

## PROGRAMME 2021 – U16 FILLES

### OBJECTIF GENERAL :

Proposer un guide pédagogique pour assurer la programmation de sa saison :

- Cadre de Formation individuelle vers le haut niveau.
- Cadre répondant aux exigences de préparation aux épreuves Equipe de France jalonnant la carrière amateur.

### PRINCIPES DE PROGRAMMATION :

- **Individualisation** du calendrier en fonction du niveau de jeu, des objectifs (projet), des moyens logistiques, des temps de repos. Le calendrier est forcément individuel et doit être réévalué ou adapté dans l'année en fonction des résultats et de la préparation avec son staff. La définition des objectifs sportifs est fondamentale pour la construction d'un calendrier adapté : progression du niveau de jeu, progression dans les classements, participation aux épreuves sélectives Equipe de France.
- **Qualité** plutôt que quantité : compter 15 à 20 tournois par an en privilégiant la préparation et l'entraînement avec son staff en amont des tournois, plutôt que l'enchaînement (prise en compte des diviseurs des différents classements). Ce n'est pas une course aux points mais une prise en compte du niveau de jeu où chaque épreuve compte. Il est ainsi recommandé de ne pas faire plus de 2 ou 3 tournois de suite selon les possibilités pour assurer une bonne récupération dans tous les facteurs de la performance : physique, mentale et technique (avec son staff).
- **Alternance** des épreuves : variation des types parcours, des champs de joueuses et des types de tournois (régionaux, nationaux, internationaux, catégories d'âge). La formation pour un projet ambitieux à long terme passe par cette alternance pour apprendre toutes les facettes de la performance : apprendre à gagner à son niveau ou dans sa catégorie d'âge sur un parcours adapté (distances), expérience sur un champ relevé, apprentissage sur un parcours adapté (développement des scoring clubs) ou au contraire sur un parcours difficile (développement du lâcher prise, de la puissance et du petit jeu).
- **Evaluation** : incontournable de la fixation et de l'adaptation des objectifs : la saisie et l'évaluation des statistiques de tournois.

### EPREUVES INDIVIDUELLES :

Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, vous pouvez consulter les sites de l'AEG : <http://www.ega-golf.ch/>  
Ou de chaque Fédération étrangère pour compléter le cas échéant.

- Compétitions régionales : GP Adulte 2 tours (non comptabilisées au WAGR : ranking mondial, pouvant servir d'entraînement pour les niveaux 3 à 5) : <https://www.ffgolf.org/Jouer/Toutes-categories-Messieurs-Dames/National-International/Calendrier>

- Compétitions nationales : GP Adultes 3 tours comptant pour le WAGR +

Dates	Epreuves	Lieux
10 - 14 mars	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	Belledune
23 - 25 mai	GP Lys Chantilly – Challenge Ginette Dessus	Lys Chantilly
07 - 09 mai	Coupe de France Dames	Le Mans
14 - 16 mai	Coupe Petit Leroy	Saint Cloud
21 - 23 mai	Coupe Didier Illouz	RCF
18 - 19 septembre	Classic de Joyenval	Joyenval
29 - 01 novembre	Championnat de France Minimes-Cadettes	Moliets

- Compétitions internationales U16

Dates	Epreuves	Lieux
23 - 25 avril	R&A Girls U16 Amateur Championship	Enville GC
27 - 29 juillet	English Girls U16 & U14 Open	Morecambe
08 - 09 août	Scottish Girls U14 & U16 LORETTO Open Championship	Stirling

