

Regroupement des jeunes U10 du CD 95 au golf de Montgriffon
Le dimanche 15 Mars 2026



Liste des participants

Yan LUABEYA KABAMBA 9 ans PIGC index 34
Marceau ALMAIRAC 8 ans Domont index 35
Nils TAIBI 8 ans Roissy index 36
Gabriel DEGNER 9 ans Montgriffon index 37
Zyad BZIKHA 9 ans Roissy index 39,6
Noé BARCLAIS 9 ans Cergy index 45,6
Louis-Arthur BOUQUET 9 ans Montgriffon index 46
Léon THERRY 7 ans PIGC index 48,6
Oscar MANDON 9 ans Domont index 48,7
Austin ROBBE 9 ans Domont index 46,8

Animateur : entraîneur du CD 95 : Rémy BEDU accompagnateurs : Arlene MLODZIK et Mireille LE HOLLOCO

Programme de la journée

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

Le matin :

- exercices d'échauffement dynamique et statique
- Atelier au practice (approches vers une cible à 30 mètres.)
- Atelier : contrôle technique
- Driving avec alternance entre un bois et un SW.
- Ateliers de putting court et long.
- Concours d'approches « chipping » en match-play

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

13h30 9 trous sur le parcours de Montgriffon en greensome ou 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

- 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.

Echauffement dynamique

- Nous avons essayer de rendre l'échauffement dynamique à cause du froid en les faisant courir, sauter et slalomer.
- C'est notre mission de faire comprendre que l'échauffement est important car **le golf est un sport.**



Échauffement statique

- Pas du patineur
- Talons / fesses
- Allonger les bras vers le ciel et ensuite entre les jambes
- Ronds de bras vers l'avant et vers l'arrière
- Coordination main droite vers le pied gauche à cloche pied.
- Rotation des chevilles et des poignets
- Fentes
- Échauffement du cou : des « oui » et des « non »

Atelier au practice (approches vers une cible à 30 mètres.)

Nous avons visé un trampoline situé à 30 mètres. Pour encourager un esprit d'équipe, j'ai demandé de mettre 10 balles en moins de temps possible.

1^{er} essai : 1minute 46 avec un placement aléatoire.

2^{ème} essai : 1 minute 44 en plaçant les plus forts aux extrémités.

3^{ème} essai : 56 : 08 (record) en plaçant les meilleurs en face du trampoline.

Contrôle technique

Joueurs	Grip, posture, finish équilibré, clubs adaptés
Yan LUABEYA KABAMBA 9 ans PIGC index 34	Bases ok + hanches déplacement latéral !!!
Austin ROBBE 9 ans Domont index 46,8	Grip à 10 doigts + finish ok
Oscar MANDON 9 ans Domont index 48,7	Bases ok swing rythmé et fluide
Léon TERRY 7 ans PIGC index 48,6	Grip !! Utiliser un grip moulé + finish déséquilibré
Louis-Arthur BOUQUET 9 ans Montgriffon index 46	Grip mains séparées + grip fort + finish déséquilibré
Noé BARCLAIS 9 ans Cergy index 45,6	Pouce gauche !! (grip) 10 doigts finish ok
Zyad BZIKHA 9 ans Roissy index 39,6	Clubs trop petits + mains séparées
Gabriel DEGNER 9 ans Montgriffon index 37	Bras déconnectés « chicken wing »
Nils TAIBI 8 ans Roissy index 36	Bases ok
Marceau ALMAIRAC 8 ans Domont index 35	Bases ok swing rythmé et fluide surveiller grip à 10 doigts



examen des grips

Je recommande l'utilisation d'un grip moulé pour que le joueur ressente la bonne position au lieu de partir dans de longues explications techniques.



Atelier de putting

Distance	Tour Pro	Scratch Golfer	90 Shooter
2	99%	99%	95%
3	96%	93%	84%
4	88%	80%	65%
5	77%	66%	50%
8	50%	41%	27%
10	40%	33%	20%
20	15%	14%	6%

J'ai demandé à chaque joueur de définir à quelle distance il rentre 8 putts sur 10 pour qu'il s'entraîne à réussir au lieu de choisir un putt trop difficile. Nous nous sommes entraînés en confiance.

Ensuite nous avons défini la distance d'un putt long que je peux mettre dans une zone de sécurité autour du trou.

Nous avons fait un parcours de putts longs et il fallait recommencer si le joueur rate un putt.

Nils, Gabriel, Yan et Ziad on réussi les premiers après 3 tentatives.



Parcours d'approches « chipping » en match play

1^{er} tour : **vainqueur**

Zyad / **Oscar**

Yan / **Louis Arthur**

Gabriel / Austin

Marceau / Noé

Nils / Léon

2^{ème} tour : **vainqueur**

Nils / Austin

Oscar / Gabriel

Yan / Marceau

Zyad / **Louis Arthur**

Noé / Léon

Repas avec remise des bonnets CD 95



Tableau avec les signatures des enfants « souvenir de la journée »



Match de l'après-midi



1^{er} match : Domont (Oscar et Marceau) contre Montgriffon (Louis Arthur et Gabriel en greensome)

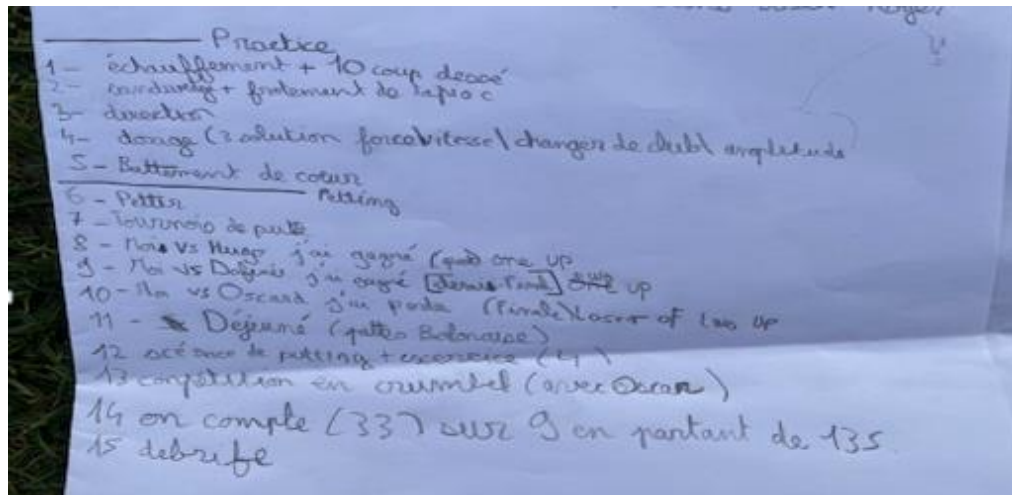
2^{ème} match : Yan et Nils contre Austin et Zyad en greensome

3^{ème} match en scramble accompagné par Arlene : Léon et Noé

Observations : les joueurs ne regardent pas les pentes et ne marchent pas jusqu'au trou pour prendre conscience de la longueur du putt. Leur stratégie est de viser le drapeau sans tenir compte des dangers. Ils utilisent le SW au bord du green dans des situations où le putter pourrait être plus efficace. Pas de routine.

Débriefing avant de laisser partir les enfants

Recommandations pour les parents : vos enfants ont pris des notes tout au long de la journée et vous ne devez pas faire de commentaires sur les fautes d'orthographe sinon vous allez freiner leur créativité pour la prochaine fois.



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

