



Webinaire des écoles de golf

Jeudi 15 avril 2021 à 17h00

Pour le bon déroulement de ce webinaire :

- vos micros seront coupés
- Nous vous recommandons d'activer votre affichage en mode 'Intervenants'

En raison du grand nombre de participants le module 'Questions/réponses' ne sera pas activé mais vous pourrez intervenir sur le 'Chat'. Nous ferons au mieux pour y répondre.

Introduction

Pascal Grizot

Président de la ffgolf

Muriel Foulquié

*Elue membre du bureau directeur
en charge des jeunes*



PROGRAMME

Introduction

Une politique tournée vers les jeunes

01 – Le Challenge des écoles de golf

- La philosophie du challenge
- Témoignages
- Le système d'attribution des points et les classements
- Quelques questions et problèmes fréquents

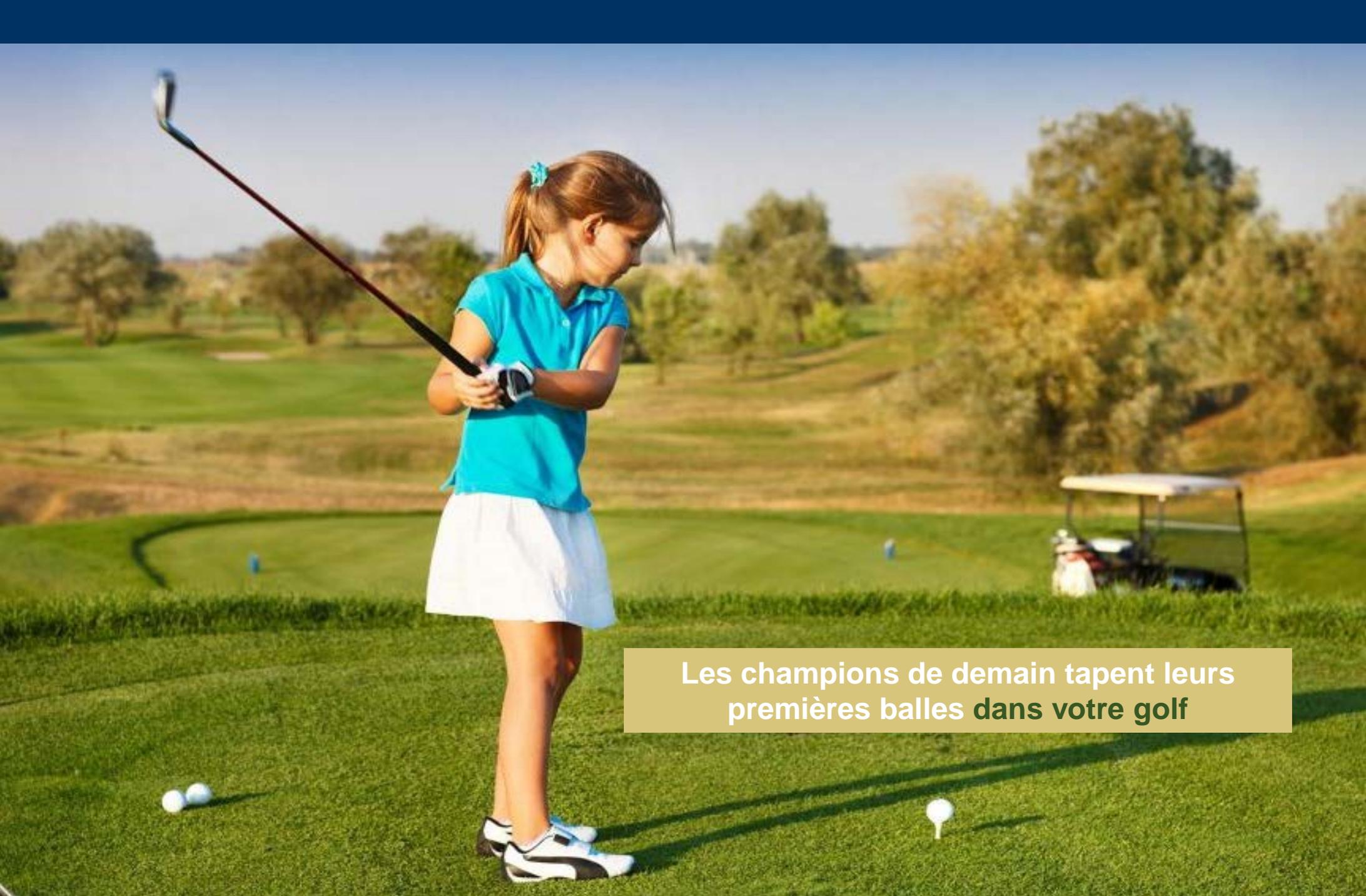
02 – La formation du sportif

- Qu'est-ce que la performance ?
- La nécessité d'une approche holistique le plus tôt possible
 - Bilan du stage U14
 - La préparation mentale

03 – Outils et productions fédérales

- Le baby golf (4-6 ans)
- Le guide de l'entraîneur (7-9 ans)
- Le guide de l'entraîneur (10-12 ans)
- Les podcasts sur la préparation mentale
- Les départs avancés, les labels, les tests fédéraux, la formation professionnelle continue

Conclusion



Les champions de demain tapent leurs premières balles dans votre golf

Situation des écoles de golf

Une nécessité d'aborder le golf par le jeu



01

Des joueurs mal identifiés

Le profil des joueurs en école de golf n'est pas défini:

- Des joueurs âgés jusqu' 20 ans
- Index parfois très bas (inférieur à 10)

➔ difficile de définir un contenu adapté pour tous les types de joueurs.

02

Peu de golf en situation

Seuls 29% des joueurs ont enregistré un parcours dans l'année.

03

Un parcours inaccessible

Peu d'accès au parcours et au golf et des animations proposées surtout aux compétiteurs.

