

## **Programme de développement de golf Junior**

S'il est primordial de connaître le chemin pour atteindre une destination, il est également nécessaire de comprendre les facteurs importants qui doivent être réalisés à chaque étape de développement pour parvenir à destination. Au golf, comme dans tout autre sport, la voie suivie par un athlète au fil des étapes de son développement s'accompagne d'une mesure de progression que l'on peut étudier. Ainsi, comprendre la trajectoire de la performance est un principe moteur du Guide du Développement à long terme du joueur (DLTJ) au golf au Canada.

En plus de fournir un solide cadre de développement sportif, le DLTJ souligne clairement les rôles et les responsabilités des toutes les parties prenantes au golf, soit les entraîneurs, les instructeurs, les golfeurs, les parents de golfeurs, les propriétaires d'établissements de golf et les administrateurs. Le but est de créer un plan de développement des joueurs vers le succès qui servira le golf canadien pendant des années à venir.

### **Structure suggéré du Programme :**

La périodisation, loin d'être cantonnée dans un processus rigide ou dans une méthodologie, est en réalité un outil hautement souple. Lorsqu'on l'utilise de manière appropriée de concert avec une bonne méthodologie et un suivi continu et des évaluations, elle constitue une composante essentielle de la programmation sportive optimale et du développement de l'athlète à tous les niveaux.

#### **1- Initiation (s'amuser grâce au sport) 6-8 ans**

Regroupant les jeunes de 6 à 8 ans, cette étape consiste à développer l'intérêt du sport et le désir de bouger. Par le multi sport, l'enfant pourra acquérir les fondamentaux d'une bonne motricité sans pour autant s'enfoncer dans une spécialisation précoce. Le jeu, ainsi que les mouvements techniques de base, constitueront la majeure partie de ce stade d'apprentissage.

#### **2- Développement niv. I (jouer pour s'amuser) 8 – 11 ans**

Continuer à développer les habiletés motrices fondamentales et les habiletés fondamentales de mouvement au golf. Dans la plupart des cas, ce qui est appris et ce qui n'est pas appris pendant cette étape peut entraîner des effets extrêmement importants sur le niveau de jeu atteint aux étapes ultérieures du développement d'un joueur.

### **3- Développement niv. II et III (initiation à la compétition) 11 – 15 ans**

Cette 3<sup>e</sup> étape aura pour objectif d'introduire aux jeunes le contenu d'un entraînement structuré afin de se préparer au jeu en fonction d'un calendrier d'évènements planifiés en début de saison. De plus, l'enfant apprendra à se fixer des objectifs réalisables dans le temps.

### **4- Perfectionnement (Apprendre à compétitionner) 15 à 18 ans**

Dernière étape du programme de développement, les jeunes apprendront à s'entraîner à compétitionner. Le contenu sera plus spécifique à la performance. Élaboration d'un carnet de compétition.

## **Structure d'accueil de chaque étape de développement**

### **Initiation et développement niv. I (généralement en groupe)**

- Cliniques supervisées de 90min.
- Golf en milieu scolaire
- Jeu sur parcours à normale 3
- Jeu sur parcours standard de 9 à 18 trous. Distance total adaptée au groupe d'âge.

### **Développement niv. II et III (initiation à la compétition)**

- Programmes supervisés au club (en groupe et en privé)
- Golf Études
- Partenariat avec des écoles secondaires de la région
- Adhésion membre junior
- Parcours standards de 18 trous. Distance total adaptée au groupe d'âge.
- Compétitions locales, régionales et provinciales
- Suivi en compétition par l'entraîneur

## Perfectionnement (Apprendre à compétitionner)

- Programmes supervisés au club (en mini groupe et en privé)
- Golf Études
- Adhésion membre junior
- Parcours standards de 18 trous.
- Compétitions régionales, provinciales et nationales
- suivi en compétition par l'entraîneur



[academiedegolfmorency@bell.net](mailto:academiedegolfmorency@bell.net)

