



PROGRAMME 2022 – U16 FILLES

OBJECTIF GENERAL :

Proposer un guide pédagogique pour assurer la programmation de sa saison :

- Cadre de Formation individuelle vers le haut niveau.
- Cadre répondant aux exigences de préparation aux épreuves Equipe de France jalonnant la carrière amateur.

PRINCIPES DE PROGRAMMATION :

- **Individualisation** du calendrier en fonction du niveau de jeu, des objectifs (projet), des moyens logistiques, des temps de repos. Le calendrier est forcément individuel et doit être réévalué ou adapté dans l'année en fonction des résultats et de la préparation avec son staff. La définition des objectifs sportifs est fondamentale pour la construction d'un calendrier adapté : progression du niveau de jeu, progression dans les classements, participation aux épreuves sélectives Equipe de France.
- **Qualité** plutôt que quantité : compter 15 à 20 tournois par an en privilégiant la préparation et l'entraînement avec son staff en amont des tournois, plutôt que l'enchaînement (prise en compte des diviseurs des différents classements). Ce n'est pas une course aux points mais une prise en compte du niveau de jeu où chaque épreuve compte. Il est ainsi recommandé de ne pas faire plus de 2 ou 3 tournois de suite selon les possibilités pour assurer une bonne récupération dans tous les facteurs de la performance : physique, mentale et technique (avec son staff).
- **Alternance** des épreuves : variation des types parcours, des champs de joueuses et des types de tournois (régionaux, nationaux, internationaux, catégories d'âge). La formation pour un projet ambitieux à long terme passe par cette alternance pour apprendre toutes les facettes de la performance : apprendre à gagner à son niveau ou dans sa catégorie d'âge sur un parcours adapté (distances), expérience sur un champ relevé, apprentissage sur un parcours adapté (développement des scoring clubs) ou au contraire sur un parcours difficile (développement du lâcher prise, de la puissance et du petit jeu).
- **Evaluation** : incontournable de la fixation et de l'adaptation des objectifs : la saisie et l'évaluation des statistiques de tournois.

EPREUVES INDIVIDUELLES :

Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, vous pouvez consulter les sites de l'AEG :

<http://www.ega-golf.ch/>

Ou de chaque Fédération étrangère pour compléter le cas échéant.

- Compétitions régionales : GP Adulte 2 tours (non comptabilisées au WAGR : ranking mondial, pouvant servir d'entraînement pour les niveaux 3 à 5) : <https://www.ffgolf.org/Jouer/Toutes-categories-Messieurs-Dames/National-International/Calendrier>



- Compétitions nationales :

○ Epreuves Nationales

Dates	Epreuves	Lieux
04 - 06 mars	Championnat U18 WAGR 1	Toulouse Téoula
27 - 29 mai	Championnat U18 WAGR 2	Pau GC
02 - 06 juin	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	Granville
25 - 28 octobre	Championnat de France Minimes Filles et Cadettes	Chiberta

○ GP Adultes 3 tours conseillés comptant pour le WAGR (à individualiser sur conseil CTS)

Dates	Epreuves	Lieux
19 - 20 février	GP PACA Dames	Opio Valbonne
01 - 03 avril	GP Lys Chantilly	Lys Chantilly
06 - 08 mai	Coupe CACHARD	St Cloud
27 - 29 mai	GP Bondues	Bondues
02 - 06 juin	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	Granville
10 - 12 juin	Coupe Didier Illouz	RCF
24 - 26 juin	GP Paloma ou GP Rennes ou GP Lyon	Palmola Rennes Lyon
09 - 11 septembre	GP Volcans	Volcans
16 - 18 septembre	GP d'Aix Marseille – Coupe Yves Caillol	Aix Marseille
17 - 18 septembre	Classic Dames de Joyenval	Joyenval
23 - 25 septembre	GP Ligue AURA	Gouverneur
14 - 16 octobre	GP Valescure - Trophée Jean-Louis JURION	Valescure
21 - 23 octobre	GP Ligue Occitanie - Trophée Jacques SAVARE	Cap d'Agde
28 - 30 octobre	GP Albret Ou GP 24h Le Mans	Albret Les 24h - Le Mans

- Compétitions internationales U16

Dates	Epreuves	Lieux
22 - 24 avril	R&A Girls U16 Amateur Championship	Envile GC
29 - 01 juillet	Finnish International Junior Championship U14 & U16	Vierumäki GC
26 - 28 juillet	English Girls U16 & U14 Open	Formby Ladies GC
07 - 08 août	Scottish Girls U14 & U16 LORETTO Open Championship	Forfar