- Compétitions internationales U18/U21

Dates	Epreuves	Lieux
02 – 06 janvier	Junior Orange Bowl	Biltmore (USA)
01 - 05 avril	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	Saint Cloud
07 - 09 avril	Scottish Girls U18 Open Stroke Play Championship	Longniddry
07 - 09 mai	Irish Girls U18 Amateur Championship	County Louth
03 - 05 juin	<b>German Girls U18 Open</b>	St Leon-Rot
12 – 18 juillet	US Girls Junior (USGA) avec qualifications en juin	Columbia CC, Md.
15 - 17 juin	<b>Anika Invitational Europe U18</b>	Iaberg GC (Suède)
14 - 17 juillet	Dutch Junior Open U18	GC Toxadria (Hollande)
15 - 17 juillet	Czech International Girls & Lady Juniors Championship	GC Brno (Tchéquie)
19 - 22 juillet	English Girls Open Amateur Championship U18	Malton & Norton
10 - 14 août	<b>R&amp;A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)</b>	Fulford GC
29 - 31 août	Italian Girls U18	GC Vila Condulmer
02 - 05 septembre	Spanish International U18	GC Vallromanes
03 - 05 septembre	The Junior Player Championship (AJGA)	Ponte Vedra Beach, FL
TBC	4 AJGA : Ana Jr / Thunderbirds / Rolex / Junior Player	Sur invitation

- Compétitions internationales Dames

Dates	Epreuves	Lieux
03 - 07 mars	Internationaux d'Espagne Match Play	Real Club Sevilla
18 - 21 mars	Internationaux d'Italie	Parco de Medici GC
16 - 18 avril	Helen Holm Ladies Scottish Stroke Play	Royal troon
07 - 09 mai	Irish Women Amateur Championship	County Louth
12 - 15 mai	Internationaux du Portugal	Montado
07 – 12 juin	The Women's Amateur Championship	Kilmarnock
24 – 27 juin	Internationaux d'Allemagne	Hamburger GC
14 – 17 juillet	Internationaux de Belgique	Hulencourt
21 – 24 juillet	European Ladies' Amateur Championship	Alwoodley GC (Angl.)
04 – 06 août	Internationaux de Suisse	Golf Gere Losone
17 – 19 août	English Women's Open Amateur SP Championship	Wallasey
08 – 10 octobre	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	Chiberta
29 – 31 octobre	Internationaux d'Espagne Stroke Play	Troia Golf

**Epreuves** sélectives pour la PING Junior Solheim Cup 2021, September 1st – 2<sup>nd</sup>  
Sylvania Golf & Country Club, Ohio, United States

## EPREUVES SELECTIVES EQUIPE DE FRANCE :

- **CHAMPIONNATS D'EUROPE PAR EQUIPE GIRLS U18 – 6 JOUEUSES**

6 AU 10 JUILLET – HILVERSUMSCHE GOLF CLUB (PAYS BAS)

Les 3 premières joueuses du classement spécifique seront sélectionnées mathématiquement. Les 3 autres joueuses seront désignées par wild-cards par le comité de sélection.

*Pour être sélectionnée mathématiquement, la joueuse devra avoir joué au minimum 5 épreuves sélectives (dont les Internationaux de France Coupe Esmond et l'Allianz German Girls Open). Tous les points obtenus seront comptabilisés. Voir le Barème dans le Règlement de sélection sur le site ffgolf.org.*

Dates	Epreuves	Catégorie
03 - 07 mars	Internationaux d'Espagne MP Dames	1
10 - 14 mars	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	2
01 - 05 avril	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	1
16 - 18 avril	Helen Holm Ladies Scottish Stroke Play	1
07 - 09 mai	Coupe de France Dames	2
12 - 15 mai	Internationaux du Portugal	2
03 - 05 juin	German Girls Open	1
<b>SELECTION CHAMPIONNATS D'EUROPE PAR EQUIPE GIRLS</b>		

- **EUROPEAN YOUNG MASTERS U16 (EYM) – 2 JOUEUSES**

22 AU 24 JUILLET – VIERUMAKI COOKE (FINLANDE)

Les 2 joueuses U16 seront désignées par wild-card par le comité de sélection. Une attention particulière sera portée sur le WWAGR, et les résultats des épreuves ci-dessous qui constituent le calendrier de préparation pour l'EYM.

