



GOLF

TRAINING CENTER

LA CROIX

TRAINING CENTER

GOLF

ECOLE DE GOLF JUNIOR

L'école de golf du Training Center vise plusieurs objectifs à savoir :

La création de plusieurs groupes de niveaux et d'expérience golfique :

A). Groupe BABY Golf.

Apprendre les rudiments, les bases et les règles du jeu de Golf de manière ludique. (de 4-6 ans)

B). Groupe DECOUVERTE Initiation

(Progression dans le jeu à l'aide d'un entraînement guidé pour les âges et niveaux intermédiaires (de 7 à 13 ans)).

- 1). *S'amuser dans l'activité Golf*
- 2). *Acquisition à s'entraîner dans l'activité Golf.*

C). Groupe TRAINING Perfectionnement 1 et 2.

Apprendre à s'entraîner afin de se préparer à la compétition (de 13 à 18 ans)

- 1). *Les notions de base de l'entraînement.*
- 2). *Apprendre à performer en compétition*

D). Groupes ELITE ou « Performer »

(Personnalisation et programmation technique des entraînements pour un public averti et désireux d'accéder aux compétitions fédérales).

- 1). *L'approche du haut niveau.*

Le Golf Training Center de la Ciotat vous précise que le Samedi 2018, de 10h à 11h, une initiation sera organisée pour les jeunes de tous âges, susceptibles d'être intéressés par cette nouvelle activité sportive sur le site de la Ciotat.

Par ailleurs, mais pour les parents (Novices), cette fois ci, si vous le souhaitez évidemment, vous pourrez bénéficier d'un cours collectif par niveau le samedi de 10h30 à 12h, donc dans le même créneau que vos enfants.

Ces séances vous permettront au minimum d'obtenir la Carte Verte (autorisation d'aller sur un Parcours en totale autonomie), voire plus avec d'autres cours collectifs spécifiques à la performance.

Renseignements sur notre site :

www.golfzonlaciostat.com

Ou vous pourrez également retirer les formulaires d'inscription, afin qu'ils soient déjà remplis le jour de l'inscription.

Le Golf Training Center de La Ciotat et son équipe de professeurs ont établi un partenariat avec la Mairie de la Ciotat mais également avec Le Golf de la Frégate afin de dynamiser l'école de Golf du Training Center.

Effectivement, nos accords préalablement établis avec nos partenaires vous permettront à la fois d'avoir accès à un enseignement de grande qualité et ce pour toutes les attentes, mais également pour que vous puissiez bénéficier de tarifs très attractifs avec ces mêmes partenaires.

Les étapes de Progression de l'enfant et de l'adolescent au Golf.

A). BABY GOLF

Age : 5/6 ans

Notre Mission :

Développer des habiletés fondamentales, construire des capacités motrices globales et enseigner l'activité Golf autour d'ateliers ludiques, avec l'apprentissage bien évidemment des bases de la sécurité en créant un environnement ludique et sécurisé.

B). Groupe DECOUVERTE ou INITIATION

1). S'amuser dans l'activité Golf :

Age : 7/9 ans

Développer des habiletés fondamentales, construire des capacités motrices globales et enseigner les compétences de base spécifiques de l'activité Golf par une participation active dans un environnement ludique et sécurisé.

Objectifs pour les enfants et pour l'enseignant.

Ce jeu extraordinaire qu'est le Golf peut apporter de nombreuses valeurs aux jeunes de tous horizons, car il développe évidemment des capacités motrices indéniables, la coordination de l'enfant mais surtout des valeurs morales telles que :

Pour l'enfant :

- L'honnêteté, l'intégrité, l'esprit sportif, le respect, l'estime de soi et des autres, mais aussi la confiance en soi (avoir confiance en ses aptitudes propres à chaque fois que l'on exécute tel ou tel mouvement ou que l'on vive tel ou tel événement).
- La persévérance : Persister dans un objectif, un but malgré les difficultés.
- Responsabilité : Répondre de sa conduite, de ses actes sur le parcours.

