

## GROUPE U12 2022

### Ligue de Golf des Pays de la Loire

# Le projet sportif U12

*Ligue des Pays de la Loire  
2021-2022*

## Objectifs

- Augmenter rapidement le volume d'entraînement
- Apporter de la rigueur dans l'entraînement autonome
- Fixer des objectifs et les évaluer
- Créer une émulation dans cette catégorie d'âge
- Performer en compétition

## Point de départ

- Nous avons, chaque année 2 -3 joueurs, qui par leurs démarches individuelles se détachent des autres joueurs. Ces joueurs sont rapidement suivis et aidés par la Ligue en complément de leurs suivis dans les clubs.
- Pour passer à l'étape suivante et créer davantage de compétiteurs et d'enfant intéressés par la démarche d'entraînement, nous avons décidé un accompagnement de groupe sur ce public afin d'augmenter le nombre d'enfants entrant dans les critères nationaux et donc dans les groupes régionaux suivis individuellement, au niveau de la Ligue le jeudi et le vendredi par L'Equipe technique régionale durant la phase hivernale puis en coaching le reste de la saison.
- L'ETR va créer un groupe régional U12 comprenant les joueuses et joueurs investis dans une démarche de progression et de compétitions tout au long de l'année. Les joueuses et joueurs présent pour le 1<sup>er</sup> trimestre (octobre à décembre 2021) seront sélectionnés en fonction de leur place sur le fichier « **moyenne strokeplayspécifique u12** » (10 garçons, 6 filles).

