

## **MÉRITE JEUNES 2018**

### **Modalités**

- Le Tournoi pour Jeunes débutants est maintenu, les jeunes nés en 2006 ou après et dont l'index est supérieur à 30.4 (et uniquement eux) effectueront deux fois 9 trous (9 trous le premier jour et 9 trous le deuxième jour)
- Le Tournoi pour jeunes débutants sera encadré par des bénévoles du club organisateur, 1 bénévole par équipe de 3 .

### **Inscriptions et règlement**

- Les inscriptions se font avec la fiche d'inscription, fiche à remettre dans l'urne habituelle de son club.
- Le règlement se fera **uniquement par chèque**.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre du Club organisateur.
  - ↳ **Mérite Jeunes** : **5.000F** par joueur pour les 3 tours
  - ↳ **Tournoi pour Jeunes Débutants** : **3.500F** par joueur pour les 2 tours

### **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, comptant pour le Ranking Mérite Jeunes National.**

## 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 et surtout on respecte les décisions des arbitres.

**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