- Développer des capacités de base de l'activité Golf en inculquant les mouvements fondamentaux (lancer, rotation, organisation et les règles de sécurité) et ce dans les différents compartiments de jeu, du Putting au Grand jeu (mouvement complet).

- Acquisition des capacités motrices à partir des fondamentaux tels que la posture devant la balle, l'équilibre dynamique, la coordination et le rythme etc..).

- Acquisition des compétences basiques sur un parcours spécifique suivant le niveau et l'Age.

- Apprendre les bases des règles du jeu et de l'étiquette.
- Développement de la concentration, de la confiance en soi et une attitude positive.

Pour l'enseignant :

- Apprendre aux juniors les gestes techniques de base en fonction des capacités de l'enfant et du vécu et des principes biomécaniques.
- Acquisition à l'enfant d'une technique de qualité, par de la répétition lors d'exercices ludiques et de courte durée.
- Discours pédagogique donné par l'enseignant court et essentiel.
- Apprendre l'autonomie à l'enfant par des parcours pédagogiques spécifiques et qu'il apprenne en s'amusant.
- Passage des tests de drapeaux qui restent des évaluations trimestrielles essentielles quant à l'évolution des enfants.
- Organisation régulière de parcours accompagnés afin d'acquérir les règles et l'étiquette.
- L'apprentissage doit être axé sur la participation de l'enfant afin qu'il interagisse avec les autres enfants.
- Création d'un environnement agréable, sur avec des exercices ludiques
- Avoir un discours clair, concis et adaptation de la terminologie à l'âge.

Les objectifs spécifiques pour les enfants.

- Apprendre les coups basiques du Golf lors d'exercices appropriés à l'âge et aux capacités.
- Apprendre le bon positionnement du corps devant la balle et la technique de certains coups.
- Contacter la balle avec tous les clubs, du putter aux clubs longs.
- Développer la capacité de l'enfant à se concentrer sur des objectifs et sur des points bien précis.
- Compréhension de l'enfant sur les techniques de base du Golf, des trajectoires, effets etc.

2). Acquisition de la capacité à s'entraîner au Golf

Age : de 8 à 9 ans jusqu'à 11, 12 ans.

L'objectif de ou des enseignants sera d'apprendre un mouvement le plus simple possible en instaurant évidemment les principes fondamentaux de l'activité, les techniques de bases, de la tactique et de commencer à développer des aptitudes mentales.

Objectifs de l'enfant :

- Développement des capacités motrices tels que : l'équilibre, la coordination, le rythme, la vitesse, la dextérité, l'orientation etc..).
- Consolidation des techniques appliquées et acquises lors de l'année ou des années précédentes

- Développement donc des compétences acquises précédemment.
- Acquisition de certaines compétences tactiques sur le parcours.
- Introduction de notions très importantes dans la performance comme l'échauffement, les étirements, l'hydratation, la récupération et la mise en condition d'évènements précis comme les premières compétitions etc...

Les objectifs pour l'enseignant :

- Ne transmettre que les infos techniques dont l'enfant a besoin à ce niveau-là d'apprentissage
- Apprentissage du jeu de golf avec les différents clubs que l'on peut trouver dans un sac de Golf.
- L'enseignant doit pouvoir évaluer à l'aide de tests réguliers les acquis du joueur.
- Favoriser l'entraînement en Groupes pour la connexion entre les joueurs.
- Introduction de notions comme l'échauffement, les étirements, la vitesse, l'endurance sur le parcours et sur le practice.

C). Groupe TRAINING PERFECTIONNEMENT 1 et 2

1). Les notions de base d'entraînement.

Age : de 11/12 ans jusqu'à 15/16 ans.

Objectifs de l'enfant :

- Consolidation et affiner les compétences techniques apprises antérieurement dans une notion de compétition.
- Acquérir de nouvelles compétences techniques et tactiques en relation avec la performance et la motivation du joueur.
- Développement de la prise de décision lors du coup et sur le parcours.
- Apprendre à gérer des évènements bien précis comme la compétition.
- Développement de l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse.
- Développement et accroître les qualités mentales de base.
- Introduction de notions de la performance dans l'apprentissage
- Appuyer sur les compétences annexes comme l'échauffement, la récupération etc...