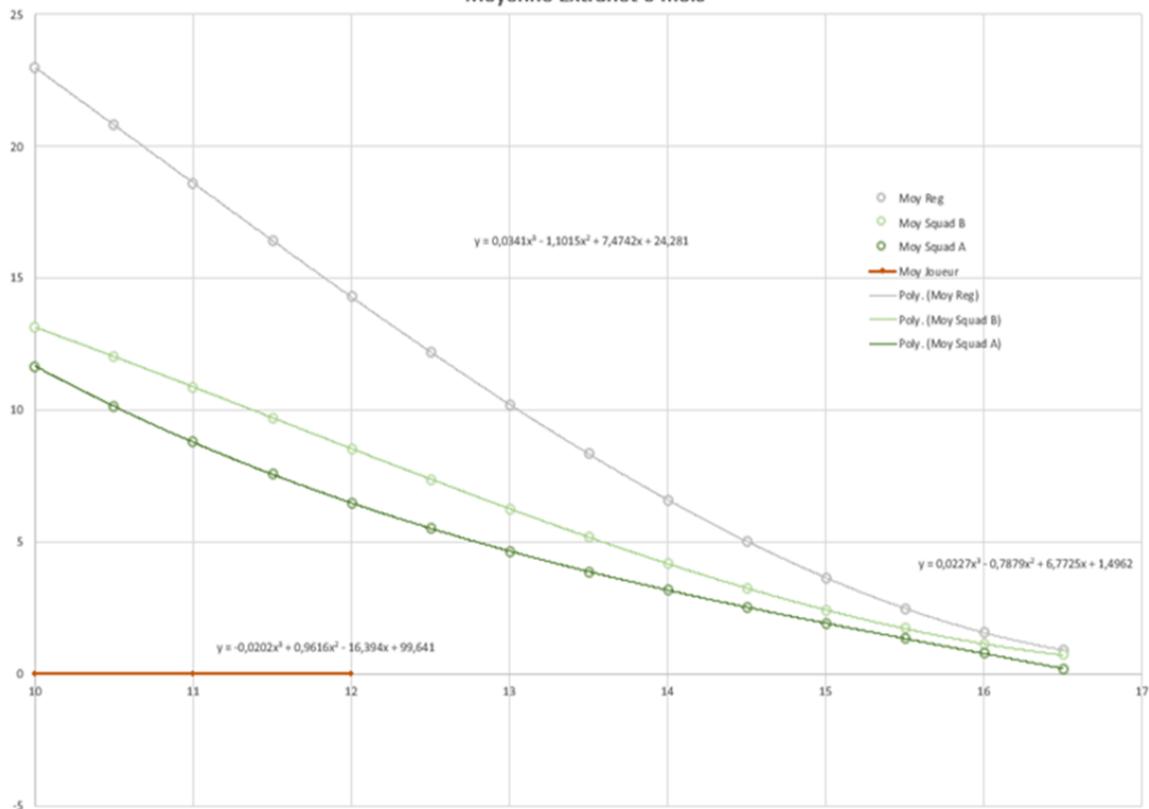
## Le système d'évaluation

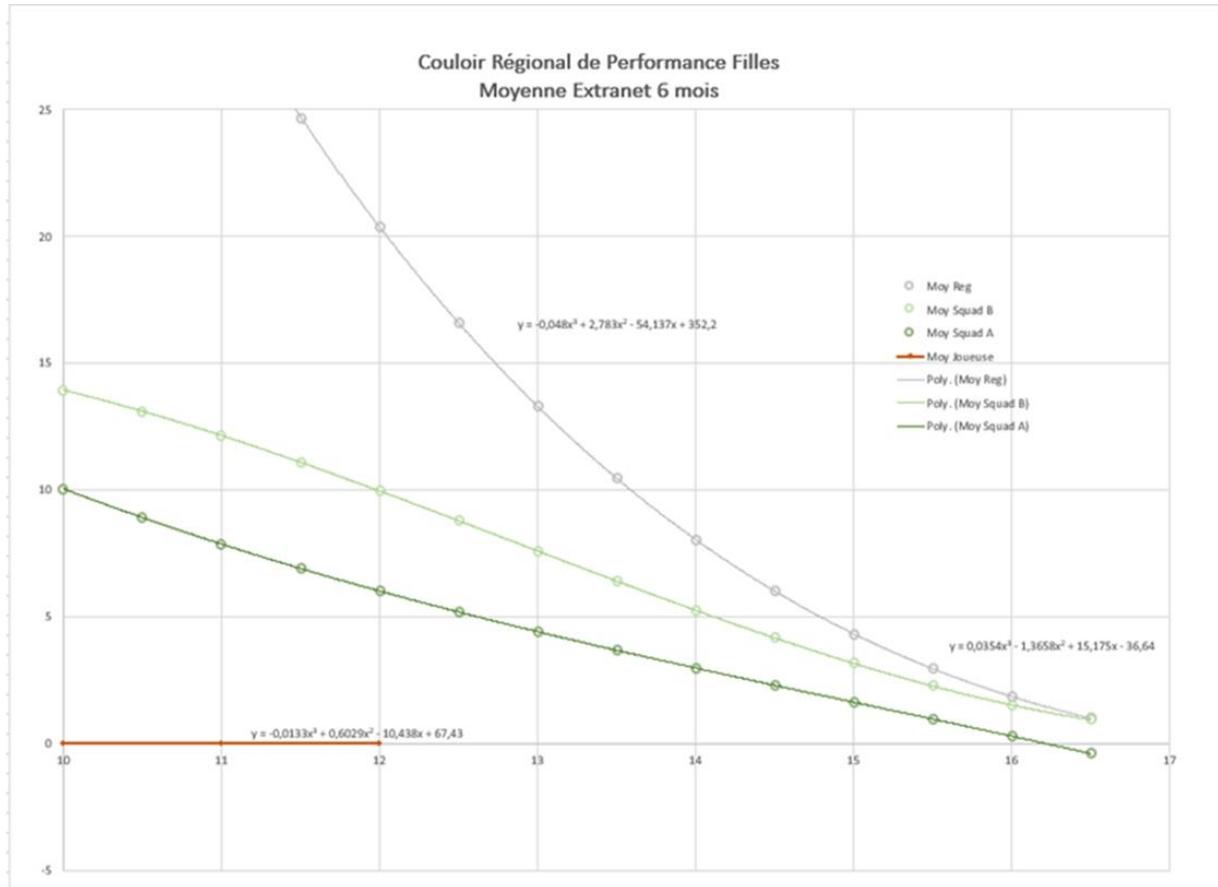
- **Les performances en compétitions**
  - Progression moyenne de scores
  - Evolution Index
  - Points ranking
- **Le gain de distance au driving**
  - Vitesse
  - Carry
- **La fréquence de compétition**
  - Compétitions clubs
  - Compétitions départementales
  - Compétitions régionales
  - Grand Prix Jeunes
- **L'évolution des compétences en fonction des thèmes choisis**
  - Connaissances techniques
  - Connaissances culturelles
  - Connaissances de soi
- **Les performances sur les tests physique**
  - Luc léger
  - Gainage
  - lancers
- **La fréquence et volume d'entraînement**
  - En groupe
  - Encadré
  - Seul
  - Pourcentage par secteur de jeu

