

MON CARNET J'APPRENDS À JOUER AU GOLF



MON CARNET



BIENVENUE DANS LE MONDE MAGIQUE DU GOLF !

Ce carnet va t'aider à découvrir le monde du golf.

Sais-tu que le golf est un jeu, mais grandeur nature ?

Si tu joues aux jeux vidéo, tu as déjà compris qu'il faut bien connaître les règles, les raccourcis, les pièges, les trucs et astuces qui te permettent d'avancer dans le jeu en gagnant des niveaux. Et bien le golf c'est le même principe, mais il se joue dans la nature.

Pour franchir les niveaux, il faut réussir à obtenir des badges.

Les badges ont plusieurs couleurs qui représentent la difficulté des niveaux.

Lorsque tu auras gagné tous les badges, tu pourras t'inscrire dans les compétitions de ton club, mais aussi les compétitions de jeunes organisées par l'**AFGolf** et la **FRBG**.

Ce carnet va t'accompagner, c'est un outil précieux. Relis le souvent...

Tu vas bien t'amuser en relevant tous ces défis et devenir un expert !

POUR LES PARENTS

Le dernier chapitre de ce carnet vous est dédié. Il contient outre la description du projet de l'**AFGolf**, quelques conseils. Ceux-ci ont pour objectif de vous aider dans le soutien que vous apporterez à votre enfant durant sa progression.



SOMMAIRE

LES BADGES AFGOLF : MODE D'EMPLOI	4
BADGE VERT	8
BADGE ROUGE	10
BADGE BLEU	14
BADGE JAUNE	18
BADGE BLANC	22
VALIDATION DES BADGES	26
POUR LES PARENTS : QUELQUES CONSEILS ET INFORMATIONS	28
L'AFGOLF	34

LES BADGES AFGOLF MODE D'EMPLOI



À chaque niveau réussi, tu obtiendras un badge.

Tu peux gagner **5 badges**, ils sont de couleurs différentes, tu pourras les accrocher à ton sac de golf.

Le 1^{er} est le vert

Le 2^{ème} est le rouge

Le 3^{ème} est le bleu

Le 4^{ème} est le jaune

Le 5^{ème} est le blanc

POURQUOI DES COULEURS DIFFÉRENTES ?

Les couleurs des badges représentent des étapes dans ton évolution de jeune golfeur. Dans le chapitre « **mon évolution** » tu pourras trouver tout ce que tu dois apprendre et savoir faire pour chaque niveau et réussir les tests.

Les tests prouveront que tu progresses au niveau du :

- Putting
- Des approches
- Du long jeu
- Du comportement
- Des règles & de l'étiquette

DANS QUELLES STRUCTURES PASSER TON BADGE ? QUAND LE PASSER ?

Tu pourras passer ton badge dans ton école de golf.

Renseigne-toi auprès de ton école de golf. Les badges seront passés soit au cours d'un entraînement, soit au cours d'un stage de golf.

COMMENT TE PRÉPARER AUX TESTS AFGOLF POUR RÉUSSIR TES BADGES ?

Pour t'entraîner seul, tu trouveras sur le site de l'AFGolf les explications des tests, comment les installer, compter ses points, etc.

www.afgolf.be

COMMENT FAIRE VALIDER TES BADGES ?

BRAVO! Tu as gagné un niveau!

Quand tu as réussi les différentes étapes (capacités générales, examen de règles et d'étiquette, les tests AFGolf et le long jeu), le Pro ou le responsable du test valide ton niveau de badge (en accord avec le pro), le signe, le date et l'enregistre sur ton carnet.

Tu reçois également le badge à accrocher à ton sac de golf. Tu peux ensuite te préparer pour réussir le badge suivant.

C'est parti! En route pour relever le défi...



POUR LES PARENTS

Les badges sont évolutifs; votre enfant va acquérir des savoirs-faire, il devra faire preuve d'habilité, de concentration, de détermination. Encouragez-le, entraînez-vous avec lui dans

un esprit ludique, mais aussi de découverte. Il ne s'agit pas d'acquérir les badges en un temps record, mais plutôt d'acquérir de bons fondamentaux.





