

REGROUPEMENT U10 : PREMIÈRE

**Aéline, Alexandre, Matthias, Nathan, Tom et Coralie
ont un point commun : leur département.**

INTRODUCTION

Nous avons tous envie de bien faire pour cette première. Nous nous étions presque tous déjà croisés. Il s'agissait maintenant de faire connaissance et d'apprendre à évoluer en groupe au sein du golf et pendant les entraînements.



PORTRAIT COLLECTIF EN 5 QUESTIONS

Content(e) d'être là ? 100% de OUI sourires en prime !

Tu pratiques d'autres sports ? "Gym, danse en ligne, danses orientales, football, natation, karaté"

Est-ce que le golf est ton sport préféré ? 100% de OUI - résultat en lien certain avec la réponse à la question suivante !

Qui joue au golf dans ta famille ? "Papa, maman, soeur, marraine, grand-père, frère, cousin, cousine, oncle..."

Quel métier veux-tu exercer plus tard ? "Pro de golf ou garagiste, Prendre la place de Cédric le restaurateur, professionnel et astronaute, prof de gym, archéologue ou astronaute !

PREMIÈRE PARTIE : LANCER POUR APPROCHER

Au travers des jeux de balles rondes ou ovales et de frisbees lancés de la main gauche nous avons travaillé le lancer de précisions.

Toucher la cible les a très vite passionné quelque soit le projectile.

Nous avons terminé cette première partie par une séance d'approches de 20, 30 et 40 mètres. Après avoir testé toutes les cibles et choisi leur club, les enfants étaient prêts. Ils se sont évalués en groupe.



RÉSULTATS

Exercice sur 6 BALLES par cible (20m - 30m - 40m)

54 à 72 points : chance de bogey

+ de 72 points : chance de par

Score le plus haut : 79 points

Score le plus bas : 27 points

Moyenne des scores : 44 points

Grâce à un *ouTEE* nous avons pu régler rapidement les alignements de face de club avant l'évaluation. Les scores les plus élevés ont été inscrits sur la dernière cible à 40 mètres.

ouTEE



Placer le tee en se positionnant derrière la balle dans l'axe balle-cible permet de régler facilement l'alignement de face de club à l'adresse.

En bonus il introduit les notions de routine et de "zone de frappe". Le tee impose aussi un ramassage collectif et invite à prendre conscience des autres tout en restant concentré sur son objectif.

DEUXIÈME PARTIE : LANCER DE PLUS EN PLUS LOIN

Nous avons repris les mêmes jeux qu'en première partie en faisant varier distance de vol et/ou vitesse du projectile. Leur mission était de lancer plus loin ou de donner plus de vitesse aux balles selon les situations.

Comme pour le premier exercice ils avaient à chaque fois une petite course à coordonner avant d'aller lancer. Après les jeux ils ont fait en sorte de frapper des balles de golf à plus de 75 mètres, puis plus de 90 mètres et plus de 100 mètres pour finir.

Pas d'évaluation pour cet exercice - les estomacs criaient trop famine - mais les enfants ont su augmenter la vitesse de leurs lancers. Appliquée au golf, les appuis manquaient de solidité. Nous avons travaillé sur le finish des pros ! Équilibré sur la jambe gauche (droite pour Nathan).



PUTTING DIGESTIF

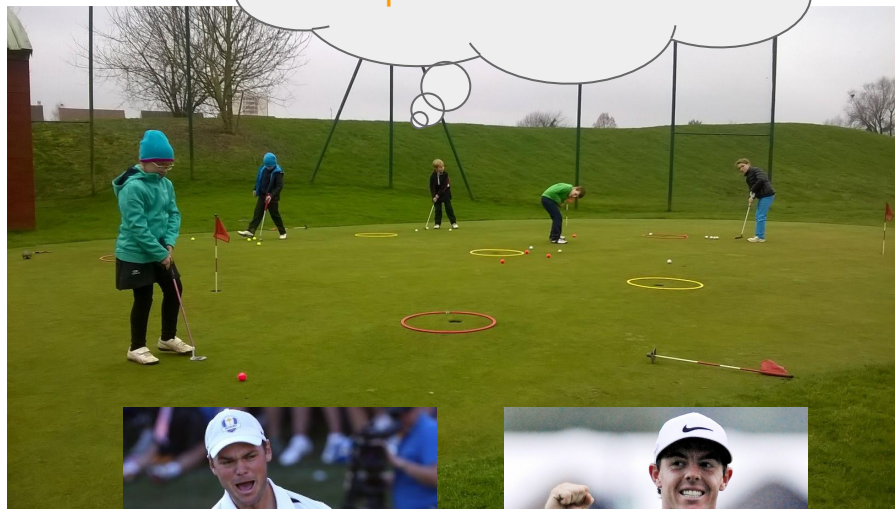
Après le repas, le putter démangeait nos apprentis champions. Une très bonne nouvelle pour la coach.

Plus d'une heure à doser pour rentrer, dans un cerceau. Deux, quatre, six, huit et même dix mètres : tous sont parvenus à laisser la balle dans le cerceau de 90 cm de diamètre en un coup. De quoi serrer le poing.

Côté efficacité et précision, nous avons un meneur : Alex. Et un challenger : Nathan. Aéline, Tom et Matthias ont manqué de réactions concrètes (alignement, vitesse) à leurs putts "hors-cible".

Tous les cinq ont été impressionnants de concentration.

A quel moment vous serrez le poing sur le parcours ?



LEURS RÉFÉRENCES !
Martin Kaymer et Rory McIlroy

STROKEPLAY



Le défi de l'après-midi : jouer le moins de coups possible en strokeplay sur le 9 trous de SOA. Chaque coup compte, chaque balle dans l'eau, dans un bunker, mal placée, entraîne son lot de questions, de drops et de pénalités. Chaque virgule est une émotion.

De très bons coups de golf ont été ternis par un manque de recul sur le trou. Le drapeau était trop souvent la cible au premier coup.

	AÉLINE	ALEX	MATT	NATHAN	TOM
SCORE	46	37	42	37	48
PUTTS	24	16	22	15	17

NEXT !

Le prochain rendez-vous est fixé au dimanche 21 février au golf d'Ableiges. Les enfants auront une mission importante : raconter à Samuel ce qu'ils ont appris du premier regroupement.

Pour tout le groupe, il s'agira de tirer profit de leur bonne dynamique pour partager les informations qu'ils prennent du parcours avant de frapper un coup. Ils joueront, une fois, deux au mieux, le 9 trous du Vexin.

Objectif : Trophée Espérance le 10 avril sur ce même parcours.



Coralie Cicuto