04

Une pratique de jeu insuffisante

Beaucoup de jeunes n'y trouvent pas leur compte et arrêtent le golf après 2 ou 3 ans.

Situation des écoles de golf

Une nécessité d'aborder le golf par le jeu



Le goût pour le sport



Goût pour le sport et la progression



Le parcours est ce qu'ils préfèrent



Valorisent le jeu et la compétition

Volume de jeu



Entraînement 1 fois/sem 20 fois/an



Entraînement moins de 2h par semaine



Hors EDG Jouent moins de 1 fois/mois



Hors EDG Jouent moins de 2h

Enquête réalisée en 2016 auprès de plus de 1.200 jeunes

A young golfer is seen from behind, walking on a lush green golf course. He is wearing a red polo shirt, a light blue baseball cap, and white golf gloves. He is carrying a large, black and red golf bag with "TourEdge" branding. The bag is full of golf clubs, and a blue water bottle is visible. In the background, other people are scattered across the field, and a line of trees is visible under a clear sky.

Le challenge national des écoles de golf

Le sport par sa logique interne

Notre ambition...

**Faire de la formation des jeunes
un enjeu majeur**

- **Développer l'approche du golf par le jeu et répondre aux attentes**
- **Transmettre le goût pour le sport et ses valeurs. Le plaisir de l'effort et de la compétition**
- **Générer de l'attrait et une motivation à long terme chez nos jeunes**



Témoignage #1

*Golf du Domaine
De Champlong –
Yann Bachelet*



Témoignage #2

***Golf de Toulouse -
Fabien Soussirac***





Détermination du classement final

Systeme d'attribution des points (classement unique global)

Animations EDG, compétitions

Animations EDG

4 participants minimum dans la même catégorie

Compétitions hors EDG

Points dès 1 joueur

Points par joueur	
Animation EDG	1
Animation inter EDG	2
Circuit CD	3
Finale Ligue	4
Compétition de club (hors EDG)	5

Puis calcul du centile correspondant

Pondération pour le classement final 50%

L'école de golf

Les points sont attribués sur la base du classement national pour chaque catégorie :

- **100 points** pour les écoles de golf classées dans les 1% les meilleures.
- **1 point** pour celles appartenant aux 1% les moins bien classées

1% les meilleurs	> 1% à 2%	> 2% à 3%	> 3% à 4%	...	> 95% à 96%	> 96% à 97%	> 97% à 98%	> 98% à 99%	>99% à dernier
100 points	99 points	98 points	97 points	... points	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Pondération pour le classement final 30%

La progression du niveau de jeu

Les points sont attribués sur la base du classement national pour chaque catégorie :

- **100 points** pour les écoles de golf classées dans les 1% les meilleures.
- **1 point** pour celles appartenant aux 1% les moins bien classées

Pondération pour le classement final 20%

Accueil News Club Licenciés Services Sport Statistiques Finances Documentations Faq Fédération Aide ?

Sport

- Suivi de licenciés
- Résultats de compétitions
- Cpt par équipes
- S'inscrire
- Circuit Fédéral
- Moyenne Stroke Play
- Challenge Ecoles de Golf**
- Présentation et Règlements
- Jeunes éligibles
- Animations et compétitions
- Dynamisme Ecole de Golf
- Classement du Challenge

2021

Classement du Challenge EDG

Challenge des écoles de golf

Le classement ci-dessous présente la place de votre école de golf au niveau départemental, régional et national ainsi que le total de points obtenus depuis le début du Challenge.

Éléments détaillés du classement

- CLASSEMENT DES CLUBS - CD GOLF DE SEINE ET MARNE
- CLASSEMENT DES CLUBS - LIGUE DE GOLF DE PARIS - ILE-DE-FRANCE
- CLASSEMENT DES CLUBS - NATIONAL CHALLENGE DES ECOLES DE GOLF
- CLASSEMENT DES COMITES
- CLASSEMENT NATIONAL DES LIGUES

Guide des Golfs

PASS Carte Verte

Indépendant WEB

Licenciés Services Sport Statistiques Finances Documentations Faq Fédération Aide ?

Dynamisme Ecole de Golf

Challenge des écoles de golf

Cette rubrique présente les résultats, rangs nationaux et points associés à chacun des critères évaluant le dynamisme de votre école de golf, tels que définis dans le règlement du Challenge.

Inscrits et fidélisation à l'Ecole de Golf					
Élément	Résultat	Rang	Points	Sous-Total	Pondéré x3
Nombre d'inscrits à l'Ecole de Golf <i>(en % d'inscrits rapporté au nombre de Membres AS et Abonnés du Club)</i>	15.1%	144	71		
Evolution du nombre d'inscrits <i>(Progression en % du nombre d'inscrits de l'école de golf)</i>	59.8%	37	93	176	528
Fidélisation des inscrits <i>(Pourcentage de jeunes inscrits à l'école de golf 3 saisons ou plus)</i>	29%	377	12		

Animations et Compétitions					
Élément	Résultat	Rang	Points	Sous-Total	Pondéré x5
Animations Ecole de Golf organisées <i>(Animations organisés par le club, avec 4 joueurs d'une même catégorie ou plus)</i>	0	NC	0		
% de participation aux animations Ecole de Golf <i>(Pourcentage de jeunes de l'EDG ayant participé à au moins 1 animation EDG)</i>	0%	NC	0	24	120
% de participation aux compétitions <i>(Pourcentage de jeunes de l'EDG ayant participé à au moins 1 compétitions index)</i>	0%	NC	0		
Points de participation aux animations et compétitions <i>(Total des points marqués par les jeunes de l'EDG aux animations et compétitions)</i>	15	277	24		