LE CONSEIL DU PRO

Envoyer sa balle au loin, la rapprocher au plus près du trou et enfin la faire tomber dans le trou seront toujours au cœur du jeu de golf. Entraîne-toi à faire cela avec de plus en plus de précision.

Ta progression en est la récompense.



AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

BADGE VERT

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET SAVOIR-FAIRE

MON MATÉRIEL

Les clubs fournis par le club de golf suffisent à ce niveau. Tu peux aussi porter des chaussures de sport (les baskets sont permises)

*Pour te préparer,
coche ce que
tu sais faire.*

GÉNÉRALITÉS

- ☐ J'utilise des chaussures adaptées au sport.
- ☐ Je joue avec de vrais clubs de golf.
- ☐ Je prends une bonne position devant la balle : c'est mon « stance ».
- ☐ Je joue la balle quand elle n'est plus en mouvement.
- ☐ Je frappe dans une balle, « pousser n'est pas jouer ».
- ☐ Je comprends le but du jeu : atteindre une cible en faisant le moins de coups possible.
- ☐ Je m'amuse, rigole, tout en faisant mon sport.

MON PREMIER CONTACT AVEC LES RÈGLES ET L'ÉTIQUETTE

- ☐ Je sais qu'il faut respecter l'étiquette du golf : comment je me conduis.
- ☐ Je connais l'esprit du jeu : les valeurs (fairplay, courtoisie ...).
- ☐ Je respecte les autres joueurs.

- ☐ J'évite de courir sur les greens.
- ☐ Je ne piétine pas les bunkers, je les contourne.

MON PREMIER CONTACT AVEC LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

- ☐ Je connais les règles de sécurité (balle dure, espace, se tenir en face du joueur).

POUR LES PARENTS

Le badge vert est le premier pas vers le golf, il est destiné à motiver l'enfant. Son obtention est quasi immédiate, il doit donner l'envie d'obtenir les badges suivants.

Il se concentre sur l'étiquette, les règles de sécurité et le plaisir de jouer.

Le but étant de donner le goût du jeu et non pas de se concentrer sur les aptitudes techniques de jeu.



LE CONSEIL DU PRO

L'**AFGolf** ne prescrit pas de tests pour ce niveau, mais invite à promouvoir l'aspect ludique du golf et à orienter les entraînements dans ce sens. Le responsable de l'école de golf peut valider la réussite de ce badge après s'être assuré de la connaissance et compréhension par l'enfant des points repris ci-dessus.



AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

BADGE ROUGE

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET SAVOIR-FAIRE

MON MATÉRIEL

Un sac de golf avec **5 clubs** est conseillé, mais pas indispensable, **3 clubs** suffisent :

- Putter
- Wedge/ Fer 9
- Bois

Avoir une paire de chaussures de golf et une tenue de pluie adaptée.

Pour te préparer, coche ce que tu sais faire.

COMPORTEMENT

- ☐ J'utilise des chaussures adaptées au golf.
- ☐ Je connais le nom de mes clubs dans mon sac et leur utilité.
- ☐ J'ai une tenue adaptée aux conditions météo.
- ☐ Je connais un exercice simple d'échauffement (ex. sautiller...).

PUTTING

- ☐ Je connais la posture au putting, elle est différente du long jeu.
- ☐ Je fais rouler la balle, « pousser n'est pas jouer ».
- ☐ J'ai une notion de direction sur une petite distance.
- ☐ J'apprends à compter mes coups au putting.

APPROCHES

- ☐ J'utilise un mouvement d'approche quand ma balle se trouve autour des greens.
- ☐ J'ai la notion de grandeur du balancier pour effectuer une approche. Je raccourcis l'amplitude de mon mouvement.

LONG JEU

- ☐ Je me place à l'adresse devant la balle.
- ☐ Je touche la balle.

RÈGLES & ÉTIQUETTE

- ☐ Je joue la balle où elle repose, je sais que l'air shot compte pour 1 coup.
- ☐ Je connais l'aire de départ (les boîtes de départ, la position du tee ..).
- ☐ Quand un joueur est à l'adresse, je ne bouge pas et ne parle pas.
- ☐ Je joue quand c'est à mon tour de jouer.

