

## CARNET de CHECK IR EST

Tournoi : .....  <p style="text-align: center;"><b>AVANT</b></p> <p style="background-color: yellow; margin: 5px 0;"><b>Chronologie des Tâches</b> (Exemple : pour un départ à 10h)</p> <p>a) 7h00 - Réveil</p> <p>b) 7h05 - Eveil Musculaire :</p> <p>1. Course lente 10 mn <input type="checkbox"/></p> <p>2. Course en alternance : pas chassés, montée de genoux <input type="checkbox"/></p> <p>3. Mouvements bras (rond) <input type="checkbox"/></p> <p>4. Fractionné 4 A/R 20 M <input type="checkbox"/></p> <p>5. 5' course lente <input type="checkbox"/></p> <p>c) 7h40 – Douche</p> <p>d) 8h00 - Repas : Pâtes, Riz, Semoule, Pain, céréales, jus de fruits, fruits <input type="checkbox"/></p> <p>e) 8h20 - Vérification du sac</p> <p>-Carnet de Parcours <input type="checkbox"/></p> <p>-Clubs au complet (propres) <input type="checkbox"/></p> <p>-Chaussures (propres) <input type="checkbox"/></p> <p>-Balles, tees, relève pitch, marque balle <input type="checkbox"/></p> <p>-Serviette – crayon – marqueur – <input type="checkbox"/></p> <p>-Gants x 2 – Moufles – Casquette <input type="checkbox"/></p> <p>-Crème solaire – Lunettes – <input type="checkbox"/></p> <p>-Affaires de pluie : vêtements + accessoires <input type="checkbox"/></p> <p>-Alimentation : eau, boisson, énergisante, barres de céréales, fruits secs <input type="checkbox"/></p> <p>- Pansements (compeed) <input type="checkbox"/></p> <p>-Buschnell <input type="checkbox"/></p> <p>.</p> <p>f) 8h30 - Lire le carnet – Voir météo sur internet/tv</p> <p>g) 8h40 - Transport au club (en fonction de la distance !)</p>	Joueur : .....  <p style="text-align: center;"><b>PENDANT</b></p> <p>9h00 - Préparation au jeu :</p> <p>-Vérifier l'horaire officiel – Règles locales – Position des drapeaux <input type="checkbox"/></p> <p>1/Routines d'échauffement</p> <p>Putt court (1 pas) →6/10 <input type="checkbox"/></p> <p>Putts moyens (2 pas) la croix →2/4 <input type="checkbox"/></p> <p>Putts longs (10 pas) 5 tentatives →3/5 zone <input type="checkbox"/></p> <p>2/Practice</p> <p>-Wedging 15 balles avec variation de cible <input type="checkbox"/></p> <p>-Fer : 3 balles par club avec stick au sol <input type="checkbox"/></p> <p>-MEJ (D,B3,B5) 3 balles de chaque avec variation de cibles <input type="checkbox"/></p> <p>3/Chipping :</p> <p>5 approches levées <input type="checkbox"/></p> <p>5 approches roulées <input type="checkbox"/></p> <p>5 sorties de bunker <input type="checkbox"/></p> <p>4/Activation intellectuelle (cognitive) au calme</p> <p>-Se concentrer sur le premier coup du parcours <input type="checkbox"/></p> <p>-Développer la confiance en imaginant des phases de jeu préférées <input type="checkbox"/></p> <p>-Etre déterminé à s'investir à 100% <input type="checkbox"/></p> <p>-Accepter les erreurs liées au jeu du golf <input type="checkbox"/></p> <p>-Volonté de développer des moments de plaisir au jeu <input type="checkbox"/></p>	Score : .....  <p style="text-align: center;"><b>APRES</b></p> <p>i) Analyse de la partie (Accepter les erreurs &amp; Positiver objectivement)</p> <p>1/Statistiques sur les 5 secteurs :</p> <p>-mise en jeu sur fairway <input type="checkbox"/></p> <p>-attaque de green en régulation <input type="checkbox"/></p> <p>-scrambling <input type="checkbox"/></p> <p>-nombre de putt <input type="checkbox"/></p> <p>-sand- save <input type="checkbox"/></p> <p>2/Attitude et comportement : de 1 à 10 <input type="checkbox"/></p> <p>3/Etat physique de 1 à 10</p> <p>4/Environnement (adversaires, arbitres) de 1 à 10 <input type="checkbox"/></p> <p>5/Adaptation aux conditions de jeu de 1 à 10 <input type="checkbox"/></p> <p>j) Récupération technique (55mn effectives)</p> <p>1/ Petit jeu – 20'</p> <p>a)Chipping</p> <p>- 2 x 5 balles sur 5 drapeaux et points de chute <input type="checkbox"/></p> <p>-Bunker 2 x 5 balles sur cibles à 10 m (hauteur) <input type="checkbox"/></p> <p>-Approches levées 2 x 5 balles sur cibles à 10 m <input type="checkbox"/></p> <p>b) Putting : en fonction de la partie</p> <p>-8-10-12m : 3 putts distance avec zone safe <input type="checkbox"/></p> <p>2/ Grand jeu – 20'</p> <p>-Organisation devant la balle (G-A-P) <input type="checkbox"/></p> <p>-AG entre 60 et 135 M à 80% (balles tenues) <input type="checkbox"/></p> <p>-Un point d'amélioration selon la partie 5mn <input type="checkbox"/></p> <p>-Optimisation positive de deux coups selon la partie 10mn <input type="checkbox"/></p> <p>-Création de trajectoires <input type="checkbox"/></p> <p>k) Récupération physique <input type="checkbox"/></p> <p>-10 mn footing lent</p> <p>-Etirements</p> <p>Mode d'emploi →Inspirer par le nez expirer par la bouche - Etirer jusqu'au seuil de la douleur pendant 20''Relâcher tout doucement le muscle tendu</p> <p><b>Exercices</b></p> <p><u>1) Etirer le deltoïde :</u> Main gauche sur le coude droit et emmener le coude droit vers l'épaule gauche parallèle au sol avec la tête à l'opposé sur la droite et inversement <input type="checkbox"/></p> <p><u>2/Etirer le dos :</u> - croiser les jambes baisser la tête avec menton sur poitrine et descendre en essayant de toucher le sol avec les mains et inversement des pieds <input type="checkbox"/></p> <p><u>3/Etirer :</u> mettre fesses dans le coin du mur avec les jambes tendues le long du mur avec pointes de pieds vers soi <input type="checkbox"/></p> <p><u>4/Etirer les mollets :</u> se mettre en appui contre une porte, la jambe droite tendue, la gauche pliée ; aller chercher le plus possible vers l'avant. Inversement pour l'autre mollet <input type="checkbox"/></p> <p>l) Douche / Repos</p>
---	--	---

--	--	--

*JUST DO IT*