

Golf de CAP MALO

STAGE – de 13 Ans

Lundi 22 Février 2010

Mardi 23 Février 2010

**Pros encadrant : ONDET Jean-Hubert
DUBOIS Charles**

Thèmes du stage : - **Petit jeu** (Travail sur la stratégie, le choix du club en fonction du positionnement de la balle et du drapeau, Lois mécaniques, le choix du point de chute, Travail sur le dosage, la visualisation, la créativité, la routine, l'efficacité....).

- **Putting** (Travail sur la visualisation de la trajectoire en fonction des pentes, travail sur le dosage, Lois mécaniques, Positionnement du corps, Concentration, Routine, Efficacité, Alignement....).

- **Mise en jeu**, (Travail sur le choix du Club, la visualisation, la routine, le placement de la balle sur l'aire de départ en fonction de l'orientation du trou, les lois mécaniques, la stratégie).

Lundi 22 Février

Le matin

Briefing en salle (40 Minutes) : Explication aux joueurs de la nécessité d'être très performant au petit jeu et au putting. Comment ?

- Démonstration de l'importance d'avoir des clubs adaptés à la taille du joueur pour éviter les MOUVEMENTS PARASITES. Les enfants ont rarement des clubs à leur taille (surtout le putter).
- Démonstration de l'importance du petit jeu et du putting, en évoquant les statistiques des joueurs du Tour.
- Démonstration de l'importance du petit jeu et du putting, en « découpant en % le nombre de coups joués sur le parcours : putting 50 %, petit jeu 15 % ».
- Explication de la technique, en fonction du type de coup, à l'aide des lois mécaniques :
 - angle d'attaque
 - chemin de club
 - orientation de la face de club
 - contact
 - accélération
- Comment fait-on rouler une balle ?
- Comment peut-on freiner une balle ?

Mise en situation : Le groupe est divisé en deux .

1^{er} groupe : Travail sur le putting green, circuit de 5 trous.

2^{ème} groupe : Travail autour du green d'approche.(voir compte rendu de Charles DUBOIS)

PUTTING

- Travail sur le positionnement du corps.
- Travail sur le positionnement du club.

- Travail sur le positionnement des mains.
- Travail sur l'alignement du club.
- Travail sur l'alignement du corps.
- Travail sur le positionnement de la balle (pour contacter la balle en remontant).
- Travail sur le dosage (amplitude, accélération).
- Travail sur le chemin de club.
- Travail sur le mouvement des épaules.
- Travail sur la visualisation des pentes, (**équation pente dosage**).
- Travail sur la routine (marquer la balle, essuyer la balle, replacer la balle....).
- Travail sur la concentration .

Exercices proposés :

Travail les yeux fermés pour sentir le contact et le dosage.

Travail avec deux clubs au sol pour contrôler le chemin de club.

Travail sur le dosage (jeu de l'échelle).

Travail sur la concentration (compétition en stroke play sur 5 trous : faire le meilleur score, 3 tours pour améliorer le score).

Travail sur la combativité (compétition match play sur 5 trous).

MIDI

Repas.

APRES-MIDI

13 H 15 Changement de groupe.

15 H 00 Parcours 9 trous (mise en application du travail effectué le matin)

Formule : Individuel.

Sur les Pars 4 les joueurs partent du début du fairway, arrivée au green si la balle du joueur est sur le green, il doit prendre sa balle et il doit la dropper à trois mètres du bord du green dans l'axe balle (emplacement précédant) drapeau, il doit jouer sa balle avec le club qui convient le mieux, il putt ensuite. Si la balle du joueur n'est pas sur le green, il la joue où elle se trouve.

Sur les Pars 3, les joueurs partent des repères normaux, même exercice près du green.

3 objectifs : - Sur les Pars 3 toucher un maximum de green en régulation.

- Pour les approches, mesurer la distance balle trou à chaque approche.
- Comptabiliser le nombre de putt sur la totalité des 9 trous.

16 H 50 DEBRIEFING .

Mardi 23 Février

MATIN

Briefing en salle (30 minutes) : Les joueurs ont été sensibilisés sur la nécessité de bien préparer leur sac de golf ainsi que leurs vêtements en fonction des conditions climatiques et en fonction du terrain.

Il ne faut pas subir mais prévoir pour mieux affronter les éléments et le parcours.

10 H 12H : Révision des fondamentaux du putting et des approches.

MIDI

Repas

APRES-MIDI

14 H 15 H : Travail sur la mise en jeu.

- Comment placer son tee sur le départ en fonction de la largeur du fairway et de la configuration du trou (avoir l'ouverture).
- Choisir le bon club.
- Respecter une même routine.
- Visualiser le coup.
- Choisir un point de repère pour faciliter l'alignement.
- Travail sur l'alignement.

15 H : Compétition sur 9 trous.

Formule Greensome (Formule du championnat inter-ligues – 13 ans).

Objectifs : Créer un esprit d'équipe. Travail sur la stratégie d'équipe en fonction des points faibles et des points forts.

17 H : Débriefing

Félicitations aux enfants pour leur travail pendant les deux jours, les conditions climatiques étaient difficiles.

Les joueurs ont pris conscience qu'ils devaient s'entraîner beaucoup plus au petit jeu et au putting pour améliorer leurs scores, car les résultats des évaluations n'étaient pas à la hauteur de leurs espérances.

A vos clubs les enfants.

Prochain stage aux vacances de Pâques.

Fin du stage

Je remercie Charles DUBOIS , ainsi que le Golf de CAP MALO .

ONDET Jean-Hubert