SUR LE GREEN

- ☐ Je prends en charge le drapeau, je le retire ou je le tiens levé.
- ☐ Je marque ma balle avec un marqueur.



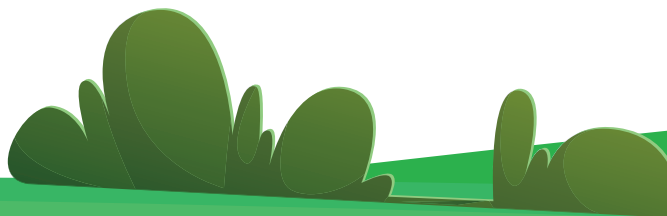
LE CONSEIL DU PRO

La direction et le contrôle de la distance sont les deux points clefs à gérer. Pour réussir, tu devras soigner la visée et l'orientation de la face des clubs (pourquoi la balle part où elle part ?), ainsi que la distance que la balle parcourt (pourquoi va-t-elle trop loin ou pas assez loin ?)! Sois curieux, et demande à ton prof de te regarder pour voir comment tu fais et te conseiller! Souvent, il te dira que c'est ta position devant la balle qui en est le secret!



MES TESTS & LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

	TEST	CRITÈRES
PUTTING	36 putts	SMC*: 95 points
APPROCHE	8 balles- 3 situations: Chip 10 m Chip 30 m Pitch 20 m	SMC*: 2 points
LONG JEU	Practice La balle est touchée, contactée d'un tee	À l'appréciation du pro
RÈGLES & ÉTIQUETTE	Examen AFGolf	





AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

BADGE BLEU

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET SAVOIR-FAIRE

MON MATÉRIEL

Un sac de golf avec **5 clubs** :

- Putter
- Wedge/Fer 9
- Fer 8/7
- Fer 6/5
- Bois

Dans ton sac, tu dois ajouter les accessoires de golf : balles, tees, marqueurs, relève-pitch, crayons, essuie, parapluie...

Pour te préparer, coche ce que tu sais faire.

PUTTING

- ☐ J'ai une notion de direction sur de plus grandes distances.
- ☐ J'ai la notion des distances (courts / longs putts).
- ☐ Je vois si le putt va tourner à gauche ou à droite.
- ☐ Je vois si le putt est en montée ou en descente.

APPROCHES

- ☐ Je suis capable de varier mes approches (roulées et levées).
- ☐ Je m'initie aux bunkers.



LONG JEU

- ☐ Je crée de la vitesse grâce à un grip adapté.
- ☐ Je fais circuler mon club dans « un plan de swing ».
- ☐ Je fais décoller la balle sur un tee (avec mes fers et avec mon bois).

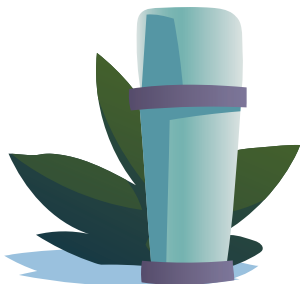
COMPORTEMENT

- ☐ J'utilise le vocabulaire courant du golf.
- ☐ J'ai une tenue vestimentaire conforme au règlement de mon club.
- ☐ Je prépare mon sac de golf avec l'aide de mes parents (balles, tees, 1 marqueur, 1 relève-pitch, 1 crayon).
- ☐ J'ai une boisson et une collation dans mon sac.
- ☐ Je connais plusieurs exercices d'échauffement.

RÈGLES & ÉTIQUETTE

Je connais les soins à apporter au terrain:

- ☐ Remettre ses divots à leur place - Utiliser son relève pitch sur les greens - Ratisser les bunkers après son passage.
- ☐ Je crie « Fore » en cas de danger.
- ☐ Je connais les principales parties du terrain (départ, fairway, green, bunker, rough, hors limite, obstacle d'eau).
- ☐ Je sais où placer mon chariot durant le jeu.
- ☐ Je ne ralentis pas le jeu, je connais la cadence de jeu.

