



ffgolf®
Ligue Grand Est

STAGE PÂQUES 2018 U12 U14

-Lieu : Golf National

-Dates : du 25 au 29 Avril 2018

-Hébergement : Campanile Voisin le Bretonneux (01 30 57 35 35)

-Coachs:

Songy Nicolas (06 15 85 19 55)

Rebuffel Gilles (06 62 76 24 77)

Jérémie Vandavelde (06 99 14 13 93)

-Sélection Grand Est

- **Calixte GOECKELS**
- **Mahaut ESTERMANN**
- **Anouk RONCORONI**
- **Amo GONTERO**
- **Hugo BRANDT**
- **Tom PALEGO**
- **Alexandre HERVE**
- **Théodore MATTER**
- **Justin MONTIAGE**
- **Louis MONTENAT**
- **Bixente ARNUT**
- **Thomas BRESSAN**

Objectifs du stage

- **Sensibiliser et systématiser la préparation physique comme pilier de la performance**
- **Maitriser l'outil Seegolfstats**
- **Etre capable de s'adapter à l'exigence d'un tracé « Ryder »**



ffgolf®
Ligue Grand Est

-Programme Journalier du Stage U12 U14

- ✓ 25 Avril → Transfert vers le Golf National et circuit training
- ✓ 26 Avril → Journée type golf et physique : Réveil musculaire, réactivation, routine d'échauffement spécifique golf, parcours à thème autour de l'offensivité sur l'Aigle, débriefing, récupération physique et technique.
- ✓ 27 Avril → Journée « Bien dans mon corps=Bien dans mon golf » avec de multiples ateliers alliant un développement des qualités physiques spécifiques golf et le renforcement technique.
- ✓ 28 Avril → Journée Seegolfstats et compétition en stroke-play sur l'Aigle en reprenant le même déroulé que le jeudi.
- ✓ 29 Avril → Jeu sur l'Albatros : La stratégie et le dosage au putting pour relever le défi du tracé de la prochaine RYDER CUP. Débriefing général et retour dans l'Est.

Voici les horaires de RDV pour le départ vers le GOLF NATIONAL pour le **stage de Pâques, le Mercredi 25 avril** :

RDV avec Nicolas SONGY :

A 11h00 au Golf de Combles en Barrois : **Bixente ARNUT et Thomas BRESSAN**

A 12h30 sur le parking du Novotel de Tinquieux : **Anouk RONCORONI et Amo GONTERO**

RDV avec Gilles REBUFFEL :

A 11h00 sur le parking d'Auchan Semecourt pour :

- **Calixte GOECKELS**
- **Mahaut ESTERMANN**
- **Hugo BRANDT**
- **Tom PALEGO**
- **Alexandre HERVE**
- **Théodore MATTER**
- **Justin MONTIAGE**
- **Louis MONTENAT**



ffgolf®
Ligue Grand Est

-Rappels divers :

- ✓ Les joueurs doivent être munis de sac de golf « normaux » ...les sacs de golf de Pros trop larges et trop lourds sont proscrits.
- ✓ Lors du transfert autoroutier, chaque participant prévoira un repas tiré du sac ou disposera de l'argent de poche nécessaire pour acheter sandwichs et boissons.
- ✓ Sur place, le Staff fixera les règles de vie pour tout le groupe, mais d'ores et déjà pour optimiser le séjour en terme de récupération (sommeil), nous récupérerons tous les soirs, les mobiles, IPod, IPad, Nintendo.....
- ✓ Les joueurs devront être en possession de leur autorisation parentale de prélèvement sanguin et de leur fiche de prise en charge en cas de blessure.
- ✓ Les joueurs devront être munis et ce sans exception de :
 - Tenue de pluie : (protège sac, parapluie, bonnet, polaire...)
 - Tenues de sport : (chaussures de sport, survêtement...). Prévoir plusieurs polos et t-shirts de rechange, suffisamment de paires de chaussettes, un pack d'eau, des fruits secs, des barres énergisantes...
 - Argent de poche
 - Carnet vierge

BE HAPPY, IT'S NATIONAL WEEK !

BON GOLF & BON STAGE

Nicolas, Gilles et Jérémie