Progression du niveau de jeu					
Élément	Résultat	Rang	Points	Sous-Total	Pondéré x2
% de joueurs avec évolution d'index <i>(Pourcentage de jeunes éligibles dont l'index a évolué)</i>	0%	NC	0		
Evolution moyenne des index <i>(Comparaison de la moyenne des index actuelle avec celle du début de période)</i>	0	286	17	111	222
Drapeaux enregistrés <i>(Drapeaux enregistrés pour les jeunes éligibles, métal comptant double)</i>	76	21	94		

Accueil

News

Club

Licenciés

Services

Sport

Statistiques

Finances

Documentations

Faq

Fédération

Aide



Sport

Suivi de licenciés

Cpt par équipes

Gérer

Moyenne Stroke Play

Challenge Ecoles de Golf

Présentation et
RèglementsAnimations et
compétitionsDynamisme Ecole de Golf
Classement du Challenge

Mérites

National Messieurs

National Dames

National Jeunes Garçons

National Jeunes Filles

National Senior Messieurs

National Senior Dames

Clubs Messieurs

Clubs Dames

EdG Espoir

EdG Performance

AS Entreprise

Export des mérites

Compétitions

Mon calendrier

Mes inscrits

Classement du Challenge EDG

2021

Challenge des écoles de golf

Le classement ci-dessous présente la place de votre école de golf au niveau départemental, régional et national ainsi que le total de points obtenus depuis le début du Challenge.

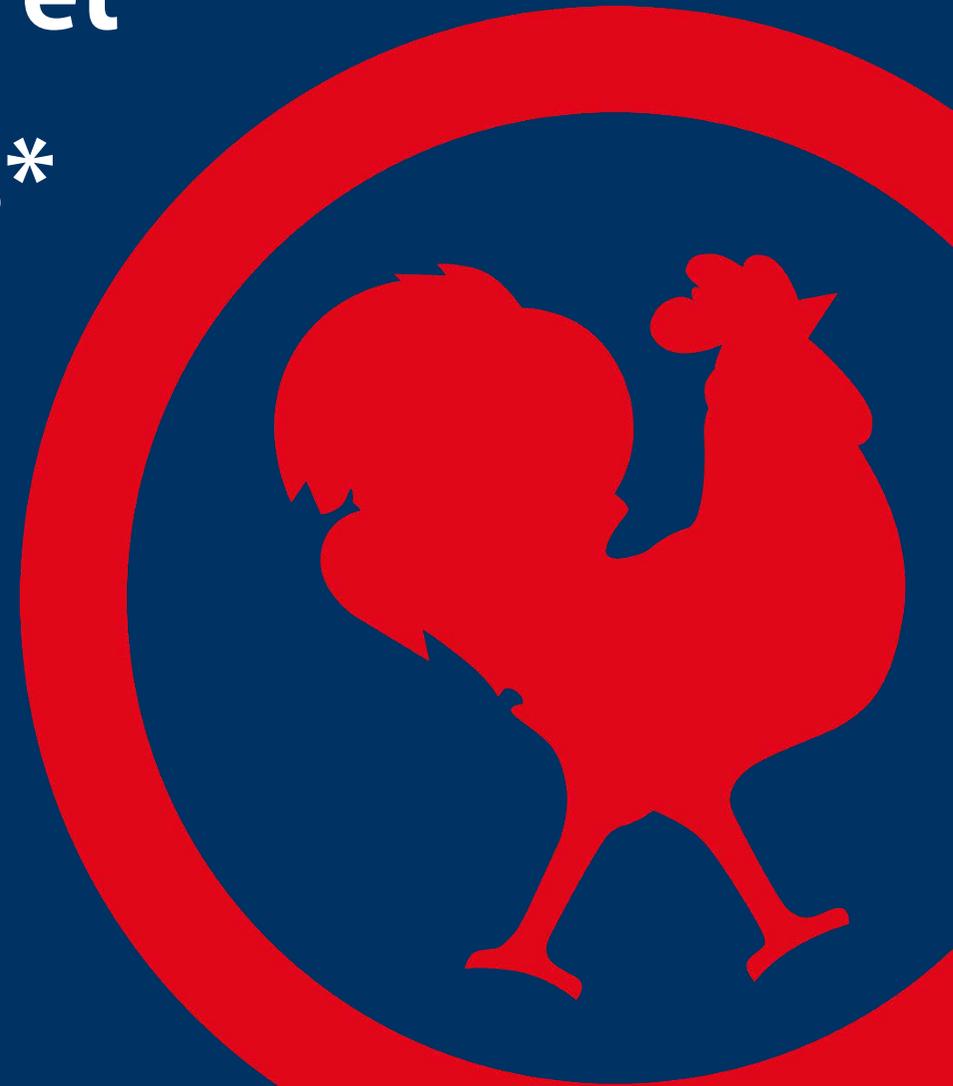
[Éléments détaillés du classement](#)

CLASSEMENT DES CLUBS - NATIONAL CHALLENGE DES ECOLES DE GOLF

Club	Rang	Total Points
<u>0027 - GOLF DE LA NIVELLE</u>	1	2943
<u>2412 - CURVIASWING</u>	2	2864
<u>0626 - GOLF BLUEGREEN PESSAC</u>	3	2856
<u>0021 - GOLF COUNTRY CLUB DE CANNES MOUGINS</u>	4	2838
<u>0034 - GOLF CLUB DE TOULOUSE</u>	5	2833
<u>0399 - GOLF DU HAUT-POITOU</u>	6	2829
<u>1934 - INESIS GOLF PARK</u>	7	2820
<u>00275 - GOLF CLUB DOMAINE DE CHAMPLONG</u>	8	2793
<u>0066 - GOLF DES FLANDRES</u>	9	2781
<u>0445 - GOLF CLUB DE SALOUEL</u>	10	2739
<u>00225 - GOLF & COUNTRY CLUB DE BOSSEY</u>	11	2716
<u>2592 - GOLF DE SAINT-SYLVAIN-DANJOU</u>	12	2699

***Quelques questions et
problèmes fréquents***

Aurélien Lacour



FOIRE AUX QUESTIONS

Comment puis-je participer au challenge des écoles de golf ?