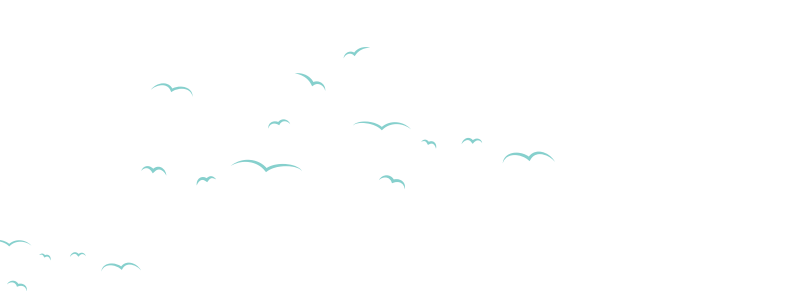


LE CONSEIL DU PRO

Les putts sont courts ! Il serait dommage de perdre des coups par inattention ! Soigne chaque coup en te préparant avant et répète ton geste avant de te placer devant la balle afin de ressentir une belle sensation avant de jouer.

Fais de même aux approches et aux longs coups ! Cela fait partie des « routines » des meilleurs joueurs. Inspire toi d'eux, s'ils le font c'est qu'il y a une raison !





MES TESTS & LES CRITÈRES DE RÉUSSITE



	TEST	CRITÈRES
PUTTING	36 putts	SMC*: 75 points
APPROCHE	8 balles - 4 situations: Chip 10 m Chip 30 m Pitch 20 m Bunker 10m	SMC*: 2 points
LONG JEU	Practice La balle décolle d'un tee	À l'appréciation du pro
RÈGLES & ÉTIQUETTE	Examen AFGolf	



AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

BADGE JAUNE

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET SAVOIR-FAIRE

MON MATÉRIEL

Le sac que tu possèdes
(idem badge bleu)
+ un Sandwedge 56°.

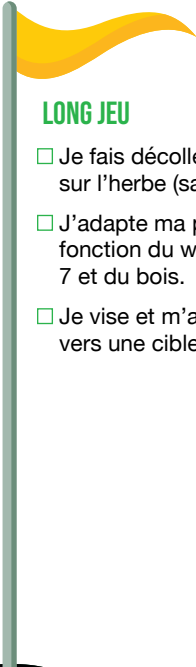
*Pour te préparer, coche ce que
tu sais faire.*

PUTTING

- ☐ Je dose la distance de manière plus précise (1m, 3m, 5m).
- ☐ J'adapte la direction en fonction des pentes.

APPROCHES

- ☐ Je contrôle les différentes approches et fais varier la hauteur des trajectoires (roulées, levées).
- ☐ Je m'initie au lob shot.
- ☐ Je sors des bunkers, je sais me dégager d'un obstacle.
- ☐ Je sais quelle approche jouer et avec quel club.



LONG JEU

- ☐ Je fais décoller la balle sur l'herbe (sans tee).
- ☐ J'adapte ma posture en fonction du wedge, du fer 7 et du bois.
- ☐ Je vise et m'aligne vers une cible.

COMPORTEMENT

- ☐ J'apprends à calculer mes métrages à l'aide des plaques au sol (50m, 100m, 150m).
- ☐ Je sais quel club choisir et à quel moment.
- ☐ Je compte mes coups et je sais dire mon score après chaque trou.
- ☐ Je bois et je mange régulièrement.
- ☐ Je fais un échauffement spécifique avant de jouer ou de m'entraîner.
- ☐ J'apprends à apprécier mes bons coups et à ne pas m'énerver après un mauvais coup.



RÈGLES ET ÉTIQUETTE

- ☐ J'ai max. 14 clubs dans mon sac.
- ☐ Je connais les règles pour une balle perdue, une balle hors limite, une balle provisoire.
- ☐ Sur le green, je ne pas touche pas la ligne de putt, je me tiens en dehors de celle-ci. J'évite de gêner avec mon ombre ou de créer toute autre forme de gêne visuelle.
- ☐ Je marque le score trou après trou, en me dirigeant vers le trou suivant.
- ☐ Je connais les définitions de base (balle en jeu, déplacée, déviée, identifier sa balle, mauvaise balle).
- ☐ Je sais comment dropper une balle.
- ☐ Je connais la couleur des piquets (blanc, bleu, rouge, jaune) et le nom des obstacles associés.
- ☐ Je connais deux formules de jeu (stableford et stroke-play).

