

Pack *Perfectionnement*

Terre Blanche Golf Academy

2024-2025

Planning prévisionnel des séances du Pack Perfectionnement, susceptible d'être modifié en cours d'année

Programme des 29 séances de 2 heures

	SEPTEMBRE (révisions bases techniques)		OCTOBRE (révisions bases techniques)		NOVEMBRE (révisions bases techniques)		DÉCEMBRE (révisions bases techniques)		JANVIER (acquérir une mise en jeu efficace) fers + hybride - driver
		Séance 2	• Travail swing/ établir une routine d'échauffement + petit jeu (practice/approches roulées performance)	Séance 4	• Travail swing + petit jeu (practice/approches roulées performance)	Séance 8	• Travail swing + petit jeu (practice/putting +règles)	Séance 11	• Parcours école (jouer dans le par/par +1)
		Séance 3	• Travail swing + petit jeu (practice/putting moyens performance)	Séance 5	• Travail swing + petit jeu (practice/putting + sorties de bunker longues performance)	Séance 9	• Travail swing + petit jeu (practice/putting courts +roulées performance)	Séance 12	• Travail swing + petit jeu (practice/putting moyens + levées)
			Vacances scolaires	Séance 6	• parcours (établir une routine et stratégie/règles en situation)	Séance 10	• Travail swing + petit jeu (practice/approches levées /sorties de bunkers performance)	Séance 13	• Travail swing + petit jeu (practice/putting longs + bunkers)
				Séance 7	• Travail swing + petit jeu (practice/putting+ sortie de bunkers green performance)		Vacances scolaires	Séance 14	• Travail swing + petit jeu (practice/règles)
Séance 1	•Analyse vidéos swing (practice/putting courts performance)								

	FEVRIER (avoir une mise en jeu efficace) fers + hybride - driver		MARS (avoir une mise en jeu efficace) fers + hybride - driver		AVRIL (premier index ou améliorer son index)		MAI (premier index ou améliorer son index)		JUIN (premier index ou améliorer son index)
Séance 15	• Travail swing + petit jeu (practice/coups à 30m/50m performance)	Séance 17	• Travail swing + petit jeu (practice/putting courts performance)		Vacances scolaires	Séance 24	• Travail swing + petit jeu	Séance 28	• Grip/posture/alignement (practice/petit jeu court)
	Vacances scolaires	Séance 18	• Travail swing + petit jeu (practice/parcours performance)			Séance 25	• Parcours (stratégie/règles)	Séance 29	• Parcours (compétition 9 trous)
			Séance 19	• Parcours école	Séance 22	• Parcours (stratégie/règles)	Séance 26	• Travail swing + petit jeu	
Séance 16	• Travail swing + petit jeu (practice/coups à 90m performance)	Séance 20	• Travail swing + petit jeu (practice/petit jeu court performance)	Séance 23	• Travail swing + petit jeu	Séance 27	• Parcours (stratégie/règles)		
		Séance 21	• Travail swing + petit jeu						Vacances scolaires