

# Sport-étude et Concentration Sportive

# en golf



En collaboration avec le Centre de services scolaire des Hautes-Rivières

## Objectif et description du projet

Nos programmes visent à permettre aux élèves intéressés à concilier un cheminement pédagogique de qualité et un développement des aptitudes sportives en golf en vue d'atteindre un niveau de perfectionnement élevé. Il offre aux jeunes adeptes du golf une chance unique de perfectionner leur technique tout en développant d'autres importantes qualités telles la discipline, l'autonomie, le goût de l'effort et du dépassement ainsi que le sens de l'organisation.



*« À mon avis, le golf, plus que tout autre sport, représente un microcosme de l'existence : à travers les défis et obstacles qu'il pose, il nous renvoie à notre essence. Il exige de nous intégrité, esprit sportif, santé et sens esthétique. »*

Tiger Woods

## Clientèle visée

Le projet s'adresse à tous les candidats sérieux, qui satisfont aux exigences du Centre de services scolaire des Hautes-Rivières, qui ont une base en golf et qui sont très motivés à apprendre la discipline du golf. Le programme offre aussi un soutien à ceux (filles et garçons) qui désirent faire des compétitions en golf.



## Durée du programme

La durée du programme correspond à celle du calendrier scolaire. L'entraînement de golf se déroule en après-midi.



## Responsable du programme



**Yvon Roy, responsable**

Yvon Roy est diplômé en administration des affaires et enseignant de golf depuis 1983. Golfeur de classe A, monsieur Roy a suivi de nombreux cours de perfectionnement dont ceux de l'école Rolland Stafford (É.U.) et des cours dispensés par des professionnels du Québec. D'autres enseignants de golf s'ajoutent à l'équipe en fonction du nombre d'élèves et des besoins du groupe.

## Programme personnalisé

L'entraînement comprend des cours, de la pratique en groupe, du jeu sur le parcours, du conditionnement physique et d'autres sports complémentaires. Les notions d'étiquette, de psychologie sportive et de performance en compétition sont également abordées.

Chaque élève réalise un programme personnalisé basé sur son âge, son niveau de jeu, et ses qualités athlétiques. Les instructeurs utilisent les technologies disponibles dont les applications d'analyse de l'élan.



## Programme

### A. Techniques de base de l'élan :

- 🏌️ La prise du bâton
- 🏌️ La position de base, la posture et l'alignement
- 🏌️ La montée et le plan de l'élan
- 🏌️ Le transfert du poids
- 🏌️ L'équilibre et le tempo
- 🏌️ Le dégagé et la fin de l'élan
- 🏌️ Les coups avec les bois - les coups avec les fers.



### B. Maîtrise des techniques avancées pour modifier la trajectoire de la balle :

- 🏌️ Le crochet de gauche à droite et de droite à gauche
- 🏌️ les balles basse et haute
- 🏌️ la puissance du coup de départ
- 🏌️ l'effet rétro de la balle.

### C. L'apprentissage des techniques du petit jeu :

- 🏌️ Les coups d'approche
- 🏌️ les coups dans les fosses de sable
- 🏌️ les coups roulés.

### D. Sensibilisation à divers aspects du golf :

- 🏌️ L'aspect psychologique
- 🏌️ la stratégie sur le terrain
- 🏌️ la gestion efficace d'une partie de golf
- 🏌️ la condition physique
- 🏌️ la nutrition
- 🏌️ l'équipement.

## Horaire et journée type

Horaire	Lieux d'entraînement
Automne et printemps	Entraînement extérieur : 3 heures/jour aux Clubs de golf St-Jean et/ou Pinegrove.
Hiver	Entraînement intérieur : 2 heures/jour au Golf/gym, 31, rue Victoria au Centre-ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et/ou au Pinegrove. Analyse de l'élan sur équipements informatiques.

### Journée type

Échauffement
Plateau 1
Coups d'approche et coups roulés
Plateau 2
Coups de fers et de bois

## Coût

Le coût du PSAÉ en golf est d'environ 3900 \$ et varie selon le nombre d'inscriptions.



## Séance d'information

Une séance d'information sur les Concentrations sportives et artistiques est prévue en septembre 2023. Surveillez les journaux pour connaître les détails de cette réunion.

Pour information :  
Monsieur Yvon Roy  
25, boulevard du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu Qc J3B 5J3  
(514) 475-1305 [yy.roy@sympatico.ca](mailto:yy.roy@sympatico.ca)  
[www.golfyvonroy.com](http://www.golfyvonroy.com)  
[www.facebook.com/golfyvonroy](https://www.facebook.com/golfyvonroy)