LE CONSEIL DU PRO

La précision de la frappe devient de plus en plus importante! Le chemin que suit ta tête de club doit de plus en plus être maîtrisé. L'orientation de la face au moment de la frappe est-elle bonne? Le club touche-t-il la balle au centre de la face? La vitesse du club est-elle la bonne? Voilà quelques questions à garder à l'esprit pour t'aider à trouver ton swing!

Plus ta position devant la balle est bonne plus cela te sera facile de retrouver tes bonnes sensations.



MES TESTS & LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

	TEST	CRITÈRES
PUTTING	50 putts	SMC*: 96 points
APPROCHE	8 balles - 5 situations: Chip 10 m Chip 30 m Pitch 20 m Bunker 10m Lob 15m	SMC*: 12 points
LONG JEU	Practice La balle décolle sans tee, dans un couloir de 30m de large.	À l'appréciation du pro
RÈGLES & ÉTIQUETTE	Examen AFGolf	



AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

BADGE BLANC

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET SAVOIR-FAIRE

MON MATÉRIEL

Un sac avec une demi-série,
les clubs adaptés à l'enfant.

- Putter
- Sandwedge 56°
- Wedge
- Fer 7 - Fer 5 – Bois - un Drive
- Un chariot léger à pousser

*Pour te préparer, coche ce que
tu sais faire.*

PUTTING

- ☐ Je pratique une routine
au putting.
- ☐ Je sais lire mes lignes
de putts.
- ☐ J'adapte mon balancier en
fonction des pentes (rapport
vitesse/ligne).

APPROCHES

- ☐ J'analyse le coup à jouer
(trajectoire, hauteur de balle
et point de chute) et je choisis
l'approche appropriée.
- ☐ Je pratique une routine
aux approches.
- ☐ Je m'améliore au lob shot.
- ☐ Je contrôle la distance dans
les bunkers (prise de sable).



LONG JEU

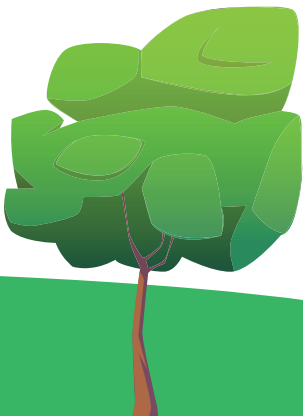
- ☐ J'ai de bonnes bases techniques (Grip, Alignement, Posture).
- ☐ Je m'initie aux trajectoires.
- ☐ Je calcule et évalue mes distances.
- ☐ J'ai une routine de préparation sur chaque coup.

COMPORTEMENT

- ☐ Je prépare mon sac de golf seul.
- ☐ Je me prépare pour une compétition.
- ☐ Je compte le score de mon partenaire.
- ☐ La partie terminée, je salue et remercie mes partenaires de jeu.
- ☐ Après un parcours, je sais dire ce qui a été **BON**, ce qui aurait pu être **MIEUX**.
- ☐ Je sais accepter les critiques (+ et -).

RÈGLES ET ÉTIQUETTE

- ☐ Je connais les formules de jeu en individuel et en équipe.
- ☐ J'appelle un arbitre en cas de litige.
- ☐ Le score : Je peux noter, vérifier, signer une carte. La carte est de la responsabilité du joueur : en cas de désaccord sur le score, je peux refuser de signer la carte.
- ☐ Je connais l'obstacle d'eau frontal et latéral : les possibilités de jeu zones à pénalités.
- ☐ Je connais les obstructions amovibles, inamovibles et les détritux.