Rep : La participation au challenge des écoles de golf (EDG) est **automatique** dès lors que votre EDG est **déclarée** sur Extranet et que vous avez **enregistré** vos inscrits

Services	
Club Découverte	
Votre inscription	
Vos journées découverte	
Vos participants	
Dossier Communication	
Suivi du programme	
ffgolf access	
Présentation	
ffgolf access activés	
Suivi du programme	
PASS GO for GOLF	
Votre adhésion	
Gestion de vos participants	
Suivi du programme	
Supports de communication	
PASS Carte Verte	
Validation PASS C.Verte	
Adhésion et Documents	
Accueil Indépendants web	
Adhésion	
Ecole de Golf	
Votre école de golf	
Inscription des jeunes	
Tableau de bord	

Déclaration/Label - école de golf



La Fédération française de golf, accompagnée par PGA France, et leur école de golf. Deux nouveaux labels - label Développement écoles de golf sont les éléments fondateurs d'une nouvelle politique de développement, à la détection, au suivi et l'accompagnement c

[Guide fédéral des écoles de golf - Lien vers le dernier webinaire Labels](#)

Sur cette page vous pouvez déclarer l'existence de votre école présentée aux Internauts sur le site Internet de la ffgolf. [\(Car](#)

Lisez attentivement les documents de présentation et choisissez votre école de golf.

Déclaration de votre école de golf

Etat

Votre club possède une école de golf (déclarée le).

Modification

FOIRE AUX QUESTIONS

Pourquoi suis-je identifié avec 0 point dans le challenge ?

Rep: *Aucun inscrit à l'EDG n'est enregistré sur Extranet. Donc aucun joueur éligible au Challenge -> Aucun point marqué*

FOIRE AUX QUESTIONS

Comment faire pour créer une animation de l'école de golf sur RMS ?

Rep : Animation = Toute épreuve créée sur RMS ne comptant pas pour l'index et **identifiée par le #EDG dans le titre**

- Voir le tutoriel prévu à cet effet sur Extranet. Menu « SPORT / Challenge EDG / Présentation et règlements »

FOIRE AUX QUESTIONS

Pourquoi toutes les animations créées ne sont pas identifiées ?

Rep : Plusieurs réponses possibles :

- Erreur d'intitulé avec le #EDG (#, # edg, edg #...)
- Pas d'envoi de la liste des joueurs (cf tutoriel ci-dessus)

➤ Solution :

- Rouvrir l'épreuve sur RMS
- Corriger le titre
- Enregistrer la modification



Challenge des écoles de golf

- Suivi de licences
- Cpt par équipes
- Gérer
- Moyenne Stroke Play
- Challenge Ecoles de Golf
- Présentation et Règlements
- Animations et compétitions
- Dynamisme Ecole de Golf
- Classement du Challenge
- Mérites
- National Messieurs
- National Dames
- National Jeunes Garçons
- National Jeunes Filles
- National Senior Messieurs
- National Senior Dames
- Clubs Messieurs
- Clubs Dames
- EdG Espoir
- EdG Performance
- AS Entreprise
- Export des mérites
- Compétitions
- Mon calendrier
- Mes inscrits
- Mes heures de départ
- Mes résultats
- Mes compétitions Index
- Export de compétitions
- Liste des compétitions

Le Challenge des écoles de golf a pour objectif de valoriser les écoles de golf sur leur capacité à mettre ses jeunes sur le parcours.

L'approche trop techno-centrée et souvent décorrélée du jeu, l'accès insuffisant au parcours et le manque de compétition aboutissent trop souvent à un manque de motivation qui se traduit par un abandon de l'activité par une majorité des jeunes après la deuxième année.

En faisant évoluer nos écoles de golf vers une pratique davantage tournée vers le jeu et la pratique du jeu en situation, sur le parcours, nous faisons le pari d'une formation plus attractive, répondant davantage aux attentes de nos jeunes pratiquants. La motivation à long terme pour le golf sera également la source de nos futurs membres, pour une pratique loisir ou de compétition, voire de performance de haut niveau.

Le challenge permettra de valoriser la formation et de classer les écoles de golf sur la base de différents critères, en particulier le nombre d'animations et compétitions mises en place pour les joueuses et joueurs U16 ayant un index supérieur ou égal à 20 et ceux qui n'ont pas d'index. Faire évoluer le niveau de jeu de nos jeunes joueurs en modifiant nos contenus de séance, en utilisant les outils fédéraux, en les incitant à jouer dans les compétitions sont autant d'indicateurs considérés par le Challenge, qui témoignent de la qualité de l'école de golf.

Tous les détails liés au classement sont présentés dans le règlement inscrit dans le Vademecum et téléchargeables via ce lien : [Règlement du Challenge des écoles de golf](#)

Bon Challenge à tous.

Documents téléchargeables

Challenge des Ecoles de golf

	Date	Lien
Challenge National des Ecoles de Golf - Règlement	02/02/2021	
Challenge des Ecoles de Golf - les 7 règles	29/03/2021	
Tutoriel - Saisie d'une animation #EDG sur RMS	29/03/2021	

Compétition pour Windows: #EDG Compète Greensome- Page : Liste des compétitions

Fichier Données générales Extra Envoyer sur AWS Activer AWS Aide

Nouvelle compétition: Entrez nom et date de clôture d'inscription

Nom: #EDG Coupe de l'école de golf

Club: GOLF DE TOURAINE

Club orga: GOLF DE TOURAINE

Nombre de tours: 1 tour

Date du premier tour: 12/04/2021 12:00

Type ffgolf: Compétition Club

Tour: 1 Date: 12/04/2021 12:00 H Temps de blocage

Forme de jeu: Greensome Normaux

Calculs: Score maximum Compétition 9 trous

Type départs: Départs du 1

FOIRE AUX QUESTIONS

Que signifie « non catégorisé » sur extranet près d'une animation ?

