

Saison 2025/2026 du golf de Gujan

Planification des séances

D'entraînement à thèmes

Tarif des séances d'entraînement à thème :

(Balles de practice comprises)

Groupe de 3 à 8 personnes maximum.

Toutes les séances seront ponctuées d'analyses vidéo.

Inscription Impérative auprès de l'accueil, au plus tard, la veille au soir.

Attention, les places sont limitées, prévoyez vos inscriptions à l'avance.

1h30 = 20€/ joueur

SEANCE PARCOURS 2h = 24€/ joueur

Inscriptions :

Accueil golf

05 57 52 73 73

Renseignements :

**Accueil du golf de Gujan et,
Alexandre Medina**

06 64 37 18 11

Troisième trimestre saison scolaire 2025/2026

24	avril	9H30 Seulement	Approches	<u>Levées</u> (Mécanique : cible/ balle/ club)
01	mai	9h30 Seulement	Approches	<u>Levées</u> (entraînement sur Pitch & Putt)
08	mai	Approches	<u>Sortie de Bunker</u>	
15	mai	Approches	<u>Tendues-roulées</u> (entraînement sur Parcours)	
22	mai	Wedging	Coups de 30 à 90 mètres	
29	juin	Attaque de green	Jeu de Fers	
05	juin	Attaque de green	Bois de parcours & hybrides	
12	juin	Mise en jeu <u>Driving</u>	Angle d'Attaque, Chemin & vitesse du lancer club	
19	juin	Parcours coaching	Mise en Jeu/ Wedging (séance de 2 heures)	
26	juin	Parcours coaching	Attaque green/ Approches (séance de 2 heures)	



BLUEGREEN

Groupe "Perfectionnement et Compétition"

Le vendredi

de 9h30 à 11h00 et de 11h à 12H30

Fixation des objectifs par niveau

Préparation à la compétition

Structuration culturel et technique du swing de golf

Adaptation technique, stratégique et mentale aux différents thèmes de jeu

Evolution de l'index de niveau

Entraînements sur parcours

(Être capable de jouer et scorer 54 coups, puis 35 coups, puis 18 coups de plus que le par)

- 3putts maximum par green.
- Approche- putt au moins une fois sur trois, approche deux putts maximum.
- Wedge et attaque de green, suivi de deux putts maximum.
- Atteindre 2 fairways sur trois.

Entraîneurs:

Fanny GARCIA

Thomas ESCUIT

Alexandre MEDINA

« Monitrice de golf »

« Moniteur de golf »

« Professeur/ Entraîneur de golf »

Renseignements, Golf de Gujan

Facebook : « Académie Enseignement Bluegreen Gujan »

ens.gujan@bluegreen.fr