Epreuves : présence Staff U14 - sélection EDF



- Compétitions internationales U18/U21

Dates	Epreuves	Lieux
03 - 06 janvier	Junior Orange Bowl	Coral Gables, FL (USA)
14 - 18 avril	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	Saint Cloud
06 - 08 avril	Scottish Girls U18 Open Stroke Play Championship	Irvine
06 - 08 mai	Irish Women's & Girls'	Co Louth
02 - 04 juin	German Girls U18 Open	St Leon-Rot
18 - 24 juillet	US Girls Junior (USGA) avec qualifications en juin	Olde Stone, BG, ky
14 - 16 juin	Annika Invitational Europe U18	Vasatorp GC (Suède)
13 - 15 juillet	Dutch Junior Open U18	GC Toxadia (Hollande)
14 - 16 juillet	Czech International Girls & Lady Juniors Championship	Liberec (Tchéquie)
19 - 21 juillet	English Girls Open Amateur Championship U18	The Wilmslow GC
8 - 12 août	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)	Carnoustie (Ecosse)
31 août - 2 sept	Italian Girls U18	GC Villa Condulmer
TBC	4 AJGA : Ana Jr / Thunderbirds / Rolex / Junior Player	Sur invitation

- Compétitions internationales Dames

Dates	Epreuves	Lieux
26 - 29 janvier	Portuguese International Ladies' Championship	Montado Golf Resort
01 - 06 mars	Spanish International MP Ladies' Championship	Monte Castillo Golf
15 - 17 avril	Helen Holm Scottish Women's Open Championship	Royal Troon
27 - 30 avril	Italian International Ladies' Stroke Play Chship.	Roveri Golf Club
29 - 01 mai	Welsh Women's Open Stroke Play Championship	Southerdown Golf Club
20 - 25 juin	The Women's Amateur Championship	Hunstanton - Angleterre
23 - 26 juin	German International Ladies' Amateur	GC Neuhof
28 - 01 juillet	Danish International Ladies Amateur Chship.	Silkeborg GC (Jutland)
13 - 16 juillet	Belgian International Ladies' Amateur Chship.	Golf Club de Sept Font.
20 - 23 juillet	European Ladies' Amateur Championship	Golf de St Germain
03 - 05 août	Swiss Golf International Ladies Championship	Schönenberg
08 - 14 août	US Women's Amateur Championship	Chambers Bay (USA)
18 - 21 août	English Women's Open Amateur SP Championship	Beau Desert Golf Club
07 - 09 octobre	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	Roissy
28 - 30 octobre	Spanish International SP Ladies' Championship	Lauro Golf

EPREUVES SELECTIVES EQUIPE DE FRANCE :

- CHAMPIONNATS D'EUROPE PAR EQUIPE GIRLS U18 – 6 JOUEUSES

05 AU 09 JUILLET – ODDUR GOLG CLUB (ISLANDE)

Les 3 premières joueuses du classement spécifique Girls 2022 seront sélectionnées mathématiquement. Les 3 autres joueuses seront désignées par wild-cards par le comité de sélection.



Les 4 épreuves ci-dessous seront prises en compte pour le classement spécifique Girls 2022 (cf *Règlement de sélection 2022 sur le site ffgolf.org*)

Dates	Epreuves	Catégorie
26 - 29 janvier	Internationaux du Portugal	1
01 - 06 mars	Internationaux d'Espagne MP Dames	1
14 - 18 avril	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	1
02 - 04 juin	German Girls Open	1
SELECTION CHAMPIONNATS D'EUROPE PAR EQUIPE GIRLS		

- EUROPEAN YOUNG MASTERS U16 (EYM) – 2 JOUEUSES**

22 AU 24 JUILLET – LINNA GOLF (FINLANDE)

Les 2 joueuses U16 seront désignées par wild-card par le comité de sélection. Une attention particulière sera portée au classement spécifique Girls 2022.

GUIDE DE PROGRAMMATION :

Vous pouvez utiliser ce guide par niveau, selon les épreuves jouées l'année précédente et vos différents classements, pour vous situer (Cf. N-1). Vous pourrez déterminer un objectif pour cette année selon le niveau auquel vous appartenez et ainsi définir les compétitions conseillées tout en tenant compte des principes de programmation énoncés en début de document.

Rappel : un calendrier est individuel !

Niveau 1	N-1 : Essentiellement des GP Jeunes	WAGR :	NC
Objectif U16 :	Intégrer & Progresser au Mérite Amateur Dames	Mérite Dames :	NC
	Participer à 1 compet Internationale dans sa catégorie	Mérite Jeunes :	> 100
Type	Epreuves	Caté / Power	Nombre
Régional	Grand Prix Adultes 2 Tours	Caté 7 à 10	x5 à x8
Régional & National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P < 100	x5 à x8
National	Championnat U18 WAGR	P < 30	x2
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 110 à 150	x1
International U16	English Girls U16 & U14 Open OU Scottish U16 LORETTO	P ≈ 30 à 80	x1