Rep : Valable pour 1 animation #EDG. Ceci signifie que le nombre minimum d'inscrits requis n'est pas atteint

- 4 joueurs minimum dans au moins 1 série d'index
- L'animation n'est pas comptabilisée dans le calcul

ANIMATION EDG #EDG	Animations Ecoles de Golf	28/03/2021
Animations MEDAILLE 9 TROUS #EDG	Non catégorisé ⓘ	28/03/2021
CHASSE AUX OEUFS DE PAQUES #EDG	Animations Ecoles de Golf	28/03/2021

FOIRE AUX QUESTIONS

Comment faire compter mes épreuves dans le circuit départemental #CCD ?

Rep : En tant que CD (Club 91XX):

- J'organise une épreuve où **j'inscris #CCD** dans le titre
 - *Elle peut ou ne pas compter pour la gestion de l'index*
- Je vérifie que le club organisateur est un CD sur RMS
- J'inscris les enfants dans la liste des inscrits sur RMS
- Les inscrits éligibles seront comptabilisés dans le Challenge via leur numéro de licence : **3 points / joueurs sur ce type d'épreuve**

Précédent: Entrez nom et date de clôture d'inscription

Nom	<input type="text" value="#EDG Coupe de l'école de golf"/>
Club	<input type="text" value="GOLF DE TOURAINE"/>
Club orga	<input type="text" value="CD GOLF D'EURE ET LOIR"/> <input type="button" value="Club..."/>
Nombre de tours	<input checked="" type="radio"/> 1 tour <input type="radio"/> 2 tours <input type="radio"/> 3 tours <input type="radio"/> 4 tours

La formation du sportif





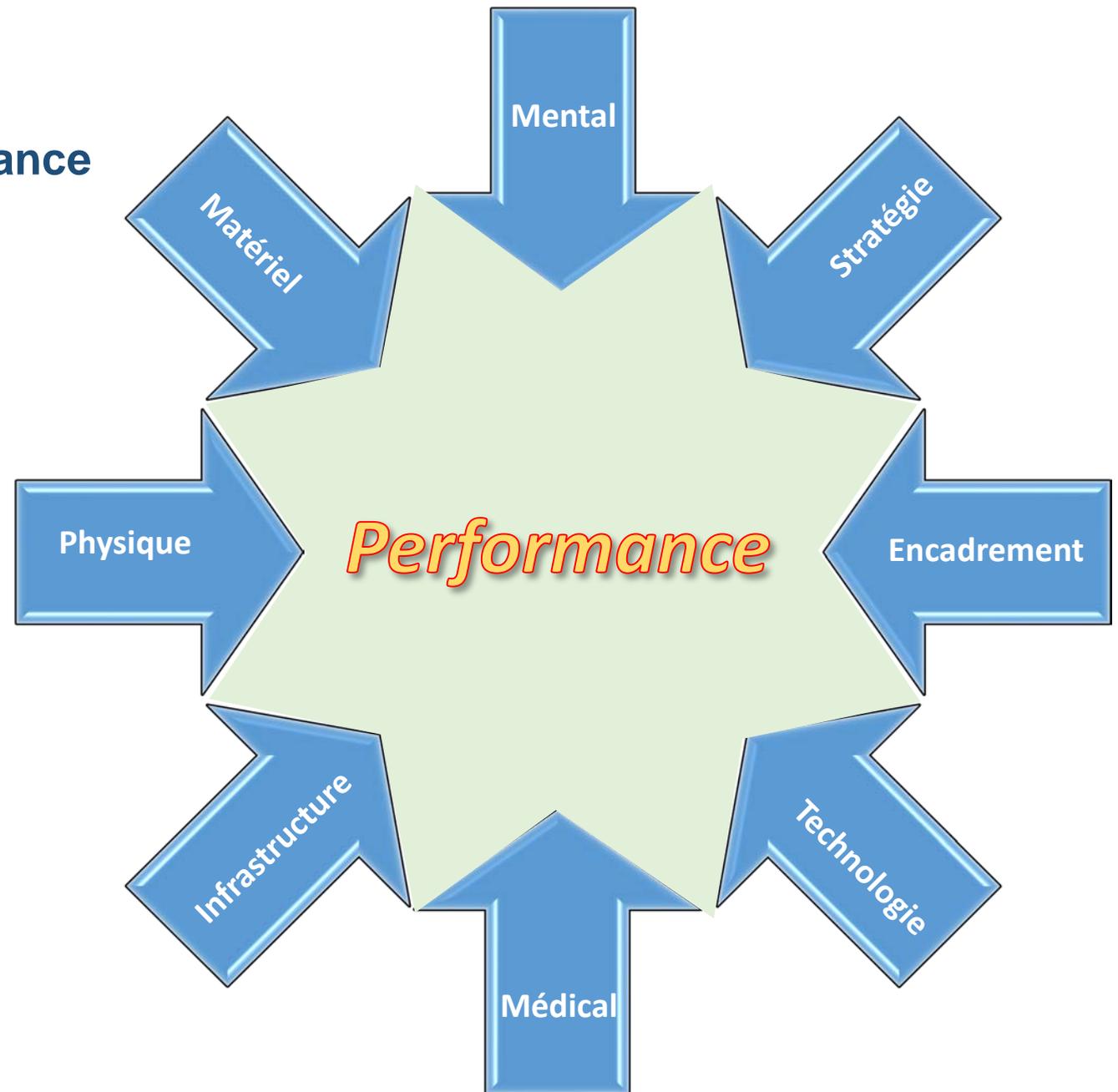
Définir la performance

Objectif(s)

