

## STAGE DE PAQUES LIGUE GRAND EST U12

**Golf National – 16/04/19 – 20/04/19**

Olivier Sabourin – Staff Ligue GE

Mark Denley – Staff Ligue GE

Renaud Rosiere – Intervenant Préparateur Physique

### PROGRAMME PREVISIONNEL

**DIMANCHE 14/04**

11h00	RDV à Auchan Semécourt, Départ pour GN
16h00 – 16h30	Arrivée au Golf National – Tour des Installations
16h30 – 17h30	Parcours Oiselet – Pitch & Putt (Pour évacuer la route !)
17h30 – 18h00	Arrivée à L’Hôtel – Installation dans les chambres
18h00 – 18h30	<p>Briefing sur les objectifs et le contenu de la semaine :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Création/Vérification/Validation de deux protocoles d’échauffement (Warm UP) pour chaque joueur (un « normal » et « rapide ») - qui consistent des éléments physiques, techniques et mentales</li> <li>2. Création/Vérification/Validation d’un protocole de décrassage (Warm DOWN) pour chaque joueur qui consiste des éléments physiques, techniques et mentales</li> <li>3. Faire comprendre l’importance d’une partie de reconnaissance avant un tournoi (et surtout comment la faire !)</li> <li>4. Observer les jeunes en situation de compétition (le mardi 16/04)</li> <li>5. Faire apprendre comment utiliser seegolfstats</li> <li>6. Ateliers Techniques &amp; Physiques Divers</li> </ol>
18h30 – 19h30	<p>Création des protocoles de WARM UP &amp; WARM DOWN</p> <p>Chaque joueur doit ECRIRE ses 2 Protocoles de WARM UP – « NORMALE » et « RAPIDE » - (en cas d’Orage, entre 2 matchs aux Interligues, Partir en Play-Off, Une Partie de Réco, Arrivée en retard au golf etc.)</p> <p>Chaque joueur doit ECRIRE son protocole de WARM DOWN (Hydratation, Alimentation, Stats, Décrassage Technique, Décrassage Physique)</p> <p>Briefing sur demain – Ateliers &amp; Partie de Réco – Distribution des Carnets de Parcours « LIGUE »</p>
19h30 – 00h00	<i>US MASTERS SUR GOLF+ !!! (Pour Les Coachs uniquement !!!)</i>

### LUNDI 15/04

9h00 – 9h45	ATELIER 1 (Les ateliers se feront avec une rotation de 3 groupes entre Renaud, Olivier & Mark, voir le programme ci-dessous)
9h45 – 10h30	ATELIER 2
10h30 – 11h10	Protocole de WARM UP « RAPIDE »
<b>11h10 – 11h30</b>	<b>PARTIE DE RECONNAISSANCE SUR L'AIGLE</b>
16h00 – 17h00	Protocole de WARM DOWN
17h00 – 18h00	Débriefing sur la partie de reconnaissance  Prise de notes, Stratégie décidée pour demain, Plans A & B pour chaque trou, Sens du vent, Pentas sur les greens, zones « vertes » et « rouges » etc.  Plan d'alimentation & hydratation pour demain ?...

### MARDI 16/04

8h30 – 9h15	ATELIER 3
9h15 – 10h00	ATELIER 4
10h00 – 10h45	ATELIER 5
10h45 – 11h30	PAUSE (Panier Repas ?)
11h30 – 13h00	Protocole de WARM UP « NORMAL »
<b>13h00 – 13h20</b>	<b>COMPETITION SUR L'AIGLE</b>
18h00 – 19h00	Protocole de WARM DOWN
19h00 – 19h30	Débriefing de la journée – seegolfstats

### MERCREDI 17/04

8h30 – 9h15	ATELIER 6
9h15 – 10h00	ATELIER 7
10h00 – 10h30	PAUSE (Panier Repas ?)
10h30 – 11h00	Protocole de WARM UP « RAPIDE »
<b>11h00 – 11h20</b>	<b>PARCOURS A THEME – Edition Spéciale Pâques – “La Chasse Aux Points” (voir règlement ci-dessous)</b>
16h00 – 16h45	ATELIER 8
16h45 – 17h30	ATELIER 9
17h30 – 18h30	Protocole de WARM DOWN

### JEUDI 18/04

9h00 – 10h00	Quitter l'hôtel, rangement des minibus
10h00 – 12h00	A Confirmer. Débriefing de la semaine – Vérification des protocoles, feuilles de travail physique Compétition ludique sur l'oiselet P&P ???
12h00	Départ de GN pour retourner à Nancy