



GROUPE U12
Territoire Champagne-Ardenne
 2017 – 2018

- Programme

- o 4 Regroupements Hivernaux (Octobre/Mars) par Territoire
- o 1 WE Inter Territoires en Mars 2018
- o 1 Sélection de 10 jeunes sur les 3 territoires (Alsace Lorraine Ch-Ardenne) pour le Stage de Pâques 2018

- Coach : Wilfried LE BIEZ

<u>Test drapeaux</u>	<u>Le Groupe CHAMPAGNE-ARDENNE :</u>		<u>Moyenne sp</u>
bleu	Lea MATTEI	Chalons/Champagne	40.68
bronze	Anouk RONCORONI	Champagne	29.9
rien	Amo GONTERO	Reims Bezannes	23.8
bronze	Hugo TRESNARD	Forêt d'Orient	47.34
bronze	Christophe BARBET	Forêt d'Orient	68.4
rien	Come BROISSIN	Reims	56.8
bronze	Basile MORANGE	Reims Bezannes	43.77

Ce document sera la base de nos échanges autour des 4 journées de regroupement U12 ; Au fur et à mesure des journées il s'étoffera et permettra ainsi aux pros de club, au CTF (Nicolas Subrin) et aux parents de suivre mes comptes rendus.

1 ère journée territoire Champagne Ardenne U12 le dimanche 15 octobre 2017 lieu : golf de Reims Bezannes

Merci au golf de Reims Bezannes de nous avoir accueillis, tous les jeunes convoqués ont répondu présent.

Planning de la journée :

- 🚩 9h : accueil des jeunes
- 🚩 9h15 à 9h45 : échauffement musculaire et articulaire (**ACTIVATION**) mise en place d'un protocole chronologique à faire en mettant en avant les connaissances de nos jeunes
- 1- Réveil articulaire 3mn (des chevilles à la tête)
- 2- Course en trotinant et en alternant le type de course (pas chassés/talon-fesses/montée de genou...) 10mn
- 3- Exercice musculaire (dips-crunch) position fente en tournant le haut de corps (bien droit) pas du patineur. 10 mn
- 4- Course rapide entre deux plots (avant/arrière) espacés de 20mètres. 5mn

Objectif de cette demi-heure : sensibiliser nos jeunes qu'en peu de temps ils peuvent se mettre physiquement dans de bonnes dispositions pour être opérationnels dès les premiers coups de golf et être éveillés pour être concentrés.

📌 9h45-11h30 : échauffement golfique dans l'esprit « quoi faire et dans quel ordre » en vue d'une partie de golf

Nous optons avec les jeunes (participatifs) à établir un programme de 45mn dans l'ordre chronologique suivant :

1- Putting (10mn de temps à passer avant la partie)

Les jeunes en charge de proposer deux situations d'échauffement pour le putting, portées sur le dosage et sur les putts courts sont Anouk et Léa, elles ont proposé d'excellentes situations.

Zone de réception 1 longueur de club autour du trou point de départ à 6/7mètres de chaque côté de la zone faisant varier montée et descente. (Anouk) 3 répétitions de 3 balles en alternant montée/descente et compter le nombre de balle s'arrêtant dans la zone.

Putts courts : 4 positions autour du trou à 1 longueur de club avec l'objectif de rentrer 9 balles du premier coup. (Léa).
Deuxième exercice putts courts : à ½ longueur de club 2 tees de chaque côté de la balle 3 répétitions en grip standards / 2 à une main (gauche) / 2 à une main (droite) / 2 les YEUX FERMES ! (PROPRIOCEPTION) (Anouk)

Les filles ont expliqué au groupe le sens de leurs situations en vue de se préparer au putting green à ressentir la VITESSE de la balle pour le dosage et avoir CONFIANCE sur les putts courts en quittant le green.

2- Chipping (10mn de temps à passer avant la partie)

Trois garçons étaient en charge de proposer 3 types de chip roulé que l'on peut rencontrer sur une partie de golf (Hugo/Basile/Christophe).