Réalisation

Degré
d'accomplissement

Performance

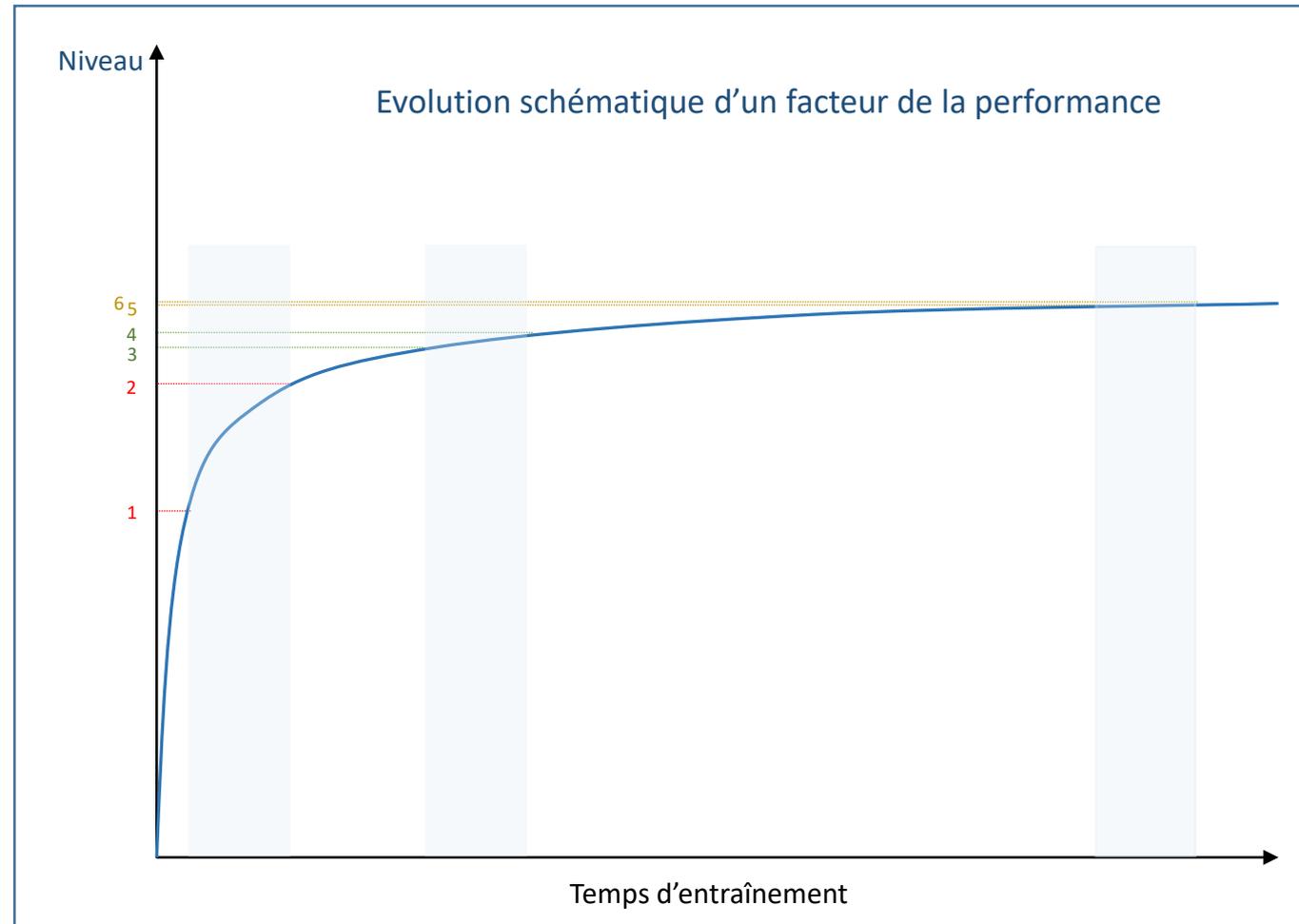




Une approche holistique

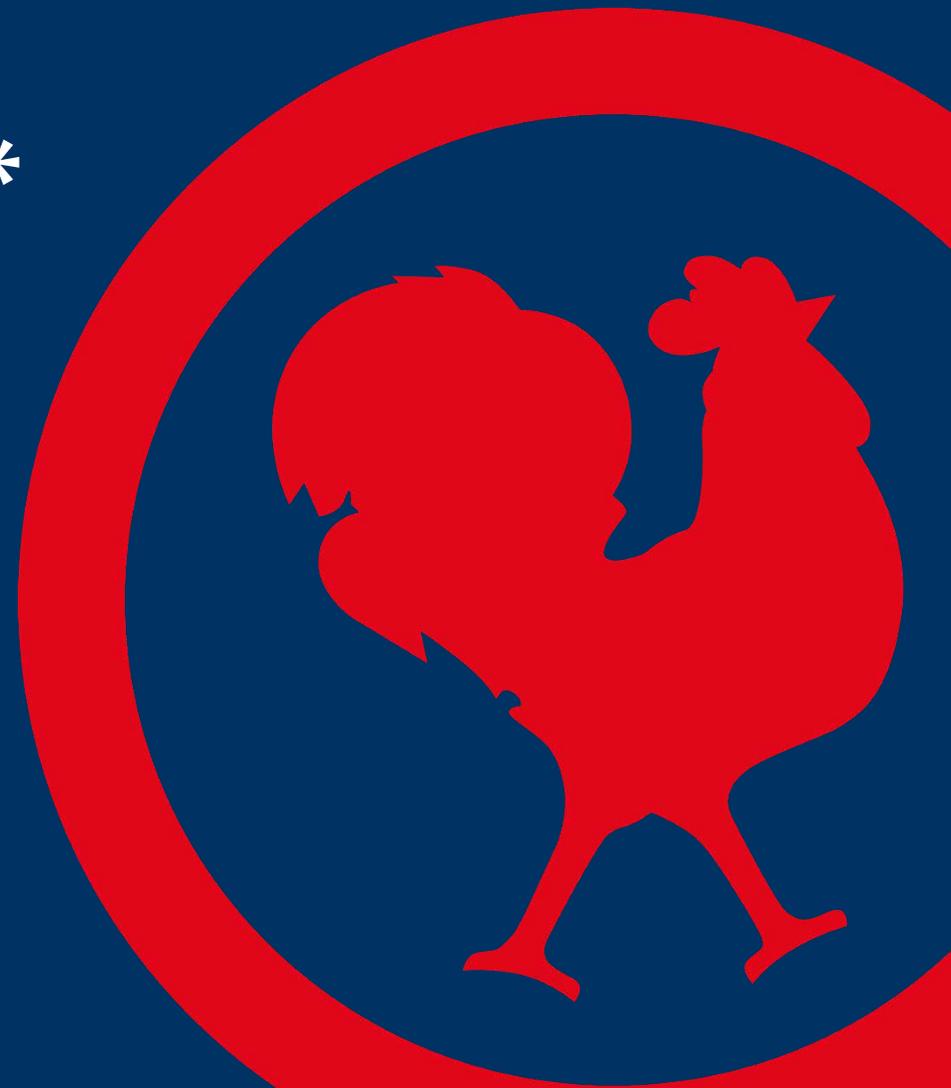
La performance est le fruit de l'interaction des facteurs qui la constituent

