

CRANS-MONTANA GOLF CLUB

Golf School — Adultes

Programme Octobre 2026

Jeudis 17h00 – 19h00 · Max 12 élèves · 2 professionnels dédiés

L'équipe



Adrien Michellod

Professionnel de golf · Crans-Montana
Golf Club



Antoine Lutin

Professionnel de golf · Crans-Montana
Golf Club

Les deux niveaux

Essentiel

Technique fondamentale, construction du geste.
On travaille la mécanique et la régularité sans
pression de résultat.

*"Je veux comprendre et construire ce coup
correctement."*

Spécifique

Même thème, complexité supérieure. Situations
difficiles, variations, pression, tactique. On affine
le coup pour le jeu réel.

*"Je maîtrise déjà ce coup. Je veux le perfectionner en
situation."*

Les participants choisissent librement leur session selon le **contenu du cours** qui les intéresse — pas selon
leur niveau. Liberté totale chaque semaine.

Programme — Octobre 2026

SUITE BLOC 1 — FERS & APPROCHE

Jeudi 1er octobre
17h00 – 19h00

SPECIFIQUE — MODULE 3

Fers & approche

Trajectoires, lies difficiles, approche de precision — affiner le jeu de fer et sortir de toutes les situations depuis le fairway

SÉANCE 4 — MENTAL & PRÉPARATION COMPÉTITION

Jeudi 8 octobre
17h00 – 19h00

MODULE 4 — TOUS NIVEAUX

Mental & préparation compétition

Routine pre-shot, gestion du stress, concentration et decisions sous pression — le outils mentaux pour performer le jour J

SÉANCE 5 — CLÔTURE DE SAISON

Jeudi 15 octobre
17h00 – 19h00

MODULE 5 — TOUS NIVEAUX

Entraînement hivernal — que faire ?

Programme concret pour l'hiver : maintenir son niveau sans parcours, exercices d'interieur, preparation physique, plan de progression et objectifs 2027

Ce cours de cloture replace chaque participant avec un plan d'action personnel pour l'hiver. Chaque eleve repart avec ses objectifs definis et les outils pour progresser jusqu'a la saison 2027.

Récapitulatif Octobre 2026

Date	Horaire	Type	Thème
Jeu 1 oct	17h00–19h00	Specifique M.3	Fers & approche — trajectoires & precision
Jeu 8 oct	17h00–19h00	Tous niveaux M.4	Mental & preparation competition
Jeu 15 oct	17h00–19h00	Tous niveaux M.5	Entrainement hivernal — que faire ?