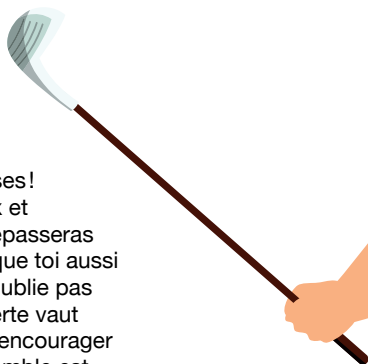
LE CONSEIL DU PRO

Progresser t'est possible !

Gérer ton geste pour améliorer l'arrivée de la tête de club dans la balle restera au cœur de l'entraînement de tout golfeur, quelque soit son niveau.

Le plaisir d'une frappe réussie est toujours une joie.

Refais tous ce que tu as appris et fais le de mieux en mieux, tu en es capable ! Si tu es curieux, tu comprendras le pourquoi des choses ! Si tu es courageux et volontaire, tu te dépasseras et tu découvriras que toi aussi tu es capable ! N'oublie pas que cette découverte vaut pour les autres. S'encourager et progresser ensemble est tellement plus amusant !





MES TESTS & LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

	TEST	CRITÈRES
PUTTING	50 putts	SMC*: 88 points
APPROCHE	8 balles - 5 situations: Chip 10 m Chip 30 m Pitch 20 m Bunker 10m Lob 15m	SMC*: 15 points
LONG JEU	DW Parcours	À l'appréciation du pro
RÈGLES & ÉTIQUETTE	Examen AFGolf	

VALIDATION DES BADGES

PRÉNOM :

NOM :



Je soussigné(e) :

délivre le badge vert
au titulaire de ce carnet.

Date :

Signature :

CACHET DU CLUB



Je soussigné(e) :

délivre le badge jaune
au titulaire de ce carnet.

Date :

Signature :

CACHET DU CLUB



Je soussigné(e) :

délivre le badge rouge
au titulaire de ce carnet.

Date :

Signature :

CACHET DU CLUB

Je soussigné(e) :

délivre le badge bleu
au titulaire de ce carnet.

Date :

Signature :

CACHET DU CLUB



Je soussigné(e) :

délivre le badge blanc
au titulaire de ce carnet.

Date :

Signature :

CACHET DU CLUB

**BRAVO TU AS RÉUSSI
TOUS LES BADGES !**



POUR LES PARENTS : QUELQUES CONSEILS ET INFORMATIONS



Pour la suite....

SON MATÉRIEL

Votre enfant va grandir, il est donc primordial qu'il joue avec des clubs adaptés à son âge, sa taille et sa morphologie. Des clubs inadaptés, trop lourds et/ou trop grands limiteront sa progression. C'est pourquoi il est spécifié à chaque badge le matériel utile.

SON ÉVOLUTION TECHNIQUE

Les leçons de groupe organisées dans son club ou par l'**AFGolf** sont essentielles dans son apprentissage, mais ne suffiront pas. Il peut être utile de les compléter par des leçons privées, le golf est un sport très technique et les bases sont son avenir.

QUELLES COMPÉTITIONS JOUER ?

Il existe en plus des compétitions organisées par votre club, des compétitions organisées par l'AFGolf et des compétitions organisées par la **Fédération nationale (FRBG)**. Celles-ci sont réservées aux jeunes. Elles ont l'avantage de faire jouer les enfants de même catégorie d'âge entre eux, sur des terrains très différents. Vous pourrez vous renseigner sur les compétitions qui existent en visitant le site :

<https://afgolf.be/competitions-juniors/>

Pour vous qui êtes son soutien....

En tant que parents, vous êtes confrontés aux espoirs, aux doutes, aux réussites et aux difficultés de vos «petits sportifs».

- *Comment garder le cap ?*
- *Comment réagir dans certaines «situations critiques» ?*
- *Quelle est la meilleure attitude à adopter lorsque vous accompagnez votre enfant en compétition ?*
- *Comment trouver votre place au sein des intervenants ?*

Ce chapitre peut vous aider en vous proposant des méthodes pour amener vos enfants à développer les qualités mentales utiles à leur accomplissement personnel et sportif.

Le golf est avant tout un jeu qui doit engendrer du plaisir et de l'épanouissement. Il n'y a pas de performance sans plaisir.

