

# Regroupement n°1 avec François et Mireille



Merci au golf de Roissy pour leur accueil lors des 2 regroupements.

Merci au CD 95 pour les bonnets !!!

Regroupement n°2 avec l'accompagnement de Mireille et Corinne



# Programme de la 1ère et de la 2ème journée

9h00 Rdv au golf de Roissy et accueil de l'enfant et des parents avec l'accompagnateur du CD 95.

9h15 exercices échauffement/ateliers practice et wedging/putting

12h00 déjeuner au club house -> DEJEUNER OFFERT PAR LE CD95

13h30 parcours compact (6 trous) 2 fois le tour en changeant d'équipe, en changeant de départ et l'emplacement du drapeau.

16h45 debriefing au club house

17h fin de journée - récupération des enfants à l'accueil du golf

# Échauffement avant de commencer l'entraînement.

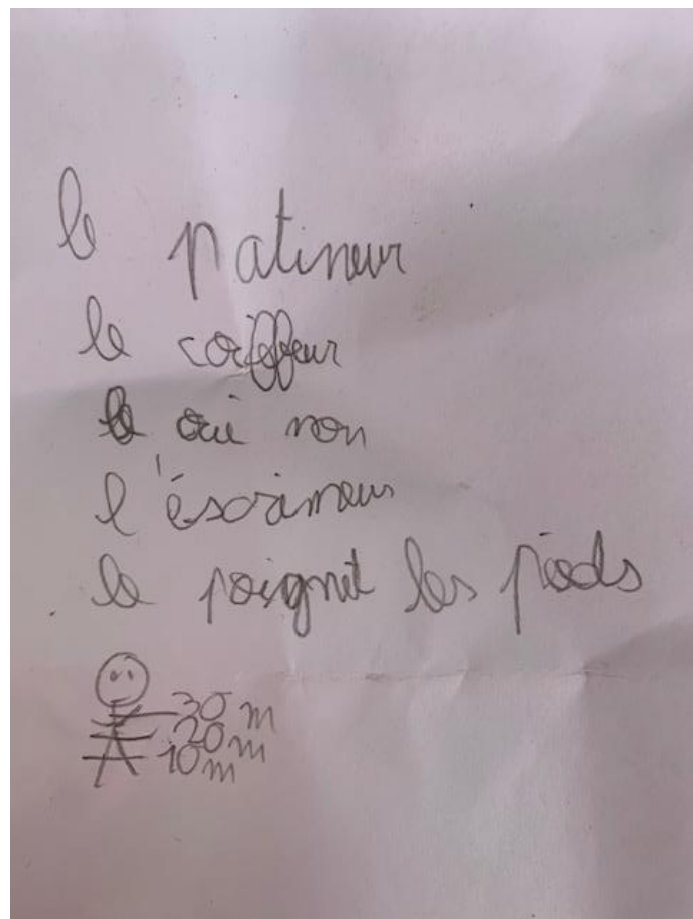


Avec le 1<sup>er</sup> regroupement



Avec le 2<sup>ème</sup> regroupement

# Les exercices de l'échauffement



Les enfants ont noté sur une feuille récupérée à l'accueil du golf les différents exercices et les ateliers durant toute la journée. Nous pourrions distribuer des petits carnets avec le logo du CD 95.

Ronds de bras vers l'avant : le nageur

Ronds de bras vers l'arrière comme pour se recoiffer : le coiffeur

Rotation en se tournant

Vers le haut et vers le bas comme pour décrocher la lune.

La fente sur le pied droit et sur le pied gauche : l'escrimeur

Le pas de patineur

Les poignets et les chevilles

La tête en faisant oui/ non et droite / gauche

Corde à sauter invincible

# Résultat du concours d'approches du 1<sup>er</sup> regroupement

- **Paul :  $5 + 1 + 1 + 5 + 3 = 15$**
- **alexis :  $3 + 4 + 3 = 10$**
- **Adam :  $1 + 4 = 5$**
- **Nolan :  $5 + 5 + 5 = 15$**
- **hippolyte : 3**
- **leo :  $1 + 1 = 2$**
- **éden : 3**
- **Gaston : 0,5**
- **Lisa : 0,5**
- **Guillaume**

La distribution des points se faisait de la façon suivante :  
5 pour le plus proche du trou  
3 points au 2<sup>ème</sup>  
1 point au 3<sup>ème</sup>  
En cas d'égalité les points étaient partagés (comme pour la formule du 4,2,0 ou appelé la chouette.)  
Pour marquer des points il fallait être sur le green.

# Résultats du concours d'approches

- **Leyton 5+ 5 + 3 =13**
- **timeo 3 + 1+ 3 = 7**
- **Arsène 1 + 5 =6**
- **Léon 3 +3 =6**
- **Nelya 1 +5 =6**
- **Nina 5**
- **Valentin 1**
- **Milly 1**





Lors de l'entraînement avant l'évaluation , nous avons vu les différents systèmes de dosage : soit en changeant l'amplitude soit en modifiant l'intensité (ou l'accélération car le mot est mieux compris par les enfants.) et en changeant de club pour ne pas forcer et jouer à 80 % de sa force.



Les installations de la zone de wedging au golf de Roissy sont idéales pour travailler ce compartiment du jeu.



# Putting évaluation à 1 mètre



# Concours de putting sous forme de parcours



**putting :**

**paul : -12**

**Nolan : -10**

**hippolyte -12**

**Eden : -2**

**Gaston : -5**

**Lisa : +3**

**Alexis : -4**

**Léo : -2**

**Adam : -1**

**Guillaume : -7**

# Concours de circuit d'approches



Quand les conditions météorologiques nous ont permis de le faire !!!  
Nous avons mis des départs autour du putting green et avec 9 départs pour faire un circuit et proposer des situations différentes pour tester la créativité des enfants.

Practice en changeant de clubs et de cibles après chaque coup comme si nous étions sur un parcours et en faisant la routine.



Practice en utilisant des repères d'alignement pour contrôler la qualité de l'entraînement et pour ne pas juste « taper des balles »



Le moment du repas et la distribution des bonnets étaient importants et nous a permis de mieux connaître le tempérament des enfants.



## Après midi sur le pitch and putt :

Nous avons fait un 1<sup>er</sup> tour pour choisir le bon club en tenant compte de la distance+ le vent + la position du drapeau et des obstacles.

Au 2<sup>ème</sup> tour, nous avons compté les coups. Nous avons changé l'emplacement des drapeaux sur le green et les départs pour rendre le 3<sup>ème</sup> tour intéressant. Nous avons eu le temps de faire quelques trous avec une formule en équipe (foursome) pour leur montrer que le golf est aussi un sport d'équipe.



| TROUS    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | TOTAL |
|----------|----|----|----|----|----|----|-------|
| Bleu     | 70 | 60 | 90 | 85 | 80 | 75 | 460   |
| Blanc    | 60 | 54 | 80 | 81 | 61 | 65 | 401   |
| Rouge    | 56 | 45 | 69 | 73 | 56 | 57 | 356   |
| PAR      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 18    |
| Joueur 1 |    |    |    |    |    |    |       |
| Joueur 2 |    |    |    |    |    |    |       |
| Joueur 3 |    |    |    |    |    |    |       |
| Joueur 4 |    |    |    |    |    |    |       |

Distances exprimées en mètres



Tout au long de la journée, les enfants ont pris des notes pour faire le compte rendu devant tous les parents au moment de partir.