Critères d'entrée  
dans les groupes  
régionaux  
individuels

- Résultats (Courbes de performance en âgé(e)el)
  - Moyenne de scores sur 6 mois
  - Classement au mérite jeunes
- Investissement
- Cohérence des objectifs
- Comportement

Couloir Régional de Performance Garçons  
Moyenne Extranet 6 mois





Les minimas

Garçons			Filles		
Reg	Moy SP/6 mois	Mérite Jeunes	Reg	Moy SP/6 mois	Mérite Jeunes
16,5	0,90	2	16,5	0,99	2
16	1,56	8	16	1,85	6
15,5	2,48	26	15,5	2,95	20
15	3,64	49	15	4,32	38
14,5	5,02	78	14,5	6,01	61
14	6,60	113	14	8,04	89
13,5	8,33	154	13,5	10,45	120
13	10,21	200	13	13,29	157
12,5	12,20	252	12,5	16,58	198
12	14,28	310	12	20,36	243
11,5	16,42	374	11,5	24,67	293
11	18,60	442	11	29,55	348
10,5	20,79	517	10,5	35,02	407
10	22,97	597	10	41,13	470

- Les minimas peuvent être réévaluer individuellement en fonction de l'investissement et de la force du projet du joueur



# ffgolf<sup>®</sup>

## Les filières de compétitions :

- **Filière Championnat de France des jeunes**
  - Pré-qualifications régionales
  - Mérite Inter-régional
  - CFJ U14
- **Filière Grand Prix Jeunes Nationaux**
  - Pays de la Loire et Bretagne
  - Grand Prix Jeunes Majeurs dès septembre pour les 2010
- **Grand Ouest Kids Tour U10-U12 (GOKT)**
  - Circuit Inter-régional Bretagne-Pays de la Loire
  - 10 dates dont 5 Grand Prix Jeunes
  - 1 finale Inter-régionale

## Calendrier individuel préconisé 2022

*Groupe Régional U12 (Peut évoluer au cours de la saison selon les changements de dates mais aussi en fonction de la progression de la joueuse ou joueur) :*

### **Epreuves comptant pour le Grand Ouest Kids Tour 2022**

- **6 MARS : GOKT étape 1 ; Ile d'Or**
- **26 MARS : GOKT étape 2 ; Savenay**
- **23-24 AVRIL : GPJ Odet**
- **21 MAI : GOKT étape 4 ; Bretagne**
- **26-27 MAI : GPJ Ile d'Or**
- **5-6 JUIN : Préqualifications au championnat de France des Jeunes ; Baugé**
- 6-7 AOÛT : GPJ Sables d'Olonne
- **17-18 AOÛT : GPJ La Baule**
- 23-24 AOÛT : GPJ Baden



- **SEPTEMBRE : Tournoi GOKT**
- **8-9 OCTOBRE : GPJ Pléneuf Val André ; Finale GOKT 2022**
- 26-27 NOVEMBRE : P&P Jeunes U14

Ce calendrier sera complété par les épreuves organisées par les clubs (Divisions, Interclubs, épreuves des sponsors...) et si qualifications par le Mérite Inter-régional (Qualif championnat de France) et par le Championnat de France du 23 au 29 Juillet 2022.

Aussi, dans le cadre des Grand Prix Jeunes, il semble nécessaire de préparer en amont le tournoi en réalisant une journée de reconnaissance la veille de l'épreuve (compris dans le tarif des épreuves).

Une attestation de niveau pourra vous être fourni par la Ligue.

## **Journée d'entraînement du 28 Novembre 2021 :**

### **Objectif :**

#### **IMPORTANTANCE DE L'ATTITUDE**

#### **RESSEMBLER À UN PRO**

### **Remarques :**

Nous avons insisté sur le comportement, sur l'attitude « bon joueur » que les enfants devaient adopter, il est très important que très rapidement les enfants soient conscients que leur jeu pourra se déployer pleinement que si des marqueurs comportementaux favorables se mettent en place. Pour illustrer et ancrer ce « style », nous avons commencé par faire des mimes d'attitude de pro (avant le coup, après le coup), nous les avons analysés ensemble puis les enfants ont simulé un trou entier sans club ni balle et se sont concentrés sur cette signature « bon joueur ». Les enfants ont joué pour de vrai ensuite sur le compact et se sont attachés à suivre ces consignes sans s'occuper réellement de leur performance.