➔ Il faut donc une approche globale de l'activité



***Le développement
d'habilités par le jeu***

Alexandre Bosseray



Stage U14 Février 2021

Volume Entraînement

Volume de jeu

Ecoles de golf



Entraînement
1 fois/sem
20 fois/an



Entraînement
moins de 2h
par semaine



Hors EDG
Jouent
moins de 1
fois/mois



Hors EDG
Jouent
moins de 2h

Meilleurs U14

Garçons :

Volume Total : 18 H/s (12 -> 28,5)

Volume Golf : 14,5 H/s (7,5 -> 26) - 1 H/s en individuel

Volume Prep. Physique : 2,85 H/s (1 -> 5)

Volume Prep. Mentale : 1 H/s (0 -> 5)

Filles :

Volume Total : 22,5 H/s (18 -> 29,5)

Volume Golf : 19 H/s (15 -> 28)

Volume Prep. Physique : 3 H/s (1,5 -> 5)

Volume Prep. Mentale : 0,5 H/s (0 -> 1,5)

Stage U14 Février 2021

Constat

- Scores assez élevés par rapport au niveau de jeu et au volume d'entraînement
- Pas de transfert du travail au practice sur le parcours sous enjeu :
 - Course management
 - Adaptation à la situation (lie, trajectoire, conditions etc.)
- Des habiletés à court terme développées trop loin du haut niveau et pas FUN
 - Développement de la puissance (physique / technique)
 - Développement des habiletés d'adresse : spin / bounce
 - Développement de son point fort et de sa consistance
- > **Entraînement techno centré ou course aux datas techniques :**
 - **Plus de variables à analyser par le jeune**
- > **Peu de suivi sur le parcours à l'entraînement et en compétitions :**
 - **Parcours à thème**
 - **Evaluation systématique de la performance à l'entraînement**

Perspectives et structuration

Habilités à développer

- *Mise en place des évaluations par les Tests Fédéraux dans les clubs (en situation de performance) et recommandations (Physique, Mental, Technique)*
- *Elaboration des Orientations Techniques Nationales en lien avec les repères du haut niveau*
 1. *Capacité à développer de la Vitesse*
 2. *Créativité et capacité d'adaptation à la situation*
 3. *Consistance de la trajectoire*
- *Elaboration de contenus pour les entraîneurs par la formation professionnelle continue et différents supports de communication : visioconférences, vidéos etc.*

La dimension mentale

Cédric Coquet



« Nos meilleurs joueurs français professionnels et amateurs travaillent en étroite collaboration avec des coaches mentaux ou psychologues. Les meilleurs ont commencé tôt dans leurs carrières . »

La stratégie proposée ici consiste à initier les joueurs dès le plus jeune âge à la préparation mentale intégrée, puis spécifique, et basculer selon le niveau et l'implication du joueur, dans la performance mentale.

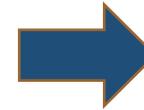
Méthodologie et principes

Un réseau territorial

couvrir le territoire et apporter de l'expertise

Evaluer les jeunes joueurs

- Tests fédéraux
- Observations (10 observables)



Accompagner le projet du joueur, année par année

Intégrer les habiletés principales dans vos séances

Les 10 observables mentaux en golf

1. Stabilité de la trajectoire
2. Stabilité émotionnelle
3. Focus et concentration (maintenance et re-concentration)
4. Connaissance de soi - estime de soi
- confiance en soi
5. Projet golfique fort
6. Capacités d'adaptation
7. Objectifs formalisés et intégrés
8. Utilisation des ressources d'encadrement du club
9. Savoir gérer les moments décisifs dans le jeu
10. Savoir gérer les attentes

Test socle de base mentale

1. Je sais définir des objectifs. Je fonctionne par objectifs.
2. Je sais me relâcher ou m'activer.
3. Gérer mes émotions, pour développer une stabilité émotionnelle.
4. Je suis capable de visualiser mes trajectoires (imagerie mentale).
5. Je sais me concentrer, être plus fort(e) que les distractions, orienter mon focus.
6. L'estime de soi, la confiance en soi.
7. Motivation extrinsèque - Motivation intrinsèque.

