

**Regroupement des jeunes U 10 du CD 95  
au golf de Montgriffon  
le Dimanche 22 mars 2026**



## Groupe du U10 du dimanche 22 mars 2026

- Rose PROD'HON → 39.8 Villarceaux
- Alexis VULLIEZ → 40.1 SOA
- Ismael LABIDI → 41.3 Mt Griffon
- Lehyan FERDJIOUI-NGUYEN → 41.4 Isle Adam
- Ryan POOPALASINGAM → 42.6 Cergy
- Eden SAGNA → 44.3 Isle Adam
- Ambrine FERDJIOUI-NGUEN → 45.2 Isle Adam
- Eytan VYCHYTIL → 45.7 Mt Griffon
- Paul SALGUES → 47.7 Mt Griffon
- Johann BAZIN → 49.4 Roissy
- Léo PERRIN → 50.4 SOA

Lieu : Mont Griffon Animateur : Rémy BEDU Accompagnateurs : Yvân VYCHYTIL, Emilienne MICHELS

# Programme de la journée

9h00 : Rdv au golf de Montgriffon + accueil des enfants et des parents avec l'accompagnateur du CD 95 (Rémy) et Yvân VYCHYTIL, Emilienne MICHELS .

## Le matin :

- exercices d'échauffement dynamique
  - Jeu de l'horloge
  - Circuit d'approches autour du green
  - Échauffement statique au practice avant de faire des swings d'essai et le contrôle technique du swing.
  - Atelier au practice (approches vers une cible à 30 mètres.)
  - 10 balles au fer n°7 en choisissant une cible adaptée.
  - Driving avec alternance entre un bois, fer n°7 et un SW comme sur le parcours.
  - Concours d'approches « chipping » en match-play
- 12h00 déjeuner au club house -> DEJEUNER OFFERT PAR LE CD95
- Ateliers de putting par élimination court et long « Koh Lanta ».

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 :

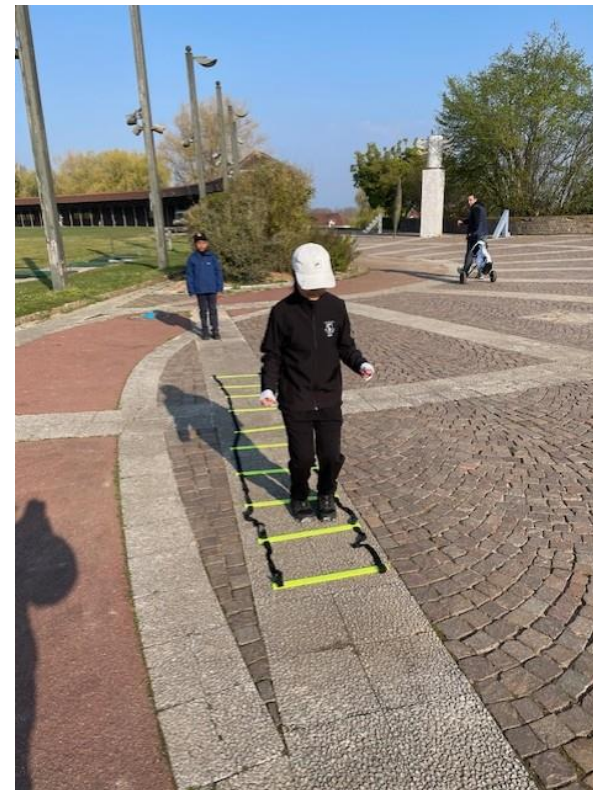
- les jeunes s'amuse en découvrant d'autres enfants de leur âge,
- Découvrir un parcours et des infrastructures inconnus,
- Rencontrer un nouveau coach.
- Apprendre de nouvelles façons de s'entraîner (des jeux, des exercices....etc.)

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

Notre mission est de rendre l'échauffement dynamique en les faisant courir, sauter et slalomer pour leur faire comprendre que **le golf est un sport**.