Dates	Epreuves	Lieux
19 – 21 février	Grand Prix Elite Dames PACA	Opio Valbonne
10 – 14 mars	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	Belledune
01 – 05 avril	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	Saint Cloud
07 – 09 mai	Coupe de France Dames	Le Mans
21 – 23 mai	Coupe Didier ILLOUZ	RCF
03 – 05 juin	German Girls Open	St Leon-Rot
SELECTION CHAMPIONNATS D'EUROPE PAR EQUIPE U16 – EYM		

- **MATCH FRANCE/ESPAGNE BENJAMINS-MINIMES U16 – x JOUEUSES (TBC)**

TBC TOUSSAINT OCTOBRE/NOVEMBRE – TBC (ESPAGNE)

## GUIDE DE PROGRAMMATION :

Vous pouvez utiliser ce guide par niveau, selon les épreuves jouées dans la filière U14 et vos différents classements, pour vous situer. Vous pourrez déterminer un objectif pour cette année selon le niveau auquel vous appartenez et ainsi définir les compétitions conseillées tout en tenant compte des principes de programmation énoncés en début de document.

Rappel : un calendrier est individuel !

<b>Niveau 1</b>	N-1 : Essentiellement des GP Jeunes	<b>WAGR :</b>	NC
<b>Objectif U16 :</b>	Intégrer & Progresser au Mérite Amateur Dames	<b>Mérite Dames :</b>	NC
	Participer à 1 compet Internationale dans sa catégorie	<b>Mérite Jeunes :</b>	> 100
<b>Type</b>	<b>Epreuves</b>	<b>Caté / Power</b>	<b>Nombre</b>
Régional	Grand Prix Adultes 2 Tours	Caté 10 à 7	x5 à x8
Régional & National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P < 100	x5 à x8
National	Coupe de France Dames	?	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 85	x1
International U16	English Girls U16 & U14 Open OU Scottish U16 LORETTO	?	x1

<b>Niveau 2</b>	N-1 : GP Jeunes, GPJ Majeurs & GP Adultes Locaux, Int. U14	<b>WAGR :</b>	NC
<b>Objectif U16 :</b>	Progresser au Mérite Dames vers Top 100	<b>Mérite Dames :</b>	200 < X < 300
	Intégrer le WAGR (marquer 6,5 sur une épreuve)	<b>Mérite Jeunes :</b>	75 < X < 100
<b>Type</b>	<b>Epreuves</b>	<b>Caté / Power</b>	<b>Nombre</b>
Régional	Grand Prix Adultes 2 Tours	Caté 10 à 7	x2 à x3
Régional & National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P < 100	x5 à x8
National	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 270	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	?	x1
	Coupe de France Dames	?	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	?	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 85	x1
International U16	R&A Girls U16 OU English Girls U16 OU Scottish U16	?	x1 à x2
International U18	Irish OU Dutch OU Czech OU Italian U18	P ≈ 150 à 250	x1 à x2

<b>Niveau 3</b>	N-1 : GPJ Majeurs, GP Adultes 2 & 3 tours, Int. U14, Int. U16	<b>WAGR :</b>	NC ou > 3000
<b>Objectif U16 :</b>	Intégrer & Progresser au WAGR vers Top 1500	<b>Mérite Dames :</b>	100 < X < 200
	(marquer 6,5 sur une épreuve)	<b>Mérite Jeunes :</b>	25 < X < 75
<b>Type</b>	<b>Epreuves</b>	<b>Caté / Power</b>	<b>Nombre</b>
Régional & National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P < 100	x5 à x7
National	Grand Prix Adultes 3 Tours	100 < P < 300	x2 à x3
	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 270	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau	?	x1
	Coupe de France Dames	?	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	?	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 85	x1
International U16	R&A Girls U16 OU English Girls U16 OU Scottish U16	?	x1 à x2
International U18	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond	?	x1 à x3
	Scottish OU Irish OU Dutch OU Czech OU Italian OU Spanish U18	P ≈ 300 à 500	
	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)	?	
International	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	P ≈ 310	x1