Ils ont su utiliser le chipping green à cet effet en choisissant trois positions de drapeaux permettant de faire un chip long roulé : un drapeau à 15m (au fer 7), un drapeau milieu à 8m (au fer 9) et un drapeau entrée de green 3m avec une bande d'avant green de 3m (au SW). Ils ont rappelé au groupe le choix de leur club en rapport à la situation, échange riche sur le choix du point de chute pour chaque chip avec petit challenge.

Je leur rappelle qu'en tournoi parfois lié au stress ou à la précipitation ils n'ont pas forcément cette démarche d'observer il est donc important de reproduire cette ROUTINE chipping dans le jeu (observer-choisir point de chute – choix du club adapté).

3- Pitching/sortie de bunker (10mn de temps à passer avant la partie)

Amo et Come ont été en charge de proposer 2 situations d'approches levées en fixant une grille de points attribués aux résultats.

Ils ont réussi cette démarche en adaptant la grille au niveau de difficulté, une situation « simple » au dessus d'un bunker avec un drapeau au milieu du green et une situation « plus difficile » proche du bunker avec drapeau court et bunker derrière le green. 5 balles par situation à faire en étant « scratch » à zéro sur la grille de points

hors green = 0pts bunker = - 5pts rough = - 3pts green = 3 pts green à 1 longueur = 5pts dans le trou = 10pts

Mon objectif à été d'amener les jeunes à observer les résultats et SE FIXER DES OBJECTIFS.

L'échange d'expériences entre jeunes lié à une qualité d'écoute des conseils ont permis de réaliser une jolie prestation sur le thème « échauffement golfique après échauffement musculaire ».

Je profite lors de la mise en place des ateliers d'interroger nos jeunes sur leurs objectifs 2018 voici leurs attentes retranscrites telles quelles sans modifications :

Objectifs de nos jeunes 2018

Christophe : améliorer les drives et les putts (pas de stats à me donner), baisser mon index vers 25-26 (34 actuellement)

Hugo : participer à plus de compétitions, baisser mon index inférieur à 20 (29 actuellement), améliorer mon drive mes chips et me qualifier aux MIR (inter régions).

Amo : descendre à 12 d'index (18 actuellement), aller à la finale Haribo, aller au Championnat de France jeunes et participer à plus de grand prix jeunes.

Basile : descendre mon index à 30 (33 actuellement), ne plus faire de fade/slice au drive et être plus performant au putting (pas de stats à me donner).

Léa : améliorer ma technique, plus confiante dans les bunkers, modifier mon plan de swing avoir un arc plus horizontal.

Anouk : améliorer ma précision à 50/70 mètres, mieux doser mes putts longs, descendre entre 12 et 15 d'index, confirmer ma technique dans les bunkers, continuer à gagner de la distance au drive.

Côme : baisser mon index à 36 et jouer les « grosses compet » (pas de chiffre à donner) actuellement 41, jouer les grands prix jeunes, les qualifs de ligue et Haribo kids cup, améliorer mes problèmes de gratte au fer 7 et bois 3, faire moins de putts (ne compte jamais ses putts en compétition).

Il m'a semblé intéressant d'avoir leur point de vue sur leurs objectifs.

Les objectifs de ligue U12 territoire Champagne Ardenne 2018 :

Avoir des représentants aux inter ligues en juillet au sein de l'équipe U12 GRAND EST

Voir nos U12 participer aux grands prix jeunes dès qu'ils remplissent les conditions de participation.

Voir nos U12 participer aux qualifs de ligue et inter régions.

Voir nos U12 utiliser les protocoles d'échauffement proposés par la ligue en tournoi

Voir nos U12 utiliser un carnet de golf personnel.

Avoir des stats de leur partie sur le nombre de greens en régulation / fairways touchés/ et nombre de putts.

Et continuer à voir nos jeunes se régaler à jouer au golf avec le sourire en tournoi.

4- Practice grand jeu (15/20mn à passer avant partie en terminant par le drive)

11h30 : practice, observation technique de chaque enfant à l'adresse fer 7 voir photo vue de face et de profil avec préconisation individuelle.