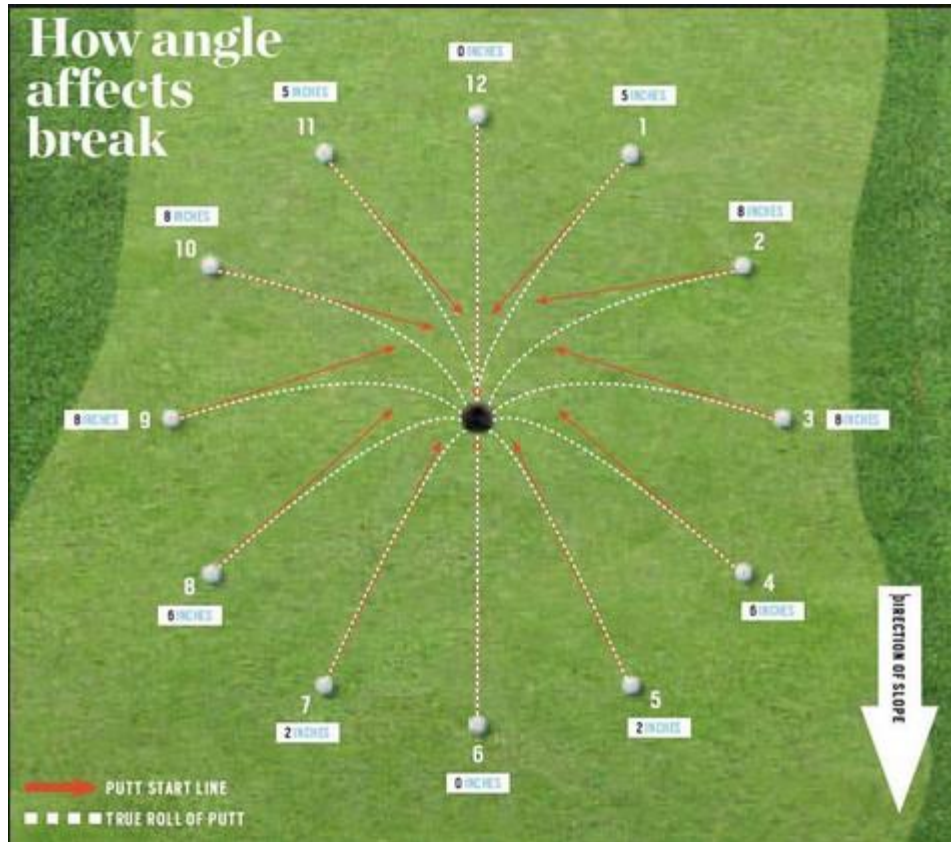


## Atelier de putting : jeu de l'horloge



Le jeu de l'horloge consiste à faire le tour des 12 positions en mettant sa balle dans la zone pour passer à l'heure suivante. Si je rentre la balle dans le trou alors je passe 2 heures. En changeant de place, le joueur doit faire attention aux pentes.

# La pièce magique



Nous avons vu avec les enfants que nous pouvons placer une pièce ou un marque balle et qu'il devenait le point de convergence de tous les putts.

Les jeunes se sont servis de cette idée de la pièce magique sur le parcours l'après midi.

# Circuit d'approches



Ambrine a dessiné dans son carnet de golf le circuit d'approches autour du green avec des départs différents qui obligent à réfléchir sur le choix du club, de la trajectoire et de la technique adaptée.

C'est un circuit de 9 trous.

- 3 trous blanc facile
- 3 trous bleu avec des pentes
- 3 trous rouge avec des lies compliqués

Nous avons fait des équipes et expérimentés la formule du greensome pour la reproduire sur le parcours l'après midi.

# 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<sup>er</sup> essai : 1minute 27.

2<sup>ème</sup> essai : 57 :80. (record du groupe n°2)