### **Observation practice technique :**

Difficile d'aller dans le détail sur un groupe aussi important. L'accent a été mis sur la qualité :

- Des prises d'informations
- Des routines
- De l'ordre des choses
- De garder le lien avec une cible



Dans la globalité, le niveau est très bien. Mais trop de coups bâclés, on reste éloigné de l'entraînement pour être performant sur le parcours.

On termine par un travail sur la prise de distance au driving : Clef du succès dans les catégories U12.

## Repas

## Parcours 18 trous

Les enfants du groupe seront constamment mis en situation de compétition et de recherche de performances durant ces journées. Ceci pour compléter le travail hivernal des clubs et créer une émulation permettant à tout ce groupe de rester motivé dans une envie d'entraînement tout au long de l'hiver.

## Ranking strokeford 18 trous Ile d'Or :

RANKING GROUPE U12							28/11/2021			
NOM	PRENOM	CLUB	AGE ANNEE	CD	INDEX	Moy sc 6 mois début	SP 1 Ile d'Or	Pts étape	Pts totaux	Classement après 1
SAFFRAZIN	CLEMENCE	ST SYLVAIN	12	49	25,4	31,78	86	1	1	1
DOUSSET	COLOMBE	CHOLET	12	49	34,2	36,7	92	2	2	2
MOURLON	ELOISE	ST SYLVAIN	10	49	26,4	44	93	3	3	3
HAROCHE	CHARLOTTE	NTES VIGNEUX	11	44	39,2	45,93	99	4	4	4
MARCHANT	AGATHE	24H	11	72	36,4	nc	116	6	6	6
RENAUDINEAU	HONORINE	ILE D'OR	10	44	54	nc	132	7	7	7
SIRAUDIN	MELANIE	NTES VIGNEUX	11	44	54	nc	110	5	5	5
MILA	FLORIAN	ILE D'OR	11	44	13,1	18,79	85	2	2	2
FABRE	ANATOLE	ST SEBASTIEN	12	44	14,5	20,46	80	1	1	1
RENAUDIN	CLEMENT	NTES VIGNEUX	12	44	18,5	23,03	85	2	2	2
BERNIER	THOMAS	GUERANDE	12	44	21,7	26,7	89	4	4	4
LEROY	LEVI	BAUGE	11	49	22,4	25,15	94	11	11	11
RIVIERE	JOAO	LADOMANGERE	12	85	17,1	25,42	89	4	4	4
MAYRAS	SACHA	ILE D'OR	11	44	16,9	27,34	93	10	10	10
GINGUENE	VALENTIN	ST SEBASTIEN	11	44	23,1	31,2	90	7	7	7
DION	AUGUSTIN	LABAULE	11	44	29,2	30,1	89	4	4	4
MANCEAU	LOUIS	GUERANDE	11	44	21,5	15	92	9	9	9
LESOLLEC	MAEL	ANJOU	9	49	24,4	24,1	91	8	8	8

