



PROGRAMME JUNIOR – SAISON 2024

OBJECTIF DU PROGRAMME - ** INITIATION JUNIOR - 8 À 12 ANS**

(6 sessions de 90 minutes)

Le programme junior **** INITIATION **** a comme principal objectif de rendre l'apprentissage du golf le plus simple possible pour favoriser le développement d'une future relève.

Le programme junior **** INITIATION**** s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans.

La mission du programme : Initier les enfants au golf avec les principes de base à l'aide de jeux dynamiques qui inculquent l'étiquette et les notions fondamentales du golf.

Coûts : 300\$* (programme Junior avec accès au champ de pratique seulement)
465* (programme Junior avec accès limité au terrain)

Entraîneur : Dave Beauregard

Capacité : Max. 12

Dates de session: Session #1 : SAMEDI 18 MAI 2024 DE 9h30 À 11h00
Session #2 : SAMEDI 1er JUIN 2024 DE 9h30 À 11h00
Session #3 : SAMEDI 15 JUIN 2024 DE 9h30 À 11h00
Session #4 : SAMEDI 22 JUIN 2024 DE 9h30 À 11h00
Session #5 : SAMEDI 13 JUILLET 2024 DE 9h30 À 11h00
Session #6 : SAMEDI 20 JUILLET 2024 DE 9h30 À 11h00
(REPRISE) SAMEDI 3 AOÛT 2024 DE 9h30 À 11h00

N.B. : - Les dates de sessions peuvent changer en cours de saison avec préavis.
- Un montant de 30\$ est inclus à l'abonnement pour un fonds social aux juniors servant à défrayer les coûts de certains équipements, cadeaux, vêtements ou autre.



PROGRAMME JUNIOR – SAISON 2024

OBJECTIF DU PROGRAMME - ** ÉLITE JUNIOR - 13 À 18 ANS**

(12 sessions de 120 minutes)

Le programme junior ** ÉLITE ** a comme principal objectif de développer à un niveau supérieur l'apprentissage du golf.

Le programme junior ** ÉLITE** s'adresse aux jeunes de 13 à 18 ans.

La mission du programme : Former des golfeurs juniors à être et devenir des athlètes responsables et autonomes sur un terrain de golf et former une relève exemplaire qui représentera le Club de golf de Joliette dans le futur.

Coûts :
490\$* (programme Junior (12 sessions) avec accès au champ de pratique seulement)
745\$*(programme Junior (12 sessions) avec accès limité au terrain)
925\$* (programme Junior (12 sessions) avec accès illimité au terrain) * selon le niveau de jeu

Entraîneurs : Billy Houle et Dave Beauregard

Capacité : Max. 12

Dates de session:

Séance #1 :	SAMEDI 18 MAI 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #2 :	SAMEDI 1 ^{er} JUIN 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #3 :	SAMEDI 15 JUIN 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #4 :	SAMEDI 22 JUIN 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #5 :	MARDI 25 JUIN 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #6 :	MERCREDI 3 JUILLET 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #7 :	LUNDI 8 JUILLET 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #8 :	MERCREDI 10 JUILLET 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #9 :	LUNDI 15 JUILLET 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #10 :	MERCREDI 24 JUILLET 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #11 :	MARDI 30 JUILLET 2024 DE 13h30 À 15h30
Séance #12 :	JEUDI 1 ^{er} AOÛT 2024 DE 13h30 À 15h30
(REPRISE)	MERCREDI 7 AOÛT 2024 DE 13h30 À 15h30

N.B. : - Les dates de sessions peuvent changer en cours de saison avec préavis.
- Un montant de 30\$ est inclus à l'abonnement pour un fonds social aux juniors servant à défrayer les coûts de certains équipements, cadeaux, vêtements ou autre.

* taxes en sus



Veillez noter qu'il y aura également une session d'information tenue le samedi 4 mai 2024 à 13h30. Nous vous conseillerons sur l'équipement et vous donnerons des précisions sur les programmes et les types de membership.

Séance 1

ÉVALUATION INDIVIDUELLE

- Évaluation de la technique (une fiche technique sera remplie pour chacun des participants)
- Évaluation du profil mental
- Se fixer des objectifs mesurables
- Pratique au champ de pratique

Séance 2

AIM POINT

Session de putting et calcul de pente

Séance 3

LES COUPS D'APPROCHE

- Position de départ
- Les pitches
- Chip roulé
- Coups cochés avec différents bâtons (5-6-7-8—9 et wedge)
- Le coup lobbé
- Concours de chip

Séance 4

LES FOSSES DE SABLE

- Coup régulier / la technique dans la fosse de sable
- « Fried egg » - Balle enfouie
- Exercices de toutes sortes
- Concours dans la fosse de sable

Séance 5

PERFECTIONNEMENT DE L'ÉLAN (BLOC 1)

- Les wedges et les fers
- Le découpage de l'élan
- Le transfert de poids
- Concours

Séance 6

PERFECTIONNEMENT DE L'ÉLAN (BLOC 2)

- Les trajectoires différentes – slice – hook
- Position de balle différente
- Différents exercices



Séance 7

LES RÉGLEMENTS

- Sur le terrain et en dehors du terrain
- Éthique du golf
- Code vestimentaire
- Hasard
- Hors limite
- En tournoi

Séance 8

PRÉPARATION STRATÉGIQUE SUR LE TERRAIN

- Choix de bâtons
- Prise de décision
- Stratégie de jeu
- Jouer en simulant de la pression

Séance 9

RÉCAPITULATIF

(objectifs, AIM POINT, éléments spécifiques à travailler)

Séance 10

COMMENT SE PRÉPAPER À UN TOURNOI

- Entraînement au terrain d'exercice
- Comment se préparer avant un tournoi/côté nutrition
- Comment s'entraîner en dehors du terrain d'exercice

Séance 11

SIMULATION TOURNOI

- Comprendre les différents types de compétitions. Matchplay, stableford, partie par coups etc..

Séance 12

ÉVALUATION FINALE DE CHAQUE PARTICIPANT ET CONCOURS

BON GOLF & BONNE SAISON!