**Compte Rendu**

**Regroupement Ryder Kids du CDG13**

*Golf Training Center d’Aix-Marseille – Dimanche 9 mars 2025*

**Objectif de la journée**

Cette journée avait pour but de sélectionner 12 joueurs en vue de la **1/2 finale de la Ryder Kids**, qui se déroulera le **9 avril 2025 au golf d’Aix-Marseille**.

**Règlement de la Ryder Kids 2025 :**

• 10 joueurs + 2 remplaçants

• Minimum **3 filles en greensome**

• Maximum **3 filles en simple**

• Maximum **5 U11**

• **5 U10 minimum**

**Déroulement de la journée**

**9h30 – Échauffement musculaire**

L’échauffement a combiné un travail musculaire et proprioceptif, tout en intégrant des aspects ludiques et collaboratifs pour renforcer la motivation des jeunes.

1. **Échauffement général** (10 min)

2. **Échauffement musculaire et proprioception** (10 min)

3. **Exercices ludiques et en équipe** (10 min)

**10h00 – Practice**

• Rappel des bases : **grip, posture, alignement**

**11h00 – Putting**

• Concours en **match-play individuel sur 9 trous**

• Phases : **1/4 de finale, 1/2 finale, finale**

**11h45 – Déjeuner**

**12h45 – Parcours compact (pour les plus motivés**

**13h15 – Practice sur simulateur Top Tracer**

• **Concours en foursome match-play**

• **Concours individuel match-play sur courtes distances (-100m)**

**15h45 – Fin de la journée & goûter**

**Sélection des joueurs**

**pour la 1/2 finale de la Ryder Kids**

**Catégorie U11 :**

✅ **Margaux Delgado**

✅ **Camille Nguyen Wibal**

✅ **Francis Poupaud**

✅ **Evan Thibault**

✅ **Arthur Boué**

✅ **Arthur Delmer**

**Catégorie U10 :**

✅ **Elisa Landeau**

✅ **Madeleine Bonfanti**

✅ **Valentine Hébert**

✅ **Victor Raviat**

✅ **César Lillamand**

✅ **Aurélien Dillinger**

**Prochain regroupement**

📅 **8 avril 2025 – Golf d’Aix-Marseille**

• Reconnaissance du parcours

• Stratégie et révisions techniques

📅 **9 avril 2025 – 1/2 finale de la Ryder Kids**

• **Doubles le matin**

• **Simples l’après-midi**

**À lire attentivement :**

**Points à travailler avant la 1/2 finale.**

**🔹 Fondamentaux à vérifier avec vos pros :**

• **Grip équilibré**

• **Posture dynamique**

• **Alignement cohérent**

• **Routine mécanisée**

**🔹 Chipping : Savoir jouer les 3 trajectoires**

1. **Roulée**

2. **Levée**

3. **Lobée**

*(+ sorties de bunker avec posture adaptée)*

**🔹 Wedging :**

• Avoir **au moins 2 amplitudes** avec les wedges et le fer 9

• **Distances régulières**

**🔹 Étalonnage :**

• Connaître **les distances à la tombée de la balle** *(et non la longueur totale)*

**🔹 Analyse du lie :**

• Comprendre la position de la balle et adapter son coup en conséquence

**🔹 Putting :**

• **Dosage** : entraînement sur **distances variables (3m à 20m)**

• **Direction** : entraînement sur **putts courts (1m)**

• **Lecture des pentes** en fonction de la vitesse de la balle et de l’inclinaison du green

**🔹 Stratégie :**

• Construire un **plan de jeu** en fonction du parcours et de ses capacités

**Conclusion**

**“Ce fut une journée pour les vaillant(e)s, et j’en ai vu une bonne douzaine !**”

Malgré des conditions météorologiques difficiles, votre passion pour ce jeu a été plus forte que tout. **Bravo à tous et merci aux parents** d’avoir bravé la tempête pour vous accompagner !

📅 **Rendez-vous le 8 avril** pour peaufiner les derniers réglages avant la demi-finale.

D’ici là, **entraînez-vous bien ! 😉**

👨‍🏫 **Les pros :**

**Lionel Alexandre & Julian Audibert**

Mr Lionel Alexandre

24 Rue Thiers

13100 Aix en Provence

Mob: +33 6 14 09 33 23

Email: lioalex@yahoo.com