

# ffgolf<sup>®</sup>

---

**La préparation physique chez les jeunes golfeurs**

**Thomas Bregeon Coordinateur de la préparation physique FFG**

**DES PARCOURS, UNE PASSION.**

# Les caractéristiques du jeune sportif

- Par définition les enfants et les adolescents sont des êtres en perpétuelle évolution sous l'effet des processus de croissance et de maturation (synchrone ou à synchrone).
- Les changements les plus visibles se traduisent par une augmentation du schéma corporel qui influence la performance sportive et les facteurs pour la produire.

# Les caractéristiques du jeune sportif

- Les enfants et les adolescents ont leurs propres spécificités morphologiques, biomécaniques, physiologiques et psychologiques que l'entraîneur doit prendre en considération dans l'organisation et la programmation de l'activité sportive.

# Les caractéristiques du jeune sportif

Qualités physiques		Primordiale	important	secondaire
Capacités de coordination et fonctions psycho-motrices	Capacités d'apprentissage moteur	5 à 11 ans	14 à 17 ans	12 à 13 ans et >17 ans
	Capacités d'équilibre	14 à 17 ans	9 à 13 ans	> 25 ans
Capacités physiques	Endurance	15 à 17 ans	13-14 ans et 17-19 ans	< 13 ans et >25 ans
	Force (avec charge)	17 à 25 ans	15 à 17 ans	< 13 ans
	Vitesse	7 à 12 ans	13 à 16 ans	>17 ans

# Les caractéristiques du jeune sportif

De 7 à 13 ans : enfance (prépubère)

- Apprendre les fondamentaux
- Cet âge se prête particulièrement bien à l'acquisition d'habiletés motrices variées.
- Ouverture à de nombreuses activités physiques hors du champ strict du golf.
- Organiser des séquences de jeux variés (sport collectif, jeux traditionnels, pratiques athlétiques de relais et de lancers divers).
- Utiliser l'échauffement comme support de ces activités.

# Les caractéristiques du jeune sportif

De 7 à 13 ans : enfance et enfance tardive (prépubère)

- Développement des facteurs neuromusculaires, vélocité gestuelle et coordination motrice (échelle de rythme et gammes athlétiques).
- Utilisation des jeux d'adresse et de vitesse de réaction mais en ne spécialisant pas encore dans une gestuelle particulière ni dans une latéralisation stricte (rattraper de balle et départ au signal).

# Les caractéristiques du jeune sportif

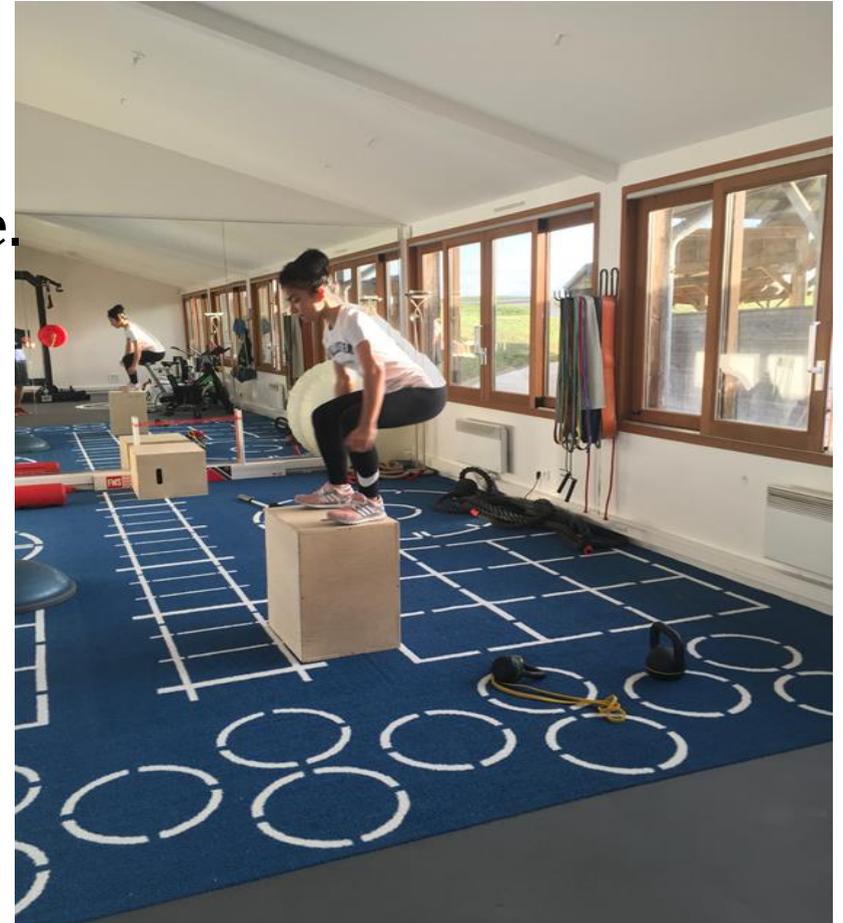
De 13 à 15 ans : Adolescence (pubère et post pubère)

- Apprendre à s'entraîner.
- Utiliser la préparation physique comme support d'aide à la performance.
- Harmoniser les différentes qualités physiques (Endurance, puissance et adresse).
- Travail prioritaire sur l'endurance pour utiliser le pic de croissance (période très favorable pour le développement de cette qualité physique)
- Utilisation du travail intermittent (alternance temps d'effort temps de repos) pour garder de la tonicité musculaire.

