

Regroupement des jeunes U10 du CD 95 au golf de Montgriffon  
Le dimanche 30 mars 2025



| Stage détection U10 30 mars 2025 Golf Hotel de Mont Griffon |                             |                   |              |                     |                 |  |                |                    |
|---|-----------------------------|-------------------|--------------|---------------------|-----------------|--|----------------|--------------------|
|   | NOM                         | PRENOM            | SEXE         | CATEGORIE           | IDX             | CLUB_LICENCE                                   | Fiche médicale | participation 10 € |
| Mlle  | PROD'HON                    | Rose              | F            | POUCET 1            | 52,1            | 0108 - GOLF DE VILLARCEAUX                     |                |                    |
| M.  | GAMBART                     | Arnaud            | M            | POUCET 2            | 53,2            | 0538 - GARDEN GOLF DE CERGY                    |                |                    |
| M.  | CASSINI                     | Victor            | M            | POUCET 2            | 53              | 0108 - GOLF DE VILLARCEAUX                     |                |                    |
| Mlle  | LE POTTIER                  | Daphne            | F            | POUCET 2            | 53,5            | 0719 - GOLF HOTEL DE MONT GRIFFON              |                |                    |
| <del>M.</del>   | <del>DEVRESSE CAMALET</del> | <del>Marley</del> | <del>M</del> | <del>POUCET 2</del> | <del>34,3</del> | <del>0432 - GOLF BLUEGREEN BELLEFONTAINE</del> |                |                    |
| M.  | PERRIN                      | Leo               | M            | POUCET 1            | 50,9            | 1705 - DAILY GOLF DE ST OUEN L'AUMONE          |                |                    |
| M.  | TOUATI                      | Natan             | M            | POUCET 1            | 47,5            | 0719 - GOLF HOTEL DE MONT GRIFFON              |                |                    |
| M.  | MONDON                      | Oscar             | M            | POUCET 1            | 48              | 0081 - GOLF DE DOMONT MONTMORENCY              |                |                    |
| M.  | JANIN                       | Hugo              | M            | POUCET 1            | 52,8            | 2673 - GOLF INTERNATIONAL DE ROISSY            |                |                    |

L'objectif de la journée est que les jeunes s'amuse en découvrant d'autres enfants de leur âge, sur un parcours et des infrastructures inconnus, avec un coach nouveau.

Ils vont apprendre des choses qui ne vont pas remettre en cause ce qu'ils apprennent dans leur club.

Nous ne touchons pas à la technique du joueur.

# Programme de la journée

9h00 Rdv au golf de Montgriffon + accueil des enfants et des parents avec l'accompagnateur du CD 95 (Rémy) et François Michels pour vérifier la partie administrative.

## Le matin :

- exercices d'échauffement
- Atelier au practice (approches en direction et dosage)
- Atelier direction en plaçant un club au sol et orientation de la face de club.
- Atelier de dosage avec 3 solutions : amplitude, intensité et changement de clubs.
- Driving avec activation et ensuite respiration (5x5)
- 4 ateliers de putting dont apprentissage de la lecture des pentes

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

13h30 9 trous sur le parcours de Montgriffon en scramble à 2 depuis les 135 m.

16h45 debriefing au club house

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

# Les exercices d'échauffement

Jumping jack

Talons / fesses

Rotation je passe le seau dans le dos

Ronds de bras

Coordination pieds devant et côté

Pas chassés croisés

Fentes

Poignets et chevilles

Nous avons essayer de rendre l'échauffement ludique et en faisant participer les enfants, en leur demandant de donner les exercices qu'ils font dans leur club.

C'est notre mission de faire comprendre que l'échauffement est important car **le golf est un sport.**



# Travail sur l'orientation de la face du club et de l'alignement



Travail sur le dosage au wedging avec 3 solutions :  
amplitude ou vitesse ou en changeant les clubs.



# Travail du driving avec activation pour être plus dynamique.



Respiration : comment faire redescendre son rythme cardiaque en faisant une grande inspiration en 5 secondes puis une grande expiration en 5 secondes et cela 5 fois.  
Nous avons montré aux enfants comment trouver les battements de leur cœur.  
Nous avons utilisé une montre pour vérifier et montrer aux enfants les effets de cette méthode.



Le repas est un moment de convivialité et pour nous de mieux connaître les enfants et de les faire se rencontrer.



Lecture des pentes en utilisant une rampe pour visualiser la trajectoire et ensuite viser vers un trou imaginaire. Les enfants comprennent la combinaison entre la pente et la vitesse.