<b>Niveau 4</b>	N-1 : 2 GPJ Majeurs, GP Adultes 3 tours, Int. U16, Int. U18	<b>WAGR :</b>	700 < X < 3000
<b>Objectif U16 :</b>	Progresser au WAGR vers le Top 500	<b>Mérite Dames :</b>	20 < X < 100
	EYM / vers EDF Girls	<b>Mérite Jeunes :</b>	5 < X < 25
<b>Type</b>	<b>Epreuves</b>	<b>Caté / Power</b>	<b>Nombre</b>
National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P > 200	x3 à x7
	Grand Prix Elite Dames PACA	P ≈ 270	x1
	Championnat de France Dames – Coupe Gaveau *	?	x1
	Coupe de France Dames	?	x1
	Coupe Didier ILLOUZ	?	x1
	Championnat de France Minimes-Cadettes	P ≈ 85	x1
International U18	Internationaux de France U21 – Trophée Esmond *	?	x2 à x4
	German Girls Open *	?	
	Anika Invitational Europe U18	?	
	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)	?	
International	Internationaux du Portugal *	P ≈ 790	x2 à x4
	Internationaux d'Espagne MP Dames *	P ≈ 730	
	Internationaux d'Italie	P ≈ 470	
	Helen Holm Ladies Scottish Stroke Play *	?	
	Internationaux de Belgique	?	
	Internationaux de Suisse	P ≈ 420	
Internationaux de France (Trophée Rothschild)	P ≈ 310		

**Epreuves** sélectives EYM

Epreuves \* sélectives Europe Girls

<b>Niveau 5</b>	N-1 : GP Adultes 3 tours, Int. U18, Int. Dames	<b>WAGR :</b>	200 < X < 700
<b>Objectif U16 :</b>	Progresser au WAGR vers le Top 150	<b>Mérite Dames :</b>	< 20
	EYM / EDF Girls / PING Junior Cup / Vagliano Junior Trophy	<b>Mérite Jeunes :</b>	< 5
<b>Type</b>	<b>Epreuves</b>	<b>Caté / Power</b>	<b>Nombre</b>
National	Grand Prix Adultes 3 Tours	P > 200	x1 à x3
	Grand Prix Elite Dames PACA *	P ≈ 270	x1
	<b>Championnat de France Dames – Coupe Gaveau *</b>	?	x1
	Coupe de France Dames *	?	x1
	Coupe Didier ILLOUZ *	?	x1
International U18	<b>Internationaux de France U21 – Trophée Esmond</b>	?	x2 à x5
	<b>German Girls Open **</b>	?	
	Anika Invitational Europe U18*	?	
	R&A Girls Amateur Championship U18 (British Girls)*	?	
	Ana Jr OU Thunderbirds OU Rolex OU Junior Player OU US Junior	P ≈ 450 à 650	
International	<b>Internationaux du Portugal</b>	P ≈ 790	x3 à x6
	<b>Internationaux d’Espagne MP Dames</b>	P ≈ 730	
	<b>Helen Holm Ladies Scottish Stroke Play</b>	?	
	The Women’s Amateur Championship*	P ≈ 850	
	European Ladies’ Amateur Championship*	P ≈ 860	
	Internationaux de France (Trophée Rothschild)	P ≈ 310	
PRO	LET Access / LET sur invitation	P ≈ 800 à 1500	x1 à x3

*Epreuves \* sélectives EYM*

*Epreuves sélectives Europe Girls*

*Epreuves \* sélectives pour la PING Junior Solheim Cup 2021, September 1st – 2<sup>nd</sup>  
Sylvania Golf & Country Club, Ohio, United States*