## Journée d'entraînement du 12 Décembre 2021 :

### Objectif :

### COMMENT S'ECHAUFFER

## COMMENT S'ENTRAINER

### Parcours 9 trous :

RANKING GROUPE U12						28/11/2021			12/12/2021			
NOM	PRENOM	CLUB	AGE ANNEE	CD	INDEX	Moy sc 6 mois début	SP 1 le d'Or	Pts étape 1	SP 2 le d'Or 9T	Pts étape 2	Pts totaux	Classement après 2
SARRAZIN	CLEMENCE	ST SYLVAIN	12	49	25,4	31,78	86	1	48	3	4	2
DOUSSET	COLOMBE	CHOLET	12	49	34,2	36,7	92	2	42	1	3	1
MOURLON	ELOISE	ST SYLVAIN	10	49	26,4	44	93	3	49	4	7	4
HAROCHE	CHARLOTTE	NTES VIGNEUX	11	44	39,2	45,93	99	4	44	2	6	3
MARCHANT	AGATHE	24H	11	72	36,4	nc	116	6	Abs	7	13	6
REVAUDINEAU	HONORINE	ILE D'OR	10	44	54	nc	132	7	57	6	13	6
SIRAUDIN	MELANIE	NTES VIGNEUX	11	44	54	nc	110	5	54	5	10	5
MILA	FLORIAN	ILE D'OR	11	44	13,1	18,79	85	2	41	1	3	1
FABRE	ANATOLE	ST SEBASTIEN	12	44	14,5	20,46	80	1	43	2	3	1
REVAUDIN	CLEMENS	NTES VIGNEUX	12	44	18,5	23,03	85	2	46	6	8	4
BERNIER	THOMAS	GUEPANDE	12	44	21,7	26,7	89	4	45	5	9	5
LEFOY	LEVI	BAUGE	11	49	22,4	25,15	94	11	44	3	14	8
RIVIERE	JOAO	LA DOMANGERE	12	85	17,1	25,42	89	4	44	3	7	3
MAYRAS	SACHA	ILE D'OR	11	44	16,9	27,34	93	10	47	8	18	9
GINGUENE	VALENTIN	ST SEBASTIEN	11	44	23,1	31,2	90	7	46	6	13	6
DION	AUGUSTIN	LABAULE	11	44	29,2	30,1	89	4	53	9	13	6
MANCEAU	LOUIS	GUEPANDE	11	44	21,5	15	92	9	Abs	10	19	11
LESOLLEC	MAEL	ANJOU	9	49	24,4	24,1	91	8	Abs	10	18	10

### Remarques :

Le scoring n'est pas à la hauteur du niveau des enfants. Il y a peu d'exigence mise en place en rapport avec les attentes. Les routines ne sont pas structurées ni régulières. Elles sont parfois bâclées en réaction au coup précédent.

Le niveau de chipping-putting n'est pas au niveau du long jeu qui est plutôt très bon.

**Nous voyons bien que les enfants sont très contents d'être là, qu'ils s'amuse tous ensemble mais trop régulièrement nous devons les rappeler à l'ordre pour qu'ils maintiennent leur attention et leur niveau de concentration. Amusons-nous mais restons sérieux.**

### Putting long :

Insister sur le contrôle du rythme et de l'amplitude. **Il y a un vrai travail à réaliser dans ce secteur. Les putters ne bougent pas bien et il y a une grande irrégularité.**

### Repas

#### Ateliers long jeu – vitesse driving

1 : Equilibre, proprioception wedging

- Sur lentilles d'équilibre
- Garder le contrôle du corps dans la rotation

2 : Travail du corps avec swissball

- Mettre du poids dans la balle



- Sentir le corps moteur

### 3 : Travail sur l'accélération du corps – driving vitesse max

- La Vitesse ne doit pas être travaillée que dans le swing. Il faut que les enfants la travaillent physiquement. Apprentissage du corps. C'est une priorité à leur âge.

### 4 : Trajectoires DRAW- FADE

- Très peu de compétences en la matière : A refaire

### 5 : Coups en pente

- Se concentrer sur rotation complète du corps contre la pente : vérification par hauteur de balle

### 6 : Wedging

- 40m ; 50m ; 60m
- Répétition pour ancrage des positions

### 7 : Vitesse max avec baguette plastique (plus léger)

- Travailler en vitesse max avec des charges plus légères et alterner avec du plus lourd.

### 8 : Vitesse max driving (m/h) :

NOM	PRENOM	Vitesse max
SARRAZIN	CLEMENCE	78,9
DOUSSET	COLOMBE	72,2
MOURLON	ELOSE	64,1
HAROCHE	CHARLOTTE	75,6
MARCHAND	AGATHE	
RENAUDINEAU	HONORINE	58,5
SIRAUDIN	MELANIE	66,9
MILA	FLORIAN	72,3
FABRE	ANATOLE	81,5
RENAUDIN	CLEMENT	81,4
BERNIER	THOMAS	70
LEROY	LEVI	77,3
RIVIERE	JOAO	76,4
MAYRAS	SACHA	67,4
GINGUENE	VALENTIN	79,4
DION	AUGUSTIN	74,8
MANCEAU	LOUIS	
LESOLLIEC	MAEL	

### Remarques et entraînement autonome :



Ces exercices vous donnent de quoi faire en autonomie durant les vacances de Noël. **Votre vitesse max au driving de départ devra être améliorée** durant le prochain mois. Nous reprendrons les données au mois de janvier pour évaluer le travail sur ce point.