# Ateliers de putting

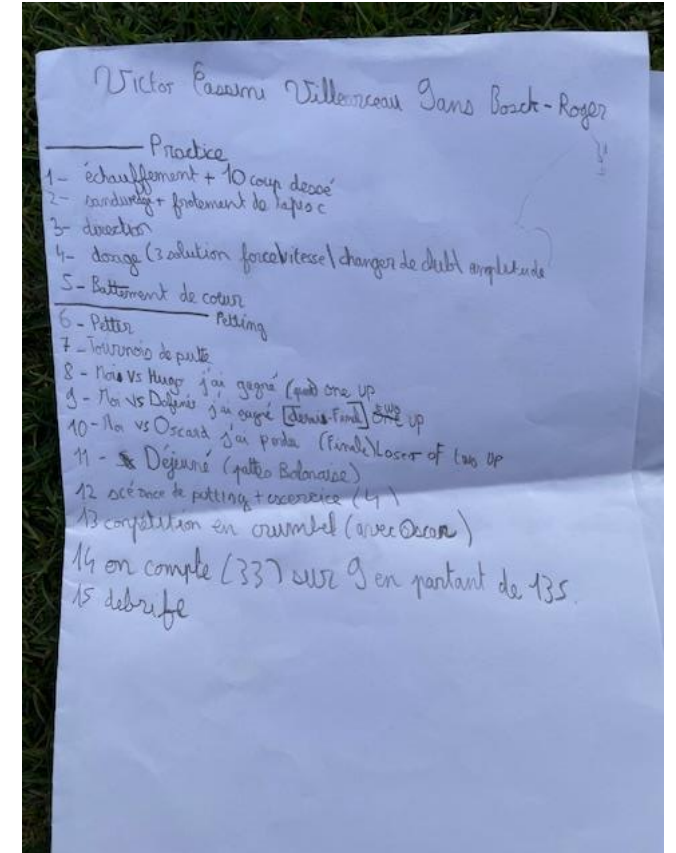
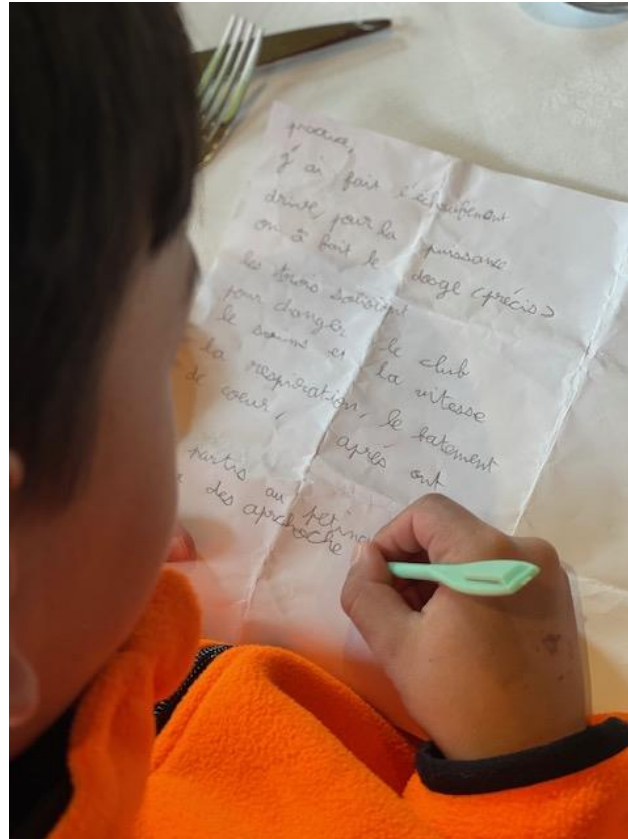
Il y avait 4 ateliers de putting : avec un miroir + avec un tapis well putt + une échelle de dosage + un atelier de lecture de pente avec une rampe.



L'après-midi, les enfants ont joué en équipe de 2 en scramble depuis les piquets des 135 mètres et avec un contrat de 4 coups



Les enfants doivent prendre des notes durant la journée pour expliquer à leurs parents et à leur coach ce qu'ils ont fait durant la journée de détection.





Nous avons insisté sur l'importance de saluer son partenaire de jeu (ou adversaire) à la fin de la partie.

C'est une marque de fair play et de politesse.

C'est une des valeurs de notre sport.

Merci au comité départemental de golf du CD 95  
et aux bénévoles pour la réussite de cette journée.

