

DEBUTER LE GOLF AVEC LA GV

Stages spécifiques encadrés par les professionnels diplômés du golf de Frégate



Stage de 9 semaines du 10 février au 7 avril 2026

OBJECTIFS : Accompagner la progression depuis l'initiation jusqu'à l'examen « carte verte »
(« permis de conduire du golf ! » pour jouer sur des parcours divers)

>> Technique des coups de golf au practice – découverte du parcours-école Frégallon

Quel investissement financier ?

>> **Prêt gratuit du matériel** (5 clubs) moyennant une caution de 70 euros

>> **Adhésion GV/Golf : 43€ du 01/02/2026 au 31/08/2026**

- Déjà adhérent(e) gym ? se renseigner par mail à gvsaintcyr@gmail.com

>> **Planning et tarif**

- 1h de cours par semaine – le mardi de 9h00 à 10h00 – de 4 à 6 personnes/cours
- 9 cours du 10/02/26 au 07/04/26
- **Tarif : 25 euros pour 1 heure – 225 euros pour l'ensemble du stage**
- Paiement par chèque en 1 seule fois le 1^{er} jour du stage
- Pour 1 ou 2 absences déclarées à l'avance : possibilité d'aménagement tarifaire
- Pendant les cours : balles offertes par les pro

Quelle tenue pour jouer au golf ? Tenue correcte demandée

>> Automne/hiver : Vêtement chaud et léger - Printemps/été : bermuda/pantalon de ville, polo/sweat

>> Chaussures : type « baskets » avec semelles qui « accrochent » suffisantes dans un 1^{er} temps

>> 1^{er} achat « golf » un gant spécial pour le golf (environ 15€) – main gauche pour les droitiers

Peut-on jouer par tous les temps ? OUI car le golf est un sport de plein air

>> Le practice où sont donnés les cours est couvert

>> En cas de pluie, les cours sont maintenus normalement ; prévoir un vêtement de pluie.

>> Exception : les pluies d'orages avec manifestations électriques : l'activité golf doit s'arrêter

Combien de temps faudrait-il consacrer au golf ?

>> **En + de l'heure de cours**, Il est fortement conseillé de se rendre au moins 1 fois/semaine au practice

>> L'accès au practice et au putting green à Frégate est libre et gratuit

- En dehors des cours : Seaux de balles de practice en vente à l'accueil du golf (tarifs spécial GV)