

MÉRITE JEUNES 2015

Modalités

- Le Mérite Jeunes débutants est maintenu, les jeunes dont l'index est supérieur à 36.4 effectueront deux fois 9 trous (9 trous le premier jour et 9 trous le deuxième jour)
- Le Mérite jeunes débutants sera encadré par des bénévoles du club organisateur.
- Les jeunes nés en 1996 et 1995 pourront participer à ces compétitions

Inscriptions et règlement

- Les inscriptions se font auprès du Pro de l'école de Golf de votre enfant
- Les Pros transmettront la liste des inscrits à la ligue :
ph.ottogalli@mls.nc
- Le règlement se fera auprès du Pro de votre club lors de l'inscription.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de « Ligue de Golf de NC ».

↳ 2000F par joueur pour les 2 jours

Consignes aux parents

- Il est important que les parents lisent attentivement la lettre qui leur est adressée. Trop de parents envoient leurs enfants sans le minimum vital (boisson, sandwich, casquette, etc.).
- **Ces épreuves du Mérite Jeunes ne sont pas des journées récréatives mais de vraies compétitions.**

Infos Médecin

Recommandations du Dr. François GUEMAS, médecin de la Ligue

Pour toute compétition de golf, veillez à ce que vos enfants aient dans leur sac :

- de quoi se protéger du soleil : casquette, crème solaire, lunettes de soleil
- de quoi manger et boire

Que manger et boire ?

- La veille, privilégier les sucres lents (pâtes, pommes de terre, riz).
- Le jour J, prendre au moins une heure avant le début de la compétition un petit déjeuner avec des céréales, des oeufs ou du jambon, du pain avec du beurre et de la confiture, et des fruits.
- Éviter les boissons trop sucrées, privilégier les boissons peu sucrées, énergétiques ainsi que l'eau plate.
- Boire environ 1,5 l pour 9 trous quand il fait chaud et boire au départ de chaque trou.
- Avoir dans son sac ,bananes et fruits secs (raisins, abricots, amandes) ainsi qu'une ou deux barres de céréales.

Sur le plan physique :

Dormir au moins 8 heures la veille de la compétition.

Le matin du parcours, réveiller les jambes et le corps par un petit footing de 5 à 10 minutes et faire quelques étirements.

Infos de la Commission Sportive

- Respect des installations : on ne jette pas des ordures n'importe où dans le club house ou sur le terrain, on range son sac et son chariot pour ne pas entraver les installations
- Respect du terrain : on remet ses divots, on relève ses pitches et on ratisse les bunkers.
- Respect de l'étiquette : on ne jette pas ses clubs, on ne dit pas de mots grossiers, on ne se bat pas avec ses camarades, on enlève sa casquette dans le Club House.

Tout comportement non-conforme à ces consignes pourra être sanctionné par l'exclusion de la compétition.

Le Président de la Ligue de Golf de Nouvelle-Calédonie



Alain THEMEREAU