



ffgolf®  
Ligue Bourgogne  
Franche-Comté

# Parcours Performance Objectifs à atteindre 10 ans et moins



1

## LONG JEU

- Savoir créer de la vitesse (grip)
- Travailler une posture dynamique (angles)
- Savoir s'aligner à la cible
- Connaitre la cinématique du swing (bonne boucle)

## PUTTING

- Travailler le grip de paume
- Poser les segments (posture)
  - stabilité du bas du corps
  - mouvement du haut du corps

2

3

## CHIPPING

- Avoir un swing pendulaire
- Faire glisser le club

## WEDGING

- Maîtriser 1 amplitude avec 3 wedges
  - le 3/4 swing (épaule/épaule)

4

5

## STRATÉGIE

- Jouer toute formule de jeu
- Être offensif

## MENTAL

- Gérer l'attention par la respiration

6

7

## PHYSIQUE

- Développer la coordination
- Développer la vitesse
- Se sensibiliser aux principes de la diététique



ffgolf®  
Ligue Bourgogne  
Franche-Comté

# Parcours Performance Objectif à atteindre 11-12 ans



1

## LONG JEU

- Maîtriser la création de vitesse (grip)
- Etre vigilant à la posture dynamique (angles)
- Connaitre la cinématique du swing (vitesse)
- Maîtriser l'alignement

## PUTTING

- Acquérir le grip et la posture
- Faire la relation entre tempo et vitesse (dosage)

2

3

## CHIPPING

- Définir les points de chute
- Créer de 2 à 3 amplitudes de swing

## WEDGING

- Maîtriser 2 amplitudes avec 2 wedges
  - le 1/2 swing (poitrine / poitrine)
  - le 3/4 swing (épaule / épaule)

4

5

## STRATÉGIE

- Utiliser un carnet de parcours
- Etre offensif au maximum
- Utiliser Seegolfstat simplifié ou Spider
- Etalonner les clubs tous les 5 mois

## MENTAL

- Gérer ses émotions par la respiration
- Développer une routine (analyser, évaluer, visualiser, agir)

6

7

## PHYSIQUE

- 1 protocole d'échauffement en place
- Développer la vitesse
- 1 protocole de récupération en place
- S'initier aux principes de la diététique



ffgolf<sup>®</sup>  
Ligue Bourgogne  
Franche-Comté

# Parcours Performance Objectif à atteindre 13-14 ans



1

## LONG JEU

- Maîtriser le GAP
- Acquérir une constance de la frappe
- Définir sa trajectoire naturelle
- Savoir faire 4 effets (hautes, basses, draw, fade)

## PUTTING

- Maîtriser le dosage
- Développer la lecture
- Avoir un putter fitté
- Avoir un protocole : échauffement et récupération

2

3

## CHIPPING

- Maîtriser les basiques
- Développer différentes hauteurs

## WEDGING

- Maîtriser 3 amplitudes avec 2 wedges
  - le 1/4 swing (ceinture / ceinture)
  - le 1/2 swing (poitrine / poitrine)
  - le 3/4 swing (épaule / épaule)
- S'adapter au lie

4

5

## STRATÉGIE

- Améliorer le carnet (sens du vent, zones, dispersion)
- Appliquer les informations et les respecter
- Utiliser Seegolfstats avancé ou Spider
- Etalonner les clubs tous les 3 mois

## MENTAL

- Maîtriser la respiration et la routine
- Gérer la frustration

6

7

## PHYSIQUE

- Maîtriser un protocole d'échauffement
- Maîtriser un protocole de récupération
- Perfectionner des connaissances diététiques



ffgolf®  
Ligue Bourgogne  
Franche-Comté

# Parcours Performance Objectif à atteindre 15-16 ans



1

## LONG JEU

- Avoir des clubs adaptés
- Maîtriser les trajectoires et l'intensité
- Connaître son système
- Driving fort et contrôlé

## PUTTING

- Maîtriser la vitesse
- Maîtriser la lecture et s'adapter
- Avoir une endurance mentale

2

3

## CHIPPING

- Maîtriser le loft et le bounce
- Maîtriser la lecture du lie et des pentes

## WEDGING

- Maîtriser les profondeurs
  - yardage dispersion
  - yardage profondeur
- Développer 2 trajectoires pour une même distance

4

5

## STRATÉGIE

- Utiliser systématiquement un carnet de parcours
- Étalonner précisément chaque club
- Maîtriser les statistiques et savoir les débriefer
- Construire une récupération et un entraînement liés aux stats

## MENTAL

- Maîtriser les intentions
- S'entraîner à la performance
- Maîtriser son endurance mentale

6

7

## PHYSIQUE

- Être un sportif
- Maîtriser l'échauffement
- Maîtriser la récupération
- Maîtriser les connaissances diététiques