

STAGE BENJAMIN 1 ET BENJAMIN 2

JEUDI 25 FEVRIER 2010

VENDREDI 26 FEVRIER 2010

GOLF DE CAP MALO

PRO ENCADRANT : ONDET Jean-Hubert

Jeudi 25 Février

Matin

En raison des conditions climatiques (Tombes d'eau), le début du stage se passe en salle.

Jean-Claude GAUTIER (Responsable des jeunes du Comité Départementale 35) en profite pour rappeler le fonctionnement et les objectifs du CD 35. Il insiste sur le fait que chaque joueur sélectionné doit s'engager à participer à tous les stages organisés par le CD, ainsi qu'aux tournois du BREIZH TOUR.

Il explique aux joueurs le fonctionnement pyramidale de la FFG (Ecole de Golf < Comité Départemental < Comité Régional < Pôle France).

Ensuite les joueurs ont une formation portant sur deux points :

- **Le Matériel.**

Comment doit – on préparer un sac avant une compétition, en fonction de la configuration du parcours :

. Faut-il prendre un sac d'épaule (parcours escarpé), un sac chariot (parcours plat).

. Faut il prendre un Driver (pas nécessaire si le parcours est court, privilégier un bois 3 ou des hybrides....).

. Faut- il avoir plusieurs wedges ?

. Quelle balle jouer ?

.

- **L'Equipement vestimentaire** du joueur en fonction des conditions climatiques rencontrées pendant un tournoi : Pluie, Vent, Froid, Soleil, Chaleur.

Malheureusement les jeunes joueurs ne font pas assez attention à la météo.

Il arrive souvent qu'ils aient une tenue inappropriée (t-shirt et petites chaussettes en hiver, pas de bonnet, pas de tenue de pluie, pas de parapluie....).

J'ai donc expliqué aux joueurs (à l'aide d'un diaporama) qu'un matériel et des vêtements adaptés pouvaient jouer un rôle primordial pour ne pas subir les aléas du parcours et des intempéries. **J'espère que le message est passé.**

10 h30 Practice

Elaboration d'une procédure d'échauffement que devraient appliquer tous les joueurs (la liste n'est pas exhaustive) :

- Petites rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière.
- Petites rotations lentes du bassin (droite gauche, gauche droite) en immobilisant le haut du corps.
- Petites rotations lentes du haut du corps (droite gauche, gauche droite) en immobilisant le bassin.
- Rotation des coudes internes externes.
- Rotation internes externes des poignets.
- Rotation internes externes des chevilles.
- Etirement du dos.
-

Préparation Physique Générale :

Travail de renforcement du bas du corps

(Chevilles ischios jambiers, quadriceps, psoas iliaques, abdominaux, jumeaux, jambiers....).

11 h 30 Practice wedging

Révision des différentes méthodes de wedging.

- Travail sur l'amplitude (petit, moyenne, grande).
- Travail sur la prise de grip (grip bas, gris moyen, grip haut).
- Travail sur l'accélération (faible, moyenne, forte).

Les joueurs avaient un choix de club libre.

12 h 30 Repas

13 h 30 Parcours 9 trous

Formule : MATCH PLAY

Objectifs : - Découverte de cette formule rarement utilisée.

- Travail sur la combativité.
- Travail sur la stratégie (en fonction de l'adversaire, attaquer, assurer, ne pas subir, savoir être patient,.....).

16 h 00 Retour au practice

Evaluation Petit jeu :

3 situations à faire 5 fois, 1 balle par joueur, le joueur peut prendre le club qu'il veut et en changer à tout moment.

Objectifs : être le plus performant possible sur la précision, le choix de club, le dosage, la régularité.

Chaque joueur joue une balle, après il mesure la distance qui sépare la balle du trou.

16 H 50 Debriefing

L'évaluation petit jeu nous montre, comme pour les – 13 ans que les joueurs ne sont pas assez performants. En effet bien que les joueurs choisissent généralement le bon club par rapport à la situation, le résultat est très moyen, très souvent la balle finie à plus de 3 mètres de la cible. Beaucoup de mauvais contact, soit des grattes, soit des tops.

J'en profite pour rappeler aux joueurs les principes des lois mécaniques, pour qu'ils puissent apporter les corrections nécessaires.

Vendredi 26 Février

Matin

La matinée est consacrée à la préparation physique :

Après un échauffement footing de 20 minutes, Je propose aux joueurs de découvrir le fractionné (Pendant 10 minutes les joueurs doivent faire des 15/15, 15 secondes allure footing, 15 secondes allure soutenue).

La seconde partie de la préparation physique est consacrée au renforcement musculaire :

- Des chevilles
- Des spoas
- Des quadriceps
- Des ischios jambiers
- Des jumeaux
- Des jambiers
- Des différents abdominaux.
- Des pectoraux
- Des biceps
- Des triceps
-

La troisième partie de la préparation physique est consacrée aux étirements :

J'ai expliqué aux joueurs :

- Pourquoi s'étirer ?
- Dans quels buts ?
- Comment s'étirer ?

11 h30 Putting

J'ai demandé aux joueurs d'avoir une routine qui se rapproche de celles des joueurs professionnels, à savoir :

- Marquer la balle.
- Essuyer la balle.
- Relever son pitch.
- Se déplacer sur le green pour visualiser toutes les pentes.
- Replacer sa balle, si possible en se servant d'un repère.
- Mouvements d'essai en rapport avec la distance à accomplir.
- Placement du club.
- Placement du corps.
- Exécution.
- Attention aux mouvements parasites des épaules.

Organisation d'un mini tournoi de putting (formule match-play 5 trous).

12 h 30 Repas

13 h 30 Parcours

Parcours à thème : Chaque joueur joue sa balle. Arrivée au green le joueur doit prendre sa balle, reculer en dehors du green dans l'axe balle drapeau. Il doit faire une approche, et finir avec son putter.

Objectifs : - Prendre un maximum de green en régulation.

- Faire la meilleure approche possible.
- Faire approche putt.
- Faire un minimum de putt.

16 H 30 Debriefing

Les résultats du parcours à thème nous montre à nouveau que les joueurs doivent s'entraîner car ils ne font pratiquement jamais « approche putt ». Le meilleur joueur a fait 2 fois approche/putt
Au niveau des greens en régulation le meilleur joueur en a touché 3/9.
Le meilleur au putting a fait 16 putt/9 trous.
Les joueurs ont pris conscience de leurs lacunes. Ils doivent en référer à leur pro.
Beaucoup de travail en perspective avant le stage de Pâques.

17 H 15 Fin du stage

Merci au Golf de CAP MALO, ainsi qu'à Jean-Claude GAUTIER.