

## École de Golf du 22 janvier

Présents :

Enzo, Gabriel, Marie-Constance, Manon, Grégoire et Jules

**-10h/11h échauffement au practice**

**-11h/13h parcours.**

Le thème était les attaques de Green

L'objectif était de mettre sa balle sur le green.

1 balle jouée à 100m du drapeau

1 balle jouée à 50m du drapeau

1 balle jouée au fer 9 du bord du green. Point bonus pour les deux joueurs mettant leur balle le plus proche du trou

Les premiers trous étaient difficiles, absence de dosage, de visualisation du coup, de préparation. Le parcours était gelé et les Greens difficiles à maîtriser. Au fil des trous nette amélioration de l'ensemble des participants

Résultats :

1 balle jouée à 100m du drapeau

Enzo : 1/9 Gabriel : 0/9 Marie-Constance : 0/9 Manon : 0/9

Grégoire : 1/9 Jules : 4/9

1 balle jouée à 50m du drapeau

Enzo : 1/9 Gabriel : 1/9 Marie-Constance : 5/9 Manon : 1/9

Grégoire : 4/9 Jules : 5/9

1 balle jouée au fer 9 du bord du green

Enzo : 2/9 Gabriel : 2/9 Marie-Constance : 3/9 Manon : 3/9

Grégoire : 4/9 Jules : 6/9

**-13h/14h déjeuner**

**-14h/16h entraînement**

L'ensemble du groupe commence à maîtriser la distance, la direction. Ce cours a permis de mettre en évidence les lacunes des uns et des autres. Choix de club, alignement, qualité du contact, maîtrise du rythme.

Un entraînement individuel d'1h l'après-midi suivi d'une séquence de putting axée sur la direction et le dosage.

Pour ce dernier entraînement, il est impératif de mettre en place un cadre structuré sur le Green.

**Bilan :** Le rythme d'une journée complète au golf a été très efficace. A renouveler. **JeanDO**



## Compétitions

Le Comité Départemental de golf des Côtes d'Armor organise 4 à 5 compétitions appelées "minitour" à destination des jeunes durant la période octobre à avril.

Ces compétitions ont pour objectifs

-d'inciter les jeunes à sortir de leur club pour découvrir d'autres parcours,

-à mettre en pratique les enseignements par des mises en situation terrain,

-à concrétiser leur progression (évolution index),

-à donner le goût, pour certains, à la compétition.

Trois formules de jeux sont proposées selon les niveaux : 18 trous, 9 trous, 9 trous repères avancés oranges, encadrés par un suiveur de partie.

Pour les compétiteurs, ces "minitours" contribuent, avec le championnat départemental, aux sélections pour le championnat de Bretagne Jeunes.

Huit jeunes se sont inscrits pour le tour à Saint Cast :

	NOM	PRENOM	Score	Rang
18 T	M. GAGNOU	Jules	95	3/8
9 T	Mlle LOUSSOUARN	Agathe	65	2/2
9 T	Mlle LE GUESCLOU	Manon	61	1/3
9 T	Mlle MARTERET	Lou	60	1/2
9 T	M. MARTERET	Raphael	68	4/5
Orange	M. LE GUESCLOU	Titouan	74	7/9
Orange	M. PERRETON	Marceau	73	6/9
Orange	Mlle TILLY	Lisa	86	2/3

Lisa, Titouan et Marceau ont participé à leur 1<sup>ère</sup> compétition.

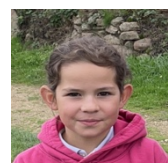
Tous nos jeunes se sont très bien comportés sur le parcours. Bravo à eux.

La prochaine compétition Minitour se jouera sur le golf de Saint Samson le 5 mars 2023

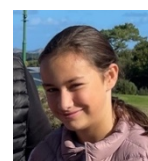
Nous souhaitons y inscrire un maximum de jeunes capables de jouer sur le parcours.



Jules



Agathe



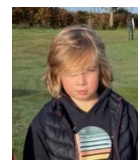
Manon



Lou



Lisa



Marceau



Titouan



Raphael

### Le coin de l'arbitre

Marquer le score en strokeplay. Le score du joueur est tenu sur sa carte de score par le marqueur, qui doit être le même pendant la totalité du tour.

Le marqueur doit certifier les scores de chaque trou figurant sur la carte de score. Si un marqueur, qui est un joueur, certifie sciemment un mauvais score, le marqueur est disqualifié.

Sous peine de disqualification, le joueur ne doit pas changer un score noté par le marqueur sauf

avec son consentement ou l'approbation du Comité. Le joueur doit certifier les scores de chaque trou figurant sur la carte de score et rendre celle-ci rapidement au Comité, après quoi le joueur ne doit plus modifier la carte de score. Si le joueur rend une carte de score avec un score inférieur au score réel sur n'importe quel trou, le joueur est disqualifié. Le joueur n'est pas responsable de l'indication du handicap sur la carte de score ou de l'addition des scores.

### Le coin Santé

**Le golf est un sport et comme pour tout sport, il faut s'hydrater et s'alimenter correctement**

Pendant un parcours, un joueur peut perdre jusqu'à 1,5l d'eau.

Chez l'homme, 1 % du poids de perte en eau entraîne 10 % de vigilance en moins

L'apport en eau est indispensable :

-30 minutes avant le golf, il faut boire une bonne quantité d'eau

-durant le parcours, il faut boire au moins tous les 2 trous ; il faut boire avant d'avoir soif.

-continuer à boire après la partie.

Il faut également s'alimenter correctement :

-avant le golf ; consommer des sucres lents (féculents, pâtes), éviter les sucres rapides (sucreries, sodas) qui provoquent une sécrétion d'insuline avec risque d'hypoglycémie réactionnelle.

-pendant le parcours ; un apport raisonnable de sucres rapides est nécessaire

Chez l'enfant ; l'hydratation est encore plus indispensable (le corps de l'enfant doit contenir plus d'eau que l'adulte).

**Même si l'enfant reste au practice, il faut lui donner une bouteille d'eau+++ quelle que soit la saison.**

### Journée bénévole du mercredi 25 janvier 2023 10h à 12h.

L'objectif est d'améliorer les conditions d'accueil des enfants pendant la période hivernale.

#### Définir les pistes d'interventions des bénévoles.

##### Sur le parcours

Les interventions doivent être axées sur le comportement du joueur d'avantage que sur la technique.

Éléments importants est « qu'est-ce que je veux faire » (jeunes)

**CPM** (Club, position, Main) mise en place d'une routine

##### Sur le parcours chipping (CPM)

Axer l'intention du jeune sur son projet hauteur de balle, point de chute, roulement.

Il doit imaginer sa trajectoire et verbaliser son intention.

L'idéal en fonction du nombre de jeunes présents est que les

Bénévoles jouent avec les enfants.

**L'objectif est de proposer de nombreux exercices sous forme de jeux afin de développer leurs qualités.**

Exercices : d'équilibre, de concentration, de visualisation, de tonicité, de coordination et d'habileté

**Durant 2 h JeanDo a développé ces différents thèmes**



*Chers amis, que cette nouvelle année vous apporte la réussite, la santé. Que le bonheur soit au rendez-vous dans vos cœurs et dans ceux de vos proches.*

*L'équipe de l'École de golf de AS du golf de Saint Samson, vous souhaite une très bonne année 2023*

*Meilleurs vœux*