1. VÉHICULER LES VALEURS LIÉES AU GOLF

Respect, amitié, humilité, sincérité, patience, contrôle de soi, persévérance, volonté, sportivité, courtoisie.

Le golf est un bon moyen de transmettre les valeurs du sport et les inculquer à votre enfant.



2. COMMENT VOUS SITUER VIS-À-VIS DE L'ENCADREMENT DE VOTRE ENFANT ?

Soyez présents, impliqués, intéressés, sans être trop pesants. Il est fondamental que votre enfant sente que vous le soutenez dans son projet sportif, en vous intéressant à ce qu'il fait, en lui posant des questions, en vous informant du déroulement des événements de l'année. La responsabilité du projet doit rester entre les mains de votre enfant.

À chacun son rôle :

Il est nécessaire qu'entre les parents et l'encadrement du club, il y ait une parfaite collaboration, des échanges réguliers, une compréhension du programme.

Au-delà, chacun reste à sa place, vous devez être complémentaire du travail réalisé par le staff technique et laisser à celui-ci la responsabilité de la formation du golfeur. Les parents sont là pour encourager et parfois

consoler, l'entraîneur est là pour entraîner, c'est son métier. *Faites-lui confiance !*

3. ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT EN COMPÉTITION

Avant :

- Aidez-le à préparer son équipement sportif.
- Essayez de covoiturer.
- Accompagnez-le pour son inscription et vérifiez son heure de départ.

Sur le terrain :

- Restez à une distance appropriée ; dans le rough, loin de lui, laissez-lui un espace vital.

Attention au langage non verbal :

- Il y a ce que vous dites, mais aussi votre attitude (parfois de manière inconsciente) qui peut venir bouleverser votre enfant (un soupir, une grimace, un visage tendu/crispé ...).

Autant d'expressions corporelles qui peuvent avoir un impact négatif sur le plaisir qu'il prend à jouer et sur la performance de votre enfant. Restez souriants quoiqu'il arrive. Adoptez une attitude sereine, de décontraction même dans les moments difficiles.

- Évitez les conseils techniques, n'oubliez pas que c'est le rôle de l'entraîneur. De plus, les règles interdisent de recevoir des conseils lors du jeu. Sur le terrain, on est là pour jouer, s'amuser, prendre du plaisir et évaluer nos acquis. Il n'y a plus de place pour corriger nos éventuelles erreurs techniques.
- Laissez-le gérer ses émotions, le stress, son score, sa carte de score. C'est aussi un bon moyen pour évaluer ce qu'il a appris à l'entraînement et aussi le responsabiliser.

Après le jeu :

- Le débriefing.

Pas à chaud, laissez votre enfant décanter quelques heures.

Demandez-lui comment il a joué (et non « combien ? »).
Ce qu'il a appris...

Le résultat importe peu, il est important de mettre l'accent sur le moyen, le processus. C'est ce que votre enfant met en place (attitude, comportement) qui va lui permettre de progresser.

Trois questions pour vous aider :

BON : *Commencez par lui demander ce qu'il a réussi, ce qui a été.*

MIEUX : *« Qu'est-ce qui aurait pu être mieux ? »*

COMMENT : *« Que peux-tu faire pour que ce soit mieux la prochaine fois ? »*



4. PENSER À SON HYGIÈNE DE VIE

Le sommeil est essentiel pour la récupération physique et mentale.

Un enfant a besoin de beaucoup de sommeil (cycle de 9h/10h min.). C'est pendant la nuit que la sécrétion d'hormones de croissance est à son maximum. Le manque de sommeil se traduit par de la fatigue et peut engendrer de moins bonnes performances.

L'idéal :

Se coucher à une heure régulière et mettre votre enfant au lit suffisamment tôt en période de compétition.

L'alimentation est variée et équilibrée, sans sauter les repas (le petit déjeuner est important et doit être complet).

3h avant la compétition :

Favoriser les aliments riches en glucides complexes (type : pâtes, riz, céréales...).