# Contrôle technique

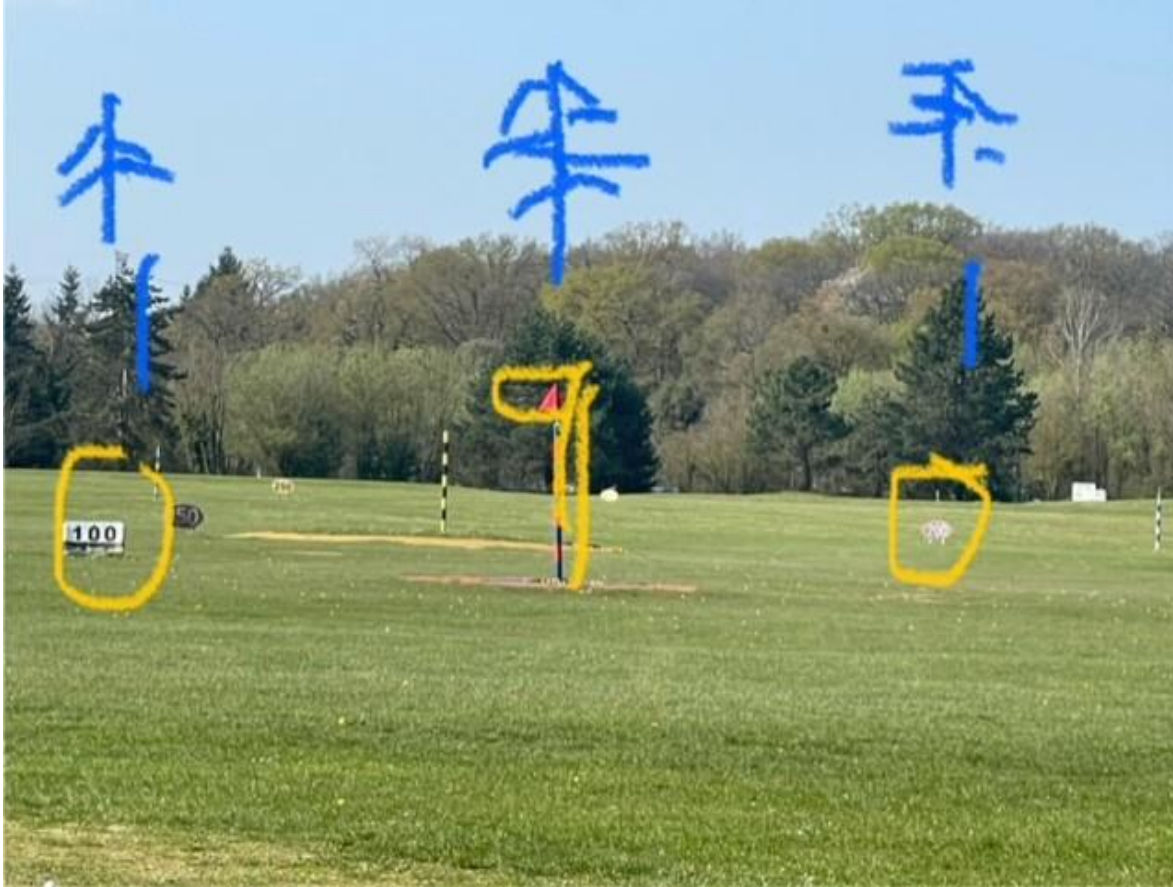
Le groupe est homogène techniquement.

J'ai contrôlé :

- Grip à 10 doigts ? Interlocking ? Pouce droit en appui ou en pince ? 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.
- Posture dynamique et écartement des pieds ?
- Frottement du tapis ?
- Finish équilibré et contrôle de sa puissance.