Autre point, **les trajectoires devront être mieux comprises et mieux maîtrisées.**

Enfin, nous vous demanderons de revenir avec **un exercice de putting personnel** (vu avec votre pro de club), ainsi qu'avec une idée de **quel coup j'utilise pour faire 40, 50 et 60m.**

Une première étape de sélection aura lieu après la journée du 23 janvier pour nous permettre de rentrer plus dans les détails et aider de façon plus précise les enfants.

Nous remercions chaleureusement le Golf de l'Île d'Or pour son accueil.

Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année !

## Journée d'entraînement du 23 Janvier 2022 :

### Objectif :

**COMMENT SCORER**

**AMELIORER L'ATTITUDE**

### Echauffement :

**1 : Cardio : passe à 10 en changeant les supports (ballons différents, appuis différents)**

**2 : Coordination**

### Remarques :

Il y a beaucoup de boulot à réaliser sur la coordination haut/bas et côté gauche/côté droit. Il est indispensable d'acquérir ces compétences jeunes. C'est un travail essentiel pour contrôler un swing de golf et comprendre comment cela fonctionne.



### Practice ateliers :

**1 : Wedging 50-60-70 mètres**

**2 : Fer 7 ; coordination des appuis**

**3 : Driving ; trajectoires**

### Remarques :

**1** Faire du volume et de la répétition nous semble fondamental sur le wedging, rien de plus efficace pour être performant sous pression ( exemple d'entraînement: jouer 50 coups consécutifs sur la même cible, et répéter cet exercice toutes les semaines pendant 2 mois)

**2** amélioration de la coordination = accélérateur de progression

**3** pour l'instant essayer de créer volontairement un effet à la balle avec le driver est un concept abstrait pour la plupart des enfants, à travailler absolument.

### Repas

### Parcours 18 trous :

Brut / Net : Brut	Sexe : Mixte	Tour 1 / 1	Date : 23/01/2022
-------------------	--------------	------------	-------------------

Rang	Nom - Prénom	Club de licence	Nat	Index	Hcp	Brut
1	FABRE Anatole	ST SEBASTIEN	FRA	14,5	12	80
2	BERNIER Thomas	GUERANDE	FRA	20,9	19	85
3	MILA Florian	ILE D'OR	FRA	13,0	11	91
4	MAYRAS Sacha	ILE D'OR	FRA	17,4	15	94
5	RENAUDIN Clément	NANTES VIGNEUX	FRA	18,0	16	94
6	RIVIERE Joao	LA DOMANGERE	FRA	16,8	15	94
7	DOUSSET Colombe	CHOLET	FRA	27,3	27	97
8	LE SOLLIEC Maël	ANJOU	FRA	23,4	22	97
9	HAROCHE Charlotte	NANTES VIGNEUX	FRA	32,3	32	99
10	MOURLON Eloïse	ST SYLVAIN D'ANJOU	FRA	24,3	24	102
11	MANCEAU Louis	GUERANDE	FRA	22,2	20	103
12	DION Augustin	BARRIERE LA BAULE	FRA	25,5	24	110
13	RENAUDINEAU Honorine	ILE D'OR	FRA	52	54	137



### Remarques :

Le parcours était long et difficile avec des greens rapides et des positions de drapeau compliquées mais nous attendons plus en terme de comportement, les enfants doivent être plus concentrés, plus attentifs et tout le temps sur les gardes pour atteindre leur unique objectif : **faire un bon score.**

### Ranking mis à jour au 26/01 :

Pour prendre en considération les absences justifiées dues à la pandémie de covid-19, nous avons décidé de réaliser une moyenne des scores en strokeplay pour réaliser le classement.