Sur le terrain :

Bien s'hydrater, boire par petites gorgées tous les deux trous même quand on n'a pas soif (eau et/ou boissons énergétiques adaptées au sport d'endurance). Eviter les jus de fruit ou soda trop sucrés.

Préférez les sucres lents (bananes, fruits secs, barres céréales) aux sucres rapides.

Le soir :

Votre enfant continue à bien s'hydrater pour compenser les éventuelles pertes (surtout en période chaude) et mange un repas équilibré.

Favoriser la pratique de plusieurs sports ou activités (ex. sports collectifs) en complément du golf.

Respectez des périodes de détente et de repos.



5. LES CHOSES À ÉVITER

- Le système de punitions ou récompenses lorsqu'il perd vs gagne.
- Vous focaliser uniquement sur le résultat (et non sur les attitudes).
- Mettre votre enfant sur un piédestal.
- Comparer systématiquement ses résultats avec ceux des autres enfants.
- Lui fixer des objectifs trop élevés, inatteignables.
- Évaluer ses progrès sur la seule base du handicap.
- Le culpabiliser en lui montrant avec insistance les efforts et/ou sacrifices que vous faites pour lui.
- Chercher à vous réaliser à travers votre enfant.



6. UN TERRAIN ADAPTÉ

Lorsque vous jouez avec votre enfant, nous vous conseillons d'adapter la longueur du terrain. Soit en partant des départs avancés dames (boîte rouge), soit en partant de la zone tondue rase située à une distance de maximum 80 m du début de fairway. Un terrain trop long, inadapté peut être source de démotivation chez un enfant, voire d'abandon. Vous pouvez demander conseil au pro, certains golfs ont des boîtes de départ avancées prévues pour les enfants.

Aussi, il est important de veiller à ne pas épuiser votre enfant en adaptant le nombre de trous à jouer. Commencez par 5 ou 9 trous pour ensuite augmenter progressivement le nombre pour arriver à 18 trous.

Bonne partie....

INTRODUCTION

L'**AFGolf** a pour but d'organiser et de favoriser le développement et la pratique du golf en Fédération Wallonie-Bruxelles; que ce soit au niveau récréatif, compétitif ou encore de haut niveau.

Pour cela, l'**AFGolf**, avec l'aide des clubs et pour les clubs, met en place un environnement dynamique qui offre la possibilité à chacun de développer ses capacités et son plaisir de jouer.

LES GROUPES AFGOLF

Une sélection dans les «**Groupes Jeunes AFGolf**» constitue une étape entre la formation donnée par les clubs et l'encadrement de l'élite internationale assuré

par la **FRBG**. Ils permettent de mieux préparer les joueurs aux exigences du haut niveau sur le plan mental, physique et technique.

Les sélections sont réparties en groupe d'âge. Ainsi les entraînements et les activités sont conçus pour être parfaitement adaptés aux capacités physiques, mentales et psychologiques des enfants.

Les groupes sont :

- Groupe PAR (U12)
- Groupe BIRDIE (U14)
- Groupe EAGLE (U16 & U18)
- Groupe ALBATROS (19-23 ans)
- Young pros



Pour favoriser le partage d'expérience entre les joueurs et développer le sentiment d'appartenance à une équipe, certains entraînements rassembleront tous les jeunes.

Le groupe U12 a pour objectif de préparer les joueurs de 9 à 11 ans à intégrer les groupes **AFGolf Birdie, Eagle et Albatros** en les familiarisant avec leur fonctionnement. Tout en restant ludique, il inculquera les valeurs déjà transmises au sein de nos autres groupes (attitude, concentration, discipline, etc.) et leurs premières exigences propres à l'appartenance à ces groupes.

LES SÉLECTIONS

Toutes les informations concernant nos critères de sélection et notre programme d'entraînement se trouvent sur notre site internet :

www.afgolf.be > Espoirs et élites

NOUS CONTACTER

info@afgolf.be

www.afgolf.be

LES BADGES AFGOLF/RÉDACTION

AFGolf

www.afgolf.be

CONCEPTION GRAPHIQUE

Lady Ace Factory

ILLUSTRATIONS

www.freepik.com