Niveau 2	N-1 : GP Jeunes, GPJ Majeurs & GP Adultes Locaux, Int. U14	WAGR :	NC
Objectif U16 :	Progresser au Mérite Dames vers Top 100	Mérite Dames :	200 < X < 300
	Intégrer le WAGR (marquer 6,5 sur une épreuve)	Mérite Jeunes :	75 < X < 100
Type	Epreuves	Caté / Power	Nombre
Régional	Grand Prix Adultes 2 Tours	Caté 7 à 10	x2 à x3
Régional & National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P < 100	x5 à x8
National	Championnat U18 WAGR	P < 30	x2
	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 90 à 200	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	P ≈ 90 à 150	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	P ≈ 120 à 170	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 110 à 150	x1
International U16	R&A Girls U16 OU English Girls U16 OU Scottish U16	P ≈ 30 à 80	x1 à x2
International U18	Irish OU Dutch OU Czech OU Italian U18	P ≈ 300 à 500	x1 à x2

Niveau 3	N-1 : GPJ Majeurs, GP Adultes 2 & 3 tours, Int. U14, Int. U16	WAGR :	NC ou > 3000
Objectif U16 :	Intégrer & Progresser au WAGR vers Top 1500	Mérite Dames :	100 < X < 200
	(marquer 6,5 sur une épreuve)	Mérite Jeunes :	25 < X < 75
Type	Epreuves	Caté / Power	Nombre
Régional & National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P < 100	x5 à x7
National	Championnat U18 WAGR (pour intégrer)	P < 30	x2
	Grand Prix Adultes 3 Tours	100 < P < 250	x2 à x3
	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 90 à 200	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	P ≈ 90 à 150	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	P ≈ 120 à 170	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 110 à 150	x1
International U16	R&A Girls U16 OU English Girls U16 OU Scottish U16	P ≈ 30 à 80	x1 à x2
International U18	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	P ≈ 500 à 600	x1 à x3
	Scottish OU Irish OU Dutch OU Czech OU Italian OU Spanish U18	P ≈ 300 à 500	
	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)	P ≈ 400 à 600	
International	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	P ≈ 250 à 350	x1

Niveau 4	N-1 : 2 GPJ Majeurs, GP Adultes 3 tours, Int. U16, Int. U18	WAGR :	700 < X < 3000
Objectif U16 :	Progresser au WAGR vers le Top 500	Mérite Dames :	20 < X < 100
	EYM / vers EDF Girls	Mérite Jeunes :	5 < X < 25
Type	Epreuves	Caté / Power	Nombre
National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P > 100	x3 à x7
	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 90 à 200	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	P ≈ 90 à 150	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	P ≈ 120 à 170	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 110 à 150	x1
International U18	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond *	P ≈ 500 à 600	x2 à x4
	German Girls Open *	P ≈ 450 à 550	
	Annika Invitational Europe U18	P ≈ 150 à 550	
	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)	P ≈ 400 à 600	
International	Internationaux du Portugal *	P ≈ 600 à 700	x2 à x4
	Internationaux d'Espagne MP Dames *	P ≈ 600 à 700	
	Internationaux d'Italie	P ≈ 400 à 500	
	Helen Holm Ladies Scottish Stroke Play	P ≈ 450 à 550	
	Internationaux de Belgique	P ≈ 150 à 250	
	Internationaux de Suisse	P ≈ 150 à 300	
	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	P ≈ 250 à 350	

Epreuves sélectives EYM

Epreuves* sélectives Europe Girls

Niveau 5	N-1 : GP Adultes 3 tours, Int. U18, Int. Dames	WAGR :	200 < X < 700
Objectif U16 :	Progresser au WAGR vers le Top 150	Mérite Dames :	< 20
	EYM / EDF Girls / PING Junior Cup / Vagliano Junior Trophy	Mérite Jeunes :	< 5
Type	Epreuves	Caté / Power	Nombre
National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P > 100	x1 à x3
	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 90 à 200	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	P ≈ 90 à 150	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	P ≈ 120 à 170	x1
International U18	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond*	P ≈ 500 à 600	x2 à x5
	German Girls Open *	P ≈ 450 à 550	
	Annika Invitational Europe U18	P ≈ 150 à 550	
	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)	P ≈ 400 à 600	
	Ana Jr OU Thunderbirds OU Rolex OU Junior Player OU US Jr	P ≈ 450 à 700	
International	Internationaux du Portugal*	P ≈ 600 à 700	x3 à x6
	Internationaux d'Espagne MP Dames*	P ≈ 600 à 700	
	Helen Holm Ladies Scottish Stroke Play	P ≈ 450 à 550	
	The Women's Amateur Championship	P ≈ 600 à 850	
	European Ladies' Amateur Championship	P ≈ 800 à 950	
	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	P ≈ 250 à 350	
PRO	LET Access / LET sur invitation	P ≈ 800 à 1500	x1 à x3

*Epreuves * sélectives EYM*

Epreuves sélectives Europe Girls