RANKING GROUPE U12							Mis à jour du 25/01/2022							
NOM	PRENOM	CLUB	AGE ANNEE	CD	INDEX	Moy sc 6 mois début	SP 1 le d'Or	Pts étape 1	SP 2 le d'Or 91	Pts étape 2	SP 3 le d'Or	Pts étape 3	Total (Moyenne SP)	Classement après 3
SARRAZIN	CLEMENCE	STSYLVAN	12	49	25,4	31,78	86	1	48	3	abj	5	91	1
DOUSSET	COLOMBE	CHOLET	12	49	34,2	36,7	92	2	42	1	97	1	91	1
MOURLON	ELOISE	STSYLVAN	10	49	26,4	44	93	3	49	4	102	3	97,6	4
HARCOHE	CHARLOTTE	NTESVIGNEUX	11	44	39,2	45,93	99	4	44	2	99	2	95,3	3
MARCHANT	AGATHE	24H	11	72	36,4	nc	116	6	Abs	7	abs	5	116	6
RENAUDINEAU	HONORINE	ILEDOR	10	44	54	nc	132	7	57	6	137	4	127,6	7
SIRAUDIN	MELANIE	NTESVIGNEUX	11	44	54	nc	110	5	54	5	abj	5	109	5
MILA	FLORIAN	ILEDOR	11	44	13,1	18,79	85	2	41	1	91	3	86	2
FARFE	ANATOLE	STSEBASTIEN	12	44	14,5	20,46	80	1	43	2	80	1	82	1
RENAUDIN	CLEMENT	NTESVIGNEUX	12	44	18,5	23,03	85	2	46	6	94	4	90,3	4
BERNIER	THOMAS	GUERANDE	12	44	21,7	26,7	89	4	45	5	85	2	88	3
LEROY	LEM	BAUGE	11	49	22,4	25,15	94	11	44	3	abj	10	91	6
RIVIERE	JOAO	LADOMANGERE	12	85	17,1	25,42	89	4	44	3	94	4	90,3	4
MAYRAS	SACHA	ILEDOR	11	44	16,9	27,34	93	10	47	8	94	4	93,6	8
GINGUENE	VALENTIN	STSEBASTIEN	11	44	23,1	31,2	90	7	46	6	abj	10	91	6
DION	AUGUSTIN	LABALLE	11	44	29,2	30,1	89	4	53	9	110	9	101,6	11
MANCEAU	LOUIS	GUERANDE	11	44	21,5	15	92	9	Abs	10	103	8	97,5	10
LESOLLEC	MAEL	ANOU	9	49	24,4	24,1	91	8	Abs	10	97	7	94	9

Classements	
1 Clémence	1 Anatole
1 Colombe	2 Florian
3 Charlotte	3 Thomas
4 Eloïse	4 Clément
5 Mélanie	4 Joao
6 Agathe	6 Lévi
7 Honorine	6 Valentin
	8 Sacha
	9 Mael
	10 Louis
	11 Augustin

Nous remercions chaleureusement le Golf de l'Ile d'Or pour son accueil.

### Suite du suivi U12 :

Comme annoncé lors du précédent stage de sélection, le groupe est amené à évoluer. Non pas pour sanctionner mais pour réaliser un suivi plus individualisé et entrer davantage dans les détails des évolutions à réaliser pour chacun.

Aussi, nous avons un match contre la Ligue de Bretagne le dimanche 20 février pour 14 joueuses et joueurs.

Pour ceux qui ne sont pas retenus, nous comptons toujours sur vous pour participer aux épreuves préconisées, jouer dans vos clubs en strokeplay et ainsi avoir la possibilité de rejoindre le groupe lors des prochains regroupements. Nous suivrons avec attention vos performances et votre entraînement en club par l'intermédiaire de vos pros.

Certains sont encore très jeunes et auront, nous en sommes sûrs, d'autres sélections à venir.



# ffgolf<sup>®</sup>

**Les joueurs retenus pour la journée de matchs contre la Ligue de Bretagne sont :**

- Clémence SARRAZIN (Angers)
- Eloise MOURLON (St Sylvain)
- Colombe DOUSSET (Cholet)
- Charlotte HAROCHE (Nantes Vigneux)
- Mélanie SIRAUDIN (Nantes Vigneux)
  - Anatole FABRE (St Sébastien)
  - Florian MILA (Ile d'Or)
  - Thomas BERNIER (Guérande)
- Clément RENAUDIN (Nantes Vigneux)
  - Joao RIVIERE (La Domangere)
  - Lévi LEROY (Baugé)
- Valentin GINGUENE (St Sébastien)
  - Sacha MAYRAS (Ile d'Or)
  - Mael LE SOLLIEC (Anjou)

**Franck Mora et Bertrand Morvillers**

Ligue de Golf des Pays de la Loire

