et notre expertise. Voici nos outils :

- Flightscope (X3) : Sert à mesurer la balistique de la balle (simulateur)
- Boditrak (X3) : Mesure de la pression exercée par les pieds
- K-Coach (X3) : Mesure des angles du corps lors de l'élan en 3D
- 4D Motion : Mesure des angles du corps lors de l'élan en 3D (12 sensors)
- Sam Putt Lab : Outil d'analyse pour le putting
- Focusband : Outil servant à évaluer l'état mental de l'athlète
- Vidéo : Différents outil pour voir l'élan en 2D

