

# COMPÉTITION DE GOLF et PRÉPARATION

Édition 2025



- la Veille de la compétition
- le Jour de la compétition



ffgolf®  
Ligue Bourgogne  
Franche-Comté

# La Veille de la compétition

## LE SAC

- ▶ Nettoyer ses clubs(14clubsautotal)
- ▶ Vérifier son matériel:
  - ▶ Carnet de parcours documenté avec les informations recueillies lors de la reconnaissance (tracé du trou, zone de danger, zone de sécurité, obstacle d'eau...)
  - ▶ Balles neuves en nombre suffisant
  - ▶ Tees
  - ▶ Gant de golf
  - ▶ Relève-pitch
  - ▶ Marque-balle
  - ▶ Crayon pour noter le score, feutre indélébile pour marquer sa balle
  - ▶ Serviette
  - ▶ Trousse à pharmacie contenant pansement, antalgique
  - ▶ Gel hydroalcoolique
- ▶ Prendre ses documents:
  - ▶ Licence fédérale
  - ▶ Autorisation de prélèvement anti-dopage
  - ▶ Fiche d'urgence médicale



# La Veille de la compétition

## LA MÉTÉO

► Objectif: Savoir comment s'habiller et quel matériel rajouter

► Conditions pluvieuses:

- Tenue de pluie
- Cover bag
- Parapluie
- Seconde paire de gants dans un sac hermétique

► Conditions hivernales:

- Gants chauds
- Bonnet
- Pull

► Conditions estivales:

- Casquette
- Crème solaire
- Crème anti-moustique



# La Veille de la compétition

## LA RATION PARCOURS

- ▶ Objectif: Lucidité, en gardant le corps et l'esprit en éveil sur 18 trous.
- ▶ Manger: A adapter en fonction de son heure de départ
  - ▶ Sandwich moyen (jambon / fromage) ou Yaourt à boire en petit format.
  - ▶ Barre de céréales.
  - ▶ Fruits et graines oléagineuses (banane / fruits secs/ compote sans sucre ajouté).
  - ▶ Pâte d'amande.
- ▶ Boire:
  - ▶ Boisson d'effort.
  - ▶ EAU: minimum 1,5L, à adapter selon la température



# La Veille de la compétition

## L'HEURE DE DÉPART

- ▶ Objectif: Prévoir l'organisation de la journée suivante et connaître ses partenaires de jeu
- ▶ Où l'obtenir:
  - ▶ Sur le site internet du golf organisateur
  - ▶ Sur le site de la FFG
  - ▶ Par mail
- ▶ Quand l'obtenir: la veille de la compétition, en fin d'après-midi



# Le Jour de la compétition

## L'ÉCHAUFFEMENT

### ► Objectifs:

- Effectuer le réveil musculaire et préparer l'appareil cardio-vasculaire
- Trouver de bonnes sensations en terme de rythme et d'équilibre
- Lancer le système neurologique pour une meilleure coordination des mouvements
- Prévenir les blessures et les douleurs

### ► Préparation physique:

5 minutes de footing

Échauffement complet du corps de la tête aux pieds

### ► Préparation technique (l'ordre est propre à chacun):

- Long jeu: Taper une série de balles au practice en montant progressivement en gamme
- Putting : putts moyens et longs pour repérer la vitesse des greens et petits putts pour prendre confiance
- Petit jeu: Chipping et Sortie de bunker

### ► Préparation mentale: Se préparer à jouer, ancrer des sensations et se mettre en confiance

- Il faut donc arriver suffisamment tôt avant son heure de départ, 1h30 conseillée



# Le Jour de la compétition

## LA CARTE DE SCORE

- ▶ Son objectif: noter le score à la fin de chaque trou ainsi que celui de ses partenaires pour pouvoir trancher en cas de désaccord. Chaque joueur a un marqueur.
- ▶ Où la récupérer: soit à l'accueil du golf soit au départ du trou N° 1
- ▶ Son contenu: index, heure de départ, repère de départ, heure de passage à la fin de chaque trou, nombre total de coups reçus.
- ▶ Où la rendre: à l'accueil du golf ou au recording pour les GP.
- ▶ Comment: les joueurs de la même partie
  - ▶ se rendent ensemble au recording
  - ▶ annoncent chacun à leur tour les résultats trou par trou notés sur leur carte de score
  - ▶ Signent leur carte de score et celle de leur marqueur devant des représentants officiels et leurs partenaires de jeu si les résultats concordent. En cas de désaccord, les joueurs ne doivent pas signer et avertir le comité organisateur de l'épreuve.





# Le Jour de la compétition

## LE DÉPART

- ▶ Arriver au départ 10 minutes avant son heure de départ pour:
  - ▶ Déclarer sa présence au starter s'il y en a un,
  - ▶ Récupérer et échanger les cartes de score (pratiquer hors pandémie)
  - ▶ Récupérer les règles locales s'il y en a et la position des drapeaux du jour
  - ▶ Se présenter à ses partenaires de jeu.
- ▶ Annoncer sa balle après l'avoir marqué d'un signe distinctif
- ▶ Les départs :
  - ▶ se font dans l'ordre croissant des index dans chaque catégorie
  - ▶ Sont donnés par un starter s'il y en a un ou sont pris par les joueurs dès que la partie précédente est hors de portée ou sur le green.
- ▶ En cas de retard, des pénalités peuvent être appliquées selon la règle 6-3:
  - ▶ Moins de 5 minutes: 2 points de pénalité
  - ▶ Plus de 5 minutes: disqualification





# Le Jour de la compétition

## RESPECT de L'ÉTIQUETTE

- ▶ Avoir une tenue adaptée: porter le polo de son club ou de sa ligue, pas de jogging ni de jeans
- ▶ Respecter le rythme de jeu:
  - ▶ Repères:
    - ▶ Suivre la partie de devant. Si tu ne vois plus la partie de devant, il faut accélérer
    - ▶ Vérifier le temps de passage à la fin de chaque trou sur la carte de score
  - ▶ Conseils:
    - ▶ Marcher rapidement entre les coups
    - ▶ Maximum de 40 secondes pour jouer son coup
    - ▶ Autour du green, mettre son chariot en direction du trou suivant
    - ▶ Penser à jouer une balle provisoire dès lors que la première est incertaine
    - ▶ Se préparer à jouer pendant qu'un autre joueur joue et cela sans gêner
- ▶ Agir avec intégrité: respecter les règles, être honnête, prendre garde à la sécurité des autres
- ▶ Prendre soin du parcours: Relever ses pitches, Replacer ses divots, Ratisser les bunkers



# Le Jour de la compétition

## LA FIN

- ▶ Les résultats:
  - ▶ sont annoncés le soir, après le retour de la dernière partie et le 1er est récompensé en GPA et par catégorie en GPJ. En cas d'ex-aequo, un play-off peut avoir lieu.
  - ▶ sont affichées sur le site du golf et/ou sur le site de la FFG et au clubhouse
- ▶ Débriefing avec son coach
- ▶ Récupération:
  - ▶ technique (taper des balles au practice ou au contraire insister sur le petit jeu)
  - ▶ physique (étirement)
- ▶ Préparation du lendemain:
  - ▶ Recueil de l'heure du départ (généralement les départs du lendemain ont lieu dans l'ordre inverse des résultats, c'est-à-dire que les meilleurs partent en dernier)
  - ▶ Préparation du sac, du matériel et de la ration de parcours.

