

Compte-rendu 1^{er} stage « - de 13 ans »

Date : jeudi 25 et vendredi 26 février

Lieu : golf de Rennes

Encadrement : Nicolas Clairand et Mickaël MAHEO

Etaient présents:

Matthieu Echelard (Rennes)	Gwendal Haem (St Sanson)	Charles Bouget (St Laurent)
Florian Queguiner (Les Abers)	Jean-Briac Chatel (Pléneuf)	Benoît Le Baron (Odet)
Loïc de la Gatinais (La Freslonnière)	Simon Kervarrec (La Freslonnière)	
Léo Le Doeuff (Cornouaille)	Pablo Grosso (La Freslonnière)	
Victor Delanoue (La Freslonnière)	Julie Laigo (Pléneuf)	Estelle de Bremond d'Ars (Rennes)

Excusés:

Baptiste Guezenoc (St Cast)	Amy Lambert (St Cast)	Maëlis Sparfel (Queven)
-----------------------------	-----------------------	-------------------------

Objectifs :

- Permettre aux joueurs de s'entraîner ensemble
- Evaluer les joueurs dans différents secteurs pour constituer la future équipe régionale

Déroulement :

Jedi

10h : accueil des joueurs, présentation du stage

10h20 : échauffement au practice puis parcours 9 trous sur le « grand » parcours

Formule : green-some stroke-play

13h30 : pause déjeuner

14h30 : 2 groupes; rotation

- Soit entraînement chipping: circuit de 6 trous, effectués 2 fois puis entraînement au putting: circuit de 6 trous effectués 3 fois
- Soit match-play individuel sur le parcours compact : 9 trous, départs aménagés entre 30 et 80 mètres

16h45 : bilan de la journée

Vendredi

10h : « footing » et échauffement

10h20 : entraînement au practice = comment se préparer avant une compétition?

Objectif: changer de cible et /ou de club **à chaque coup**

11h00 : stroke-play individuel sur le parcours compact

12h15: pause déjeuner

13h15 : entraînement par ½ groupes

- Entraînement au chipping: circuit de 9 trous avec **contrat** à réaliser
- Entraînement au putting: dosage et routine

14h40 : 9 trous sur le « grand » parcours ; Green-some, match-play

17h15 : bilan de la journée et du stage

Merci au golf de Rennes pour son accueil !

Mickaël MAHEO, entraîneur de ligue
Alain Frangeul, CTR