## Choisir sa cible en fonction de son niveau

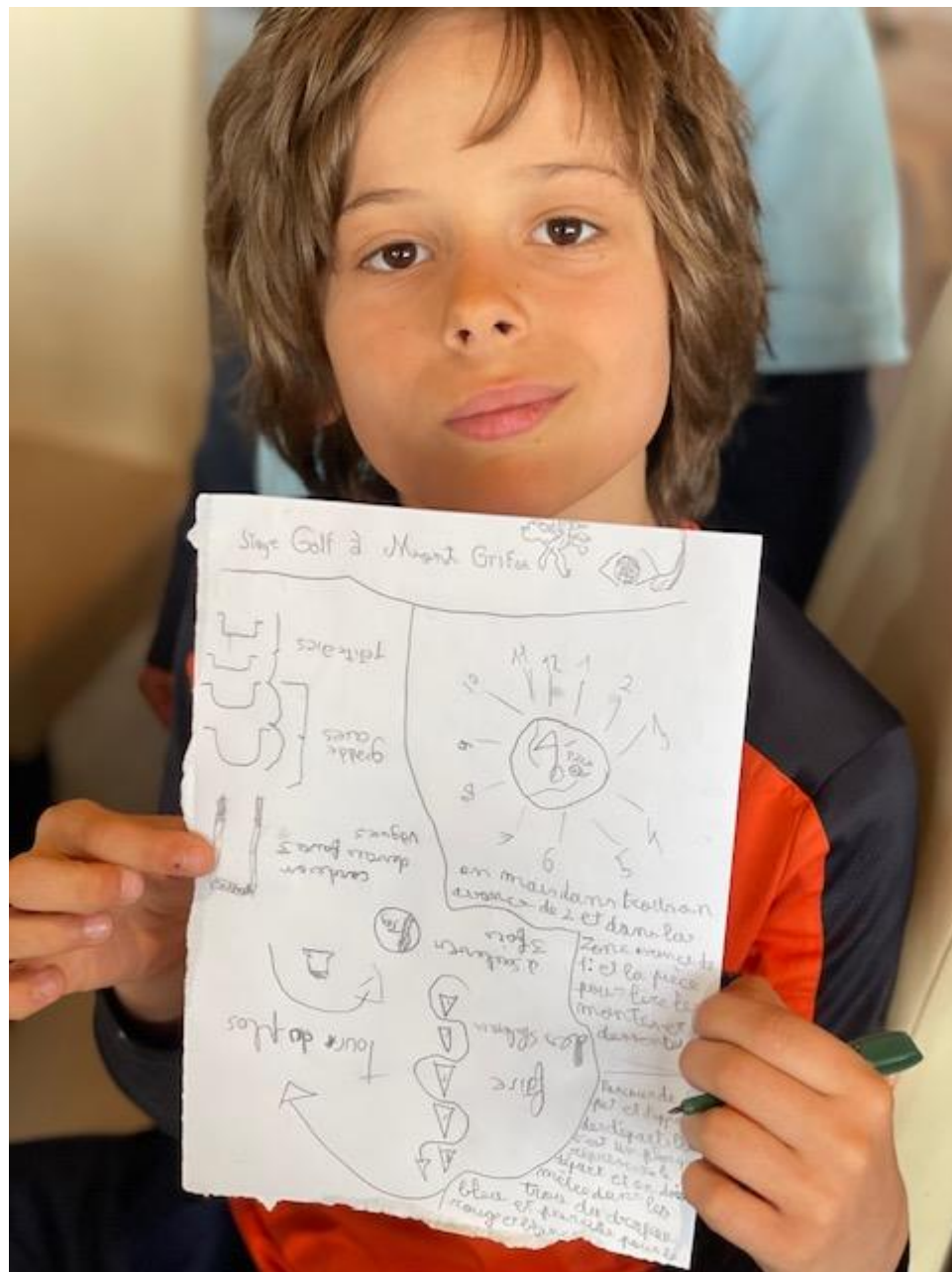


J'ai demandé à chaque joueur de définir à quelle distance ils sont capables d'envoyer leur fer n°7 et surtout quel écart autour de la cible.

Ils doivent se noter sur 10 balles et leur note ne doit pas être inférieure à 5 sinon c'est trop difficile ou ils sont trop sévère avec eux.

Si la note est de 10 sur 10 alors l'exercice est trop facile.

Nous nous sommes entraînés en confiance.



Lors du repas et en attendant le plat de spaghetti bolognaise et le moelleux au chocolat, les enfants ont remplis une feuille ou un carnet pour se rappeler de ce qu'ils ont fait et qu'ils puissent raconter leur journée à leurs parents et leur prof de retour dans leur club.



Après manger et avant de commencer le parcours, nous avons fait des concours par élimination.

- Sur les putts courts. Nous reculons d'un pied à chaque fois et celui qui rate le putt est éliminé.
- Sur un putt long, tous les jeunes jouent et celui dont la balle est la plus loin est éliminé. Si le joueur rentre sa balle alors il gagne « une vie ».

# Match de l'après-midi



Nous avons fait des équipes de greensome : Ambrine et Rose, Alexis et Ismael Lehyan et Ryan, Eytan et Léo. Nous avons changé les équipes tous les 3 trous pour que tout le monde se rencontre.

Paul, Johann et Eden ont joué en scramble



Sensibilisation à l'importance de boire régulièrement et à manger avant d'avoir faim.

## 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.