Tester le projet

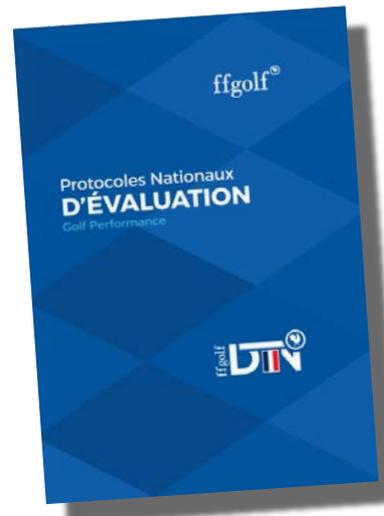
1. Hauteur du projet
2. Temps de pratique
3. Savoir voyager
4. Se connaître et donner du sens à l'entraînement
5. Se connaître - Connaître son sport
6. Etre habité - Se sentir investi(e) d'une mission
7. Savoir bien s'entourer
8. Goût du défi - du challenge - dépassement de soi mental et physique
9. Savoir scorer bas, apprendre à gagner
10. Ma famille est un atout

Outils et productions
pédagogiques fédéraux



Documents fédéraux

- Ouvrages pédagogiques
- Podcasts sur la préparation mentale
- Protocoles de tests fédéraux
- Les drapeaux



Formation

Développement, avec la PGA, de formations continues pour les entraîneurs d'écoles de golf

TOME 1 : 7-9 ans

- Livrets imprimés
- Diffusion aux Ecoles de golf via les ligues
- 1 exemplaire / EDG distribué par le CTS lors d'une visite
- 1 Version numérique du Guide de l'entraîneur sera disponible sur Extranet

Situation d'apprentissage 1 et 2 au practice
S1 - Objectif : équilibre dynamique et plan de swing.

Consignes : jouer les 8 postes successivement

1. Base Ball en marchant
2. Swing : jouer normalement à vitesse donnée par le pro
3. Lentille : jouer sur 2 lentilles
4. Swing
5. Happy Gilmore (en marchant)
6. Swing
7. Ballesteros un pas en avant
8. Swing

2 Tours avec le Fer 7 + 2 tours avec le bois.

S2 - Objectif : appliquer la routine.

Consignes : Je joue 5 balles pour aller au-delà de 60 m en appliquant ma routine. Je finis tous mes coups en équilibre. Je compte le nombre de balles qui ont dépassé les 60 m en volant.

Remarque : ajuster la distance en fonction du niveau de l'élève.



Les habiletés motrices

LES HABILÉTÉS PHYSIQUES À DÉVELOPPER POUR LES 7-9 ANS ET LES 10-12 ANS

Préconisations des principales habiletés physiques à développer à 7-9 ans

Puissance-vitesse	Puissance pour accélérer la tête de club en conservant l'équilibre. Amélioration du potentiel de vitesse gestuelle en jouant sur tous les étages corporels.
Adresse	Évolution vers une gestuelle plus fine de façon à affiner les acquisitions avec un club de golf, mais sans latéralisation excessive.
Coordination	Construire une motricité incluant la maîtrise d'outils tenus manuellement et prolongeant l'action des mains (crosse, club de golf, raquettes...).
Proprioception	Augmentation des contraintes de manipulation dans la logique des gestes golfeurs, en jouant sur la variation des appuis, des postures, de la latéralisation, de la tenue du club...
Équilibre	Amélioration de la qualité de tous les « gainages », en insistant sur celui de la ceinture pelvienne.

TOME 2 : 10-12 ans

- En cours de finalisation
- Diffusion aux clubs :
 - Même processus que pour le Tome 1
 - Objectif : Septembre 2021

Les habiletés motrices	Les habiletés mentales	L'intelligence de jeu
<p>S 3 10-12 ans 1^{er} trimestre</p> <p>Chip /Longs coups Technique : grip, posture, plan Physique : adresse /équilibre Mental : respiration calmante Tactique : mise en jeu offensive</p>		
<p>Echauffement Circuit de préparation Physique : développement de l'adresse/vitesse</p>  <p>Consigne Atelier 1 : Adresse. Par 2. Joueur A placé dans un cerceau, appuis fixes ; joueur B se déplace en face, à droite, à gauche du joueur A en présentant un cône (cible) tenu à l'envers. Le joueur A lance une balle en mousse et le partenaire B doit la récupérer dans le cône.</p>		<p>Atelier 2 : Adresse/vitesse de réaction et perception Par 2. Dos à dos éloignés de 5 m. Au signal de l'un (HOP !), les deux se retournent face à face : celui qui a la balle la lance à l'autre qui doit la rattraper - Répéter 5 lancers (vers le haut, vers le bas, vers la droite, vers la gauche) Rattraper avec les 2 mains, puis avec la main droite, puis avec la main gauche.</p> <p>Atelier 3 : Adresse pieds et mains Par 2. Doubler l'atelier et jouer en même temps. Dribble avec pied (ballon) dans un slalom de 8 cônes + lancer de 5 balles avec le SW en visant une cible au sol</p> <p>Atelier 4 : Adresse/vitesse Par 2. Courir sur des lattes au sol en aller et retour tout en essayant d'attraper les balles lancées par son partenaire qui varie les hauteurs</p> <p>Atelier 5 : Adresse Jonglage simple balle mousse puis jonglage avec balle de golf puis pas chassés pour frapper une balle (avec fer7) en avançant (Happy Gilmore).</p> <p>Atelier 6 : Jonglage avec le SW, réussir au moins 6 jongles</p> <p>Situation d'apprentissage 1 : au bord du green chip/putt</p>  <p>Objectif : revoir les bases techniques (posture, balancier, relation grip/face/trajectoire). Consignes : Réaliser des coups d'approche avec 2 clubs. Fer 7 (ou fer9) et SW. Variable + avec le sw uniquement : créer 3 trajectoires pour toucher 3 points de chute différents en restant au même endroit.</p>

Conclusion

Maitena Alsuguren

DTN adjointe Performance et Organisation Sportive





Merci.

