



REGROUPEMENT INTER TERRITOIRES U12

DIMANCHE 2 DECEMBRE 2018

GOLF DE GUEUX

Joueurs présents :

Hermione HOUISSE
Marion ROUZE
Thomas BRESSAN
Amo GONTERO
Côme BROISSIN
Hugo TRESNARD

Intervenant :

Nicolas SONGY

OBJECTIFS

A long terme, former des gagnants.

De la journée :

Se connaître

Développer l'esprit de groupe

Savoir s'échauffer, se mettre dans les meilleures conditions pour être prêt à gagner

S'amuser à s'entraîner

Prochains regroupements

Dimanche 13 janvier : CHALONS-EN-CHAMPAGNE

Dimanche 3 février : BEZANNES

Dimanche 3 mars : LA FORET D'ORIENT



PROGRAMME

9h30 : Accueil et présentation aux enfants et aux parents de la journée et du programme hivernal.

10h : Echauffement

10h30-12h : Entraînement chipping et wedging

12h : déjeuner et questionnaire

13h : Réactivation putting match-play greensome

13h30 : Parcours match-play

16h30 : débriefing avec chaque enfant-parents et fin de regroupement.

Echauffement.

J'ai demandé par groupes de 2, de préparer un exercice simple afin de s'échauffer en relation avec l'activité.





Entraînement

Situation de chipping

Objectif : développer le focus sur le point de chute

1 drapeau court un drapeau long : placer une baguette au point de chute en relation avec chaque drapeau.

10 balles par drapeau. Plusieurs séries avec des consignes différentes :

- Je fais mes swings d'essai en regardant le point de chute
- Je fais mes swings d'essai en me mettant au point de chute
- Je fais mes swings d'essai les yeux fermés en me concentrant sur le rythme

Cette séquence une fois avec un sand wedge, une fois avec un fer 9

Feedback

Quelle est la consigne qui fonctionne le mieux, pourquoi ?

Puis concours Tiger-Phil

9 petits seaux remplis à moitié d'eau

3 équipes de 2

But du jeu : dunker la balle dans les seaux

Consignes : s'organiser pour réussir une balle haute et douce : manche neutre, face légèrement ouverte, stance plus large, les pieds restent au sol jusqu'au bout, corps bras buste swingent ensemble.

3 séries de 20 balles

Wedging

Cible à 50m

Objectif : Contrôler 2 amplitudes

2 clubs et alterner 5 balles avec le wedge et 5 balles avec le pitch ou le fer 9



Retour sur la matinée

Le groupe est très hétérogène. J'ai dû m'adapter en donnant soit des objectifs de résultat, soit des objectifs de moyens. Le niveau de motivation diffère également beaucoup.

Le questionnaire

Chaque enfant, avant le repas, a rempli un petit questionnaire. Voici les questions et un résumé des réponses :

1/ L'entraînement, ça sert à quoi ?

Etre prêt à faire des compétitions, à progresser, à se perfectionner

2/ Dans l'entraînement, tu aimes ?

Tout !, le petit jeu, le practice, persévérer, faire des petits jeux

3/ Dans l'entraînement, tu n'aimes pas ?

Rien !, mal jouer, jouer sur les greens, les bois

4/ Dans l'entraînement, tu réussis quand tu ?

Est concentré, persévérant, attentif, détendu, appliqué, en forme et fini mes devoirs...

5/ Quels sont tes rêves ?

Etre pro, faire tous les grands prix et 13 d'index, pas de rêves pour l'instant..., devenir championne, être entraîneur, pro sur le circuit et gagner un majeur

6/ Si tu veux les réaliser, que dois-tu faire ?

S'entraîner sur tous les compartiments, jouer souvent au golf, me préparer mentalement et sportivement, faire des efforts.

7/ Ton point fort ?

Le petit jeu et les coups à moins de 110m, les fers, pas de réponse, fers et mise en jeu, le driving

8/ Pour gagner, que fais-tu ?

J'essaye de rester dans ma bulle, je m'entraîne, le plus possible, je me concentre et je reste calme quand je rate un coup, je joue bien !

9/ Ton joueur préféré ?

Tiger Woods, Rory McIlroy, Francesco Molinari, Charles Larcelet !, pas de réponse.



En résumé, on peut noter que les enfants aiment s'entraîner et savent déjà pourquoi, que leurs rêves, quand ils en ont, sont proches ou éloignés, que la partie mentale est plutôt présente dans les réponses, mais quasiment pas au niveau physique. Rien par rapport au putting. La notion d'amusement est également quasi absente. Des pistes pour plus tard.

Réactivation putting



Match en greensome, en précisant la formule pour certains.

Parcours

Consigne : Choisir le bon côté du départ en fonction du dessin du trou ou de la position du drapeau.



Debriefing

Avec chaque parent et enfant, par fratrie. Je reviens sur les réponses du questionnaire, m'entretiens sur les motivations de chacun et donne des conseils sur le changement de matériel pour ceux qui en ont besoin.

Fin de regroupement 16h45

Bilan de la journée et perspectives

Un groupe agréable à vivre. Chacun est motivé, à son niveau, pour progresser. [...]

Nicolas SONGY