

Compte rendu du regroupement  
U10  
du CD95  
au golf de Gonesse  
le Dimanche 16 Avril 2023

Nous avons commencé la journée par un petit parcours de putting dans lequel j'avais préparé des pièges (un trou en montée suivi d'un trou en descente ou des trous en pente gauche droite et droite gauche.)

L'objectif est que les enfants réfléchissent avant de jouer et anticipent.

Pour ne pas les mettre en situation d'échec et que l'exercice soit intéressant, nous faisons une reconnaissance avant le parcours noté.

L'idée est de leur faire prendre conscience de l'importance de reconnaître un parcours que l'on ne connaît pas.

	putts
Milly TOMPKIN	27
Maxime POIRIER	16
Armand CAUCAT	26
Baptiste LEBRUN	25
Rafael BONTEMPS	25
Lois MARCILLY	22
Raphael UZAN	21
Carla UZAN	27
Sevan OHANIAN	27
Nelya SACHA-JIMINEZ	17





Nous avons l'occasion de revoir comment compter les points, comment les noter.

Nous avons aussi évoquer les différentes formules de jeu : le premier tour est en stroke play et ensuite je fais jouer les enfants dont les scores sont les plus proches en match play.

Je ne fais pas jouer le 1<sup>er</sup> contre le dernier comme dans les championnats pour rendre les matchs plus intéressants.

J'aime le suspens !!! Et que les matchs soient équilibrés.



# Le jeu de l'horloge



Le jeu consiste à faire le tour d'une horloge autour du green composée de 12 départs.

Pour avancer au départ suivant il faut mettre sa balle dans une zone qui est au milieu du green.

Il y a eu 2 gagnants : Rafael (le grand) et Sevan.

Cet exercice nous a permis d'identifier une difficulté. Les enfants ont du mal à faire un mouvement entre le balancier du putting et le swing du practice.

# Séance au practice



Une séance au practice commence toujours par un échauffement.



Les enfants connaissent maintenant (3<sup>ème</sup> regroupement) comment s'organise une séance d'entraînement.





Programme d'une séance d'entraînement :

- Échauffement
- Dosage de la force car « sans le contrôle, la force ne sert à rien. »
- Varier les directions. Droite/ milieu/ gauche.
- Taper des boulets de canon avec le driver.
- Alternier les coups comme sur un parcours. Drive, fer n°7 et Sw.
- Finir par une évaluation ou un concours. Nous avons compté combien de coups les enfants réussissent sur 5.
- Pour rendre l'entraînement ludique, nous avons fait un challenge en frappant tous en même temps. Cela demandait : équilibre, rythme et coordination.



Au practice, les enfants mettent des repères pour vérifier la qualité de leur entraînement en traçant des lignes ou des flèches sur le tapis avec des craies.



Pour varier les distances, j'ai conseillé aux enfants de varier l'amplitude (plus simple que de changer la vitesse d'exécution)

J'ai donné des repères par rapport aux genoux, aux poches, aux épaules ou vers le ciel. (plus facile pour les enfants que celui du cadran d'une horloge).





# Quelques repères dont les enfants devront parler avec leurs pros référents de retour dans leur club.



J'ai dessiné un repère sur la main droite de Baptiste pour l'aider à bien placer sur son grip.

Il est important de mettre en place les bases :

- Le grip avec des mains qui travaillent ensemble et neutre pour ramener une face square.
- Alignement correct pour éviter des compensations.
- Posture dynamique et équilibrée.

L'après midi, nous avons joué sur le parcours 9 trous du golf de Gonesse en partant des 135 mètres en scramble au début et nous avons adapté la distance et la formule suivant le rythme de jeu, la longueur et la difficulté des trous et la réussite des joueurs.

Je remercie les accompagnateurs (Medhi, Laurent et Guillaume) qui ont su gérer les parties et aussi surveiller la sécurité.

Nous avons évoqué la notion de stratégie pour que les enfants ne visent pas toujours en direction du drapeau et pensent à contourner un obstacle.







Pour terminer la journée, nous avons finis par un concours de putting par élimination pour les faire jouer sous pression.

Les enfants adorent ce jeu et le réclament à chaque regroupement.

Ensuite, pour finir par un temps calme, les jeunes expliquent ce qu'ils ont retenus de leur journée. Grâce à ce debriefing, ils s'expriment et écoutent aussi les autres.

Merci au golf de Gonesse pour leur accueil et la mise à disposition de leurs installations.