Les objectifs et la ligne conductrice de l'enseignant.

- Qualité de la séance pédagogique car les joueurs ont besoin de beaucoup plus de challenge dans leur entraînement.
- Approfondissement des techniques acquises antérieurement.
- Le joueur se devra s'il le souhaite et s'il le peut de faire plus de séances d'entraînement.
- Essayer d'appuyer sur des entraînements en groupe ainsi que les challenges afin de créer de l'émulation.

- La charge de ou des entraînements se devra d'être augmentée graduellement et progressivement.
- Avoir conscience du fait que les enfants sont en pleine croissance, de développement et de maturité.
- L'adaptation de la technique à la morphologie du joueur.
- Mettre l'accent sur le grand jeu et les coups d'attaque de green.

2). Apprendre à performer en Compétition

Age : 15/16 ans jusqu'à 21/23 ans. Pour les joueurs tardifs.

Objectifs multiples pour le joueur :

- Détermination des objectifs d'entraînement clairs précis cohérents réalisables ainsi que les étapes pour les atteindre.
- Développer toutes les qualités physiques spécifiques à l'activité Golf mais également générale afin d'être performant.
- Faire évoluer l'expertise technique par rapport aux attentes et aux objectifs fixés.
- Maîtriser les compétences techniques dans des situations de compétitions.
- Développer une autonomie dans son entraînement.
- Accroître et perfectionner le répertoire de ses compétences.
- Augmentation du pourcentage de réussite dans les différents secteurs de jeu.
- Amélioration de la prise de décision lors des coups.

Les objectifs pour l'enseignant :

- Vérifier l'intensité de l'entraînement suivant les périodes.
- Personnalisation du travail technique, ou autre suivant les secteurs de jeux à travailler.
- Augmentation des séances d'entraînement, de 2 à 4 séances par semaine (2 à 3 heures par session).
- Variation des situations d'entraînement (parcours avec un certain nombre de clubs, de différentes boules, etc).
- Grosse fréquence de parcours en Match play avec des joueurs de même catégorie que le joueur ou la joueuse concernée.
- Observation de la part de l'enseignant afin de vérifier la bonne conduite à adopter du joueur lors d'évènements importants, noter les points « faibles » et les points « forts » du joueur.
- Être attentif sur le fonctionnement du joueur sur le parcours et dans les moments importants afin d'affiner la performance.
-

D). Groupe ELITE où PERFORMER

1). L'approche du haut niveau

Age : dépend du niveau du joueur par rapport à sa catégorie et son âge.

La mission de l'enseignant

- Etre très attentif à tous les paramètres qui permettront la performance du joueur, (technique, physique, mental, nourriture, hygiène de vie etc....) afin de restituer ces points travaillés et « aiguisés » dans des moments précis de l'agenda de ce même joueur.

Les objectifs du joueur :

- Avoir une rigueur dans son entraînement très importante.
- Savoir ce qui fonctionne pour le joueur, identifier ses points forts, faibles.
- Elévation de son niveau dans les moments décisifs
- Intégration des facteurs de performance pour répondre aux exigences de la compétition à venir
- Travailler avec les statistiques du parcours, ce qui génèrera un entraînement plus précis sur des secteurs bien précis.
- Des sessions d'entraînement intensives suivant les périodes. Programmation de celles-ci accompagnées de séances physiques, mentales etc...tout cela sera à programmer suivant les tournois à venir.
- Donc une bonne gestion de la fatigue et de la récupération afin d'éviter des blessures.
- Continuer à développer des qualités physiques générales et spécifique correspondants aux besoins de l'athlète.
- Maîtrise des techniques et des variantes de celles-ci, trajectoire, effets de balle, précision etc.
- Elaboration d'une tactique suivant l'évènement et les parcours. (Collaboration avec le coach).
- Travail sur la stratégie en collaboration avec le coach
- Cibler le ou les moments de l'état idéal de performance pour les joueurs.

