

NEAT

JEUNES PRO



Avec **Philippe Grégoire**,
préparateur physique

certifié TPI 

Un accompagnement
personnalisé
à distance
pour **toute la saison**

LE PROGRAMME

NEAT Jeunes Pro est un programme qui vous offre un **accompagnement à distance** tout aussi individualisé que du Personal Training.

Le forfait inclut pour toute la durée de la saison :



Un **entretien préalable** en vidéoconférence ;



Quatre fois dans la saison, en vidéoconférence, **tous les tests physiques sur les trois éléments de performance** : Condition physique (VO_2 max), Puissance (TPI Power), Biomécanique fonctionnelle (TPI, FMS, Préférences motrices) ;



Un **suivi** et des **programmes d'entraînement personnalisés** via une app professionnelle, par blocs de 4 à 8 semaines, selon un **calendrier individualisé**, sur les mêmes trois éléments de performance. Différenciation des périodes de tournoi et des périodes transitoires ;



La **coordination avec le reste du staff** (technique, médical, mental) ;



Une **assistance 7 j./7** (écoute, conseils) via Whatsapp ou Slack.

LE TARIF

NEAT Jeunes Pro, saison 990 €

**Offre de lancement
pour la saison 2020
490 €**

LES OPTIONS

En complément, vous pouvez bénéficier de :

- **Séances en direct** de 90 min (120 € + frais de déplacement) ;
- **Accompagnement en tournoi** (300 €/jour + frais de déplacement) ;
- **Toute autre formule** à élaborer ensemble (pourcentage, etc.).

LES CONDITIONS D'ACCÈS

NEAT Jeunes Pro est destiné aux jeunes golfeurs et golfeuses dotés du statut Pro et jouant régulièrement sur le Circuit français, l'Alps Tour, le Ladies European Tour, le Let Access Series, le Pro Tour, le Challenge Tour ou l'European Tour.

Programme exclusif : 10 joueurs maximum.



Circuit Pro Français



LE TÉMOIGNAGE D'UN FUTUR PRO



Valentin Peugnet, membre de la Lander University Team (USA), médaille d'or à la Gymnasiade de Marrakech 2018

Travailler avec Philippe m'apparaît comme une évidence. C'est quelqu'un de motivé et motivant, il me pousse toujours vers l'avant. Nous sommes compatibles, il voit les choses comme moi et nous avons des objectifs communs. Je prends énormément de plaisir à travailler avec lui et je pense que c'est réciproque (*rires*).

Nous avons surtout travaillé sur une prise de force et

de muscles mais il m'a beaucoup appris au niveau des échauffements et du stretching, et les résultats sont très satisfaisants.

Au début de notre travail, j'espérais principalement combler mes lacunes, mais nous sommes allés beaucoup plus loin que je ne m'y attendais. Mes attentes ont été largement dépassées, je me suis transformé physiquement, j'ai perdu beaucoup de graisse et j'ai pris beaucoup de muscles.

Au niveau des performances sportives, je pense que je ne me suis jamais senti aussi bien dans ma peau, je mets plus de poids que jamais sur la barre. C'est vraiment bon pour mon jeu et pour ma tête car non seulement j'ai pris beaucoup de distance (puissance), mais je suis aussi beaucoup plus régulier et cela a pour effet de renforcer ma confiance. Tout ce que nous faisons est bénéfique pour moi.

Philippe fait partie de mon « staff », il m'aide et je pense que notre collaboration va durer très longtemps.

LE TÉMOIGNAGE D'UN JEUNE PRO



*Florent Alès, Joueur Pro,
10^e à l'Open de Côte d'Ivoire
2018, 16^e à l'Open d'Ouganda
2019*

Mon objectif est de jouer sur l'European Tour.

Philippe m'a contacté en janvier 2019, au début je me suis dit que c'était particulier du fait que je suis à Bordeaux et lui au Luxembourg, mais après réflexion ce n'était pas si bizarre que ça puisqu'on a fait un petit appel en visio et le feeling est très bien passé.

On a fait le premier bilan mobilité/stabilité, moi dans mon salon, lui dans le sien. Philippe m'expliquait clairement les exercices et la visioconférence n'a pas posé de problème. J'ai quand même dû faire quelques tests en salle et lui envoyer les résultats.

Mon objectif était de retrouver les quelques mètres que j'avais perdus après plusieurs années d'arrêt du golf. J'avais repris vers fin 2018, donc musculairement j'avais perdu les fibres du swing de golf. Je lui avais donné mes échéances et j'avais le programme qui tenait compte de ces échéances. Comme prévu, j'ai retrouvé assez rapidement les quelques mètres que j'avais perdus. Ensuite, la saison s'est déroulée, et on s'est vu à l'Open de la Mirabelle d'or vers la fin d'année.

Pour 2020, je lui ai transmis mes objectifs et mes échéances et il va me renvoyer mon programme de préparation.

PHILIPPE GRÉGOIRE

Philippe Grégoire est préparateur physique diplômé (DUEPP) et **Golf Fitness Trainer depuis 2008**. Il a été professeur d'EPS certifié pendant 15 ans.

Trainer pour des professionnels et les Fédérations française et luxembourgeoise de Golf (FFG et FLG), **certifié TPI Level 3**, certifié FMS (Fundamental Movement System), il a déjà travaillé avec des joueurs de tours pros, y compris European Tour. Il a également travaillé avec des joueurs amateurs qui ont obtenu d'excellents résultats (longueurs de drive accrues, victoires en grand prix).

Il est le **fondateur de NEAT** (New Energy Above Training, www.neatfitness.lu), centres de personal training haut-de-gamme en France et au Luxembourg depuis 2012.



CONTACT

www.neatfitness.lu

philippe@neatfitness.lu / +352 661 26 26 99