# Les caractéristiques du jeune sportif

De 13 à 15 ans : Adolescence (pubère et post pubère)

- Développement de la puissance en utilisant systématiquement la vitesse et la force vitesse sans charge additionnelle.



# Les caractéristiques du jeune sportif

De 13 à 15 ans : Adolescence (pubère et post pubère)

- Apprentissage technique des exercices de base de la musculation.
- Mouvement de base de l'haltérophilie.



# Les caractéristiques du jeune sportif

De 16 à 19 ans : Adolescence tardive/jeune adulte (post pubère)

- S'entraîner à être compétitif et à gagner.
- Utiliser la préparation physique comme passage obligatoire à la haute performance.



# Les caractéristiques du jeune sportif

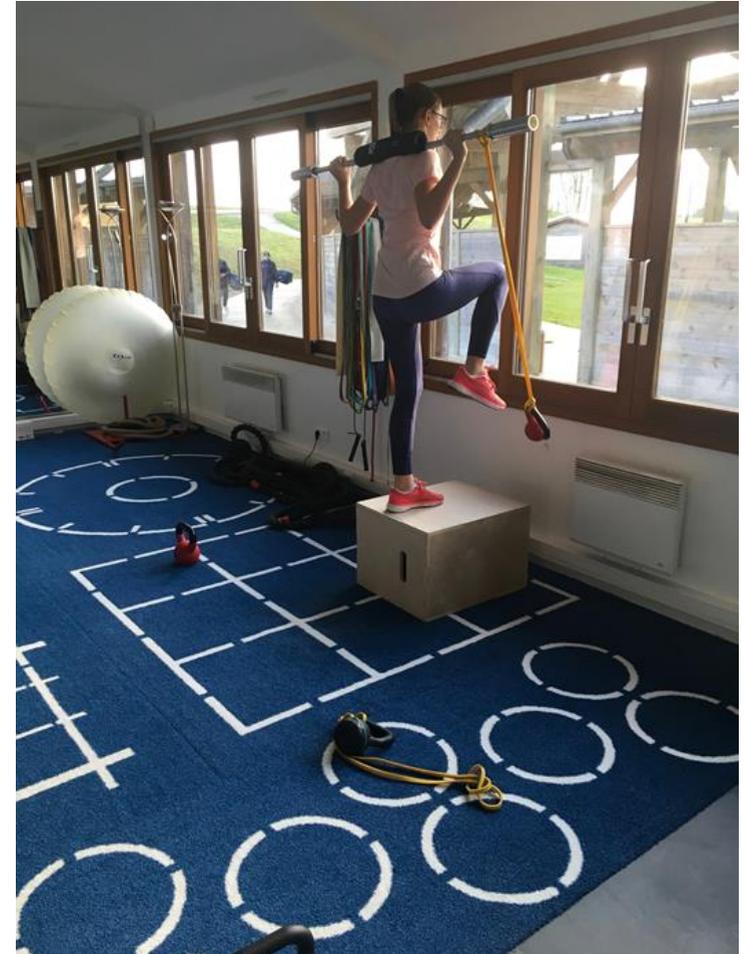
De 16 à 19 ans : Adolescence tardive/jeune adulte (post pubère)

- Utiliser la préparation physique comme un élément incontournable de prévention des blessures.
- Capacité à acquérir et conserver un état de forme sur l'ensemble d'une saison.
- Être un accélérateur de la récupération.

# Les caractéristiques du jeune sportif

De 16 à 19 ans : Adolescence tardive/jeune adulte (post pubère)

- Amélioration des qualités de force avec charge max et sous max à vitesse max et force vitesse.
- Développement des qualités de souplesse et d'équilibre.
- Entretenir les qualités de vitesse (vitesse de réaction et vitesse gestuelle)



# *Le développement des différentes qualités physiques*

## Organiser une séance

Une séance doit toujours comprendre trois parties :

### L'échauffement

Bien souvent négligée, particulièrement chez les jeunes, c'est une partie indispensable. Il améliore la qualité de l'entraînement en préparant le sportif sur le plan physique, mental et technique. Pour qu'il soit efficace, l'échauffement doit être adapté à son public, aux conditions de pratiques (Climat, heure, etc...) et au contenu principal de la séance.

