



# L'école de Golf

## Terre Blanche Golf Academy



Planning prévisionnel des séances de l'école de golf  
(hors baby golf) susceptible d'être modifié en cours d'année

Programme de l'école de golf 2022 / 2023

« Des sessions de préparation physique et mentale  
seront intégrées pour les Groupes ELITE »

	SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER
	Vacances scolaires	Séance 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + putting long avec jeux</li> </ul>	Séance 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + approches roulées avec jeux</li> </ul>	Séance 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séance Petit-jeu : Test PELZ + jeux</li> </ul>		
		Séance 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + circuit approches roulées / putt</li> </ul>	Séance 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séance Petit-jeu : Bunker + challenges autour du green</li> </ul>	Séance 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + putting avec jeux</li> </ul>	Séance 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + explication passage des drapeaux</li> </ul>
Séance 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + putting court avec jeux</li> </ul>	Séance 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours à thème</li> </ul>	Séance 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + putting avec jeux</li> </ul>	Séance 12	RACE KIDS de Noël	Séance 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Entraînement passage des drapeaux</li> </ul>
Séance 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + approches roulées avec jeux</li> </ul>	Vacances scolaires	Séance 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours à thème</li> </ul>		Séance 15		<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Petit jeu + règles et étiquette</li> </ul>	
								Séance 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours à thème</li> </ul>
	FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN
Séance 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>Challenge de putting (18 trous)</li> </ul>	Séance 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + approches roulées et bunker</li> </ul>	Séance 23	RACE KIDS de Pâques	Séance 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + approches roulées avec jeux</li> </ul>	Séance 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + approches roulées avec jeux</li> </ul>
Séance 18	RACE KIDS de Carnaval	Séance 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séance Petit-jeu : Test PELZ + Chipping - Putting - Bunker</li> </ul>			Vacances scolaires	Séance 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séance Petit-jeu : Bunker et approches autour du green</li> </ul>	
		Séance 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + pétanque de chipping</li> </ul>		Séance 28		<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours à thème</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement libre</li> </ul>
	Vacances scolaires	Séance 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours à thème</li> </ul>	Séance 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Travail technique swing + putting jeux</li> </ul>	Séance 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>Challenge Petit-jeu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement libre</li> </ul>
					Séance 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement + contrôle des bases (Grip, posture, alignement)</li> <li>Entraînement passage des drapeaux</li> </ul>			