# *Le développement des différentes qualités physiques*

## Organiser une séance

- Un exercice global qui a pour objectif d'élever la température corporelle (footing, vélo, sauts à la corde) durée 10 mn
- Des étirements dynamiques (montées de genoux, talons fesses) durée 5 mn
- Des exercices spécifiques qu'il faut adapter en fonction de la séance ou de la discipline (exemple pour le golf : équilibre, coordination, adresse, explosivité).

## *Le développement des différentes qualités physiques*

### Organiser une séance

#### Le corps de séance

Il comprend tous les exercices de travail destinés au développement de l'objectif recherché. C'est en fonction de cet objectif que les paramètres d'exercices vont être définis :

- Intensité (vitesse pour la course à pied, charge pour la musculation)
- Durée des exercices
- Durée de la récupération
- Nature de la récupération (active ou passive)
- Quantité total de travail

# *Le développement des différentes qualités physiques*

## Organiser une séance

### Le retour au calme

Souvent sacrifié au profit du corps de séance, le retour au calme est au contraire un moment privilégié pour faire le bilan du travail accompli et définir les orientations des séances à venir. Il se compose :

Etirements

Relaxation

Bilan

# *Le développement des différentes qualités physiques*

## La planification

Avant tout chose, la mise en place d'un entraînement sportif n'a de sens qu'à partir du moment où il répond à la recherche d'un ou de plusieurs objectifs. Ils doivent être clairement identifiés (exemple : amélioration de la force max, renforcement musculaire, vitesse max).

# *Le développement des différentes qualités physiques*

## La planification

Il faut ensuite se rappeler que l'organisme progresse par adaptations ce qui implique qu'il soit sollicité régulièrement. Le premier des principes fondamentaux est donc clair, l'entraînement doit respecter une certaine continuité.

## *Le développement des différentes qualités physiques*

### La planification

Les séances doivent donc être régulières, mais il est également indispensable de permettre aux sportifs de récupérer en alternant des phases de travail et de repos.

Enfin pour que l'organisme évolue, les sollicitations doivent être progressives et croissantes. Si les situations d'entraînements sont trop simples, ou trop difficiles aucune amélioration ne sera possible.

# Exemple d'organisation d'une période de préparation physique.

## Période de novembre à décembre - 6 semaines

### Rappel des objectifs pour cette première période :

Travail prioritaire sur la condition physique

Travail d'endurance en course ou sous forme de circuit training

Renforcement des fixateurs des omoplates

Gainage de la ceinture abdominale

Renforcement des dorsaux

Travail sur la stabilité du bas du corps

Apprentissage et perfectionnement des mouvements haltérophilies

# Exemple d'organisation d'une période de préparation physique

Séance Lundi (voir fiche End 1 à 5)

**Thème général : travail sur l'endurance (condition physique)**

Phase 1 : 4 séances

Capacité aérobie : footing continu ou vélo (45mn minimum) ou circuit training avec des mouvements globaux

Phase 2 : 2 séances

Intensité aérobie (VMA) : Travail sur 400, 500 jusqu'à 800m (série sur la même distance ou pyramide)

Fartlek (1mn/2mn ou 3mn/3mn)

Sport libre (badminton) : 5 séances

# Exemple d'organisation d'une période de préparation physique

Séance Mercredi (voir fiche musculation 1 et 2)

**Thème général : musculation**

Phase 1 : 4 séances

Apprentissage des mouvements de base : Arraché, épaulé jeté plus règles de sécurités.

Travail en endurance de Force: Charges légères et nombre élevé de répétitions, amplitude complète

Phase 2 : 2 séances

Développement de la force max : Méthodes des efforts répétés en travaillant à 50, 60% du max sur 12 reps.

# Exemple d'organisation d'une période de préparation physique

Séance jeudi (voir fiche R-Musc 1 à 5)

**Thème général : renforcement musculaire**

Circuit training

Renforcement général : Mouvement complet, travail de la motricité et de la proprioception sur des enchainements complexes.

Travail sur les points faibles : renforcement des fixateurs des omoplates, fixation du bassin, renforcement des dorsaux.

Travail endurance : Circuit long (1h15), alternance mouvement de renforcement avec exercice cardio (corde à sauter, bondissement, course rapide)

# Exemple d'organisation d'une période de préparation physique

Séance vendredi (voir fiche CT Abdo Gainage 1,2 et 3)

**Thème général : Gainage et renforcement de la ceinture dorsale abdominale**

Phase 1 : 2 séances

Gainage statique : travail sur les placements et l'alignement des segments.

Phase 2 : 4 séances

Gainage dynamique: situation avec une source de déséquilibre pour rendre la situation plus intéressante, travail avec swiss ball et lentille.

Travail des abdominaux : sollicitation de tous les muscles (transverse, grand droit et obliques) sur les deux insertions. Proprioception sur des enchainements complexes.

Pour trouver plus de supports :  
Sur « you tube » thomas bregeon  
Sur « facebook » physigolf

Merci de votre attention