

## **STAGE MINIMES 1 ET 2**

**JEUDI 22 AVRIL 2010**

**VENDREDI 23 AVRIL 2010**

**LIEU : Golf de CAP MALO**

**PRO : ONDET Jean-Hubert**

**JEUDI 22 AVRIL 2010**

### **9 H Accueil des joueurs**

GOUELLO Antoine, CROIZEAN Gauthier, PERRY Alexandre, BOCLAUD Pierre, BOULLE Antoine.

### **9 H 15 Présentation du stage**

- Présentation de Mr DESBORDES Nicolas Préparateur Mental
- Initiation à la « préparation mentale »
- Travail sur le chipping
- Travail sur le putting
- Révision des lois mécaniques
- Travail de PPG
- Parcours à thème.

### **10 H 00 Initiation à la Préparation mentale**

Nicolas DESBORDES (Préparateur Mental), a eu la gentillesse de venir expliquer aux joueurs, les bienfaits de la connaissance de soi, pour exploiter au maximum ses possibilités.

A l'aide de différents exemples et de différents tests, il nous montre les capacités insoupçonnées de chacun, capacités qui permettent de mieux appréhender les situations de stress, de concentration....

### **10 H 30 Evaluation Petit jeu et Putting.**

- **Atelier Chipping :**
  - 4 situations de jeu (choix du club libre).
  - Drapeau court (peu de green).
  - Drapeau à mi-distance.

- Drapeau long (beaucoup de green).

Les joueurs jouent deux balles pour chaque situation.

Après avoir joué leurs approches, les joueurs mesurent la distance entre leurs balles et le trou, ensuite ils finissent en comptant le nombre de putt.

- **Atelier Putting :**

5 trous à jouer sur le putting green.

- Putt avec pentes latérales.
- Putt en descente.
- Putt en montée.
- Putt court.
- Putt long.

Les joueurs jouent une balle, ils comptabilisent le nombre de putt.

**Conclusion de l'évaluation :**

Evaluation Putting : 9 putts pour les meilleurs, 10 putts pour les autres. RESULTATS MOYENS.

Evaluation chipping : Les scores sont très moyens, beaucoup d'erreurs de choix de club, pas de feeling, pas de créativité, les joueurs ont des connaissances très limitées des lois mécaniques. LE NIVEAU EST FAIBLE.

## **12 H 00 DEBRIEFING**

Nicolas DESBORDES intervient pour expliquer aux joueurs la nécessité d'être à l'écoute, d'innover, de ne pas être dans la négation, de ne pas avoir d'idées préconçues...

Les joueurs ne travaillent pas suffisamment en sensation, en touché.

Une connaissance plus approfondie des lois mécaniques pourrait les aider à imaginer et exécuter les coups.

## **12 H 30 REPAS**

## **13 H 40 PARCOURS A THEME**

Formule : Stroke- play

Les joueurs doivent compter le nombre de green touchés en régulation.

Au moment où la balle est sur le green, le joueur la récupère et il va la jouer de l'endroit où est placé un repère au sol.

Après avoir joué l'approche, il compte le nombre de pas qui séparent la balle du trou, et il finit en puttant, en comptant le nombre de putt.

## **15 H 40 DEBRIEFING DU PARCOURS**

Le meilleur joueur a touché 5 greens en régulation, le moins performant en a touché 2.

Le meilleur score en approche- putt est de 23.

## **16 H 00 PRACTICE ET CHIPPING GREEN**

Travail sur le contact de balle descendant pour permettre aux joueurs d'acquérir la sensation de COMPRESSION de balle, pour améliorer le contrôle de leur balle notamment au chipping.

## **16 h 45 CONCOURS DE PUTTING**

Chaque joueur joue une balle one shot, le plus éloigné est éliminé.

## **17 H 00 FIN DU 1 ER JOUR DE STAGE**

**VENDREDI 23 AVRIL 2010**

## **9 H 15 PREPARATION PHYSIQUE GENERALE**

- 20 Minutes de footing
- Fractionné 10/10
- Travail de renforcement de chevilles, de jambiers, de quadriceps, d'ischios jambiers....  
(Talons, pointes, déroulés de chevilles, foulées bondissantes, .....).
- Travail de renforcement abdominal (montées de genoux.....).
- Travail sur la proprioception (équilibre, coordination,....).
- Retour au calme : plusieurs possibilités d'étirements proposées.

## **10 H 45 ECHAUFFEMENT AU PRACTICE**

### **11 H 00 CONCOURS DE CHIPPING**

Par équipe de deux.

Petit concours d'approches en mettant en avant la créativité, utilisation de club moins « dangereux »

### **12 H 00 REPAS**

### **13 H 00 PARCOURS**

Formule Stroke Play : Je fais 5 trous avec chaque équipe pour expliquer aux joueurs :

- Comment aborder un trou.
- Comment négocier un coup, le préparer, l'imaginer, le prévoir.
- La lecture des pentes sur le green, la méthode du jeu d'échecs (Prévoir la meilleur position pour le coup suivant).
- La gestion du Stress
- .....

### **15 H 30 PRACTICE**

Travail sur la gestuelle :

- Le trajet de la tête de club.
- Le trajet des épaules.
- Le trajet des bras.
- Le trajet des mains
- La posture (les angles du corps).
- Le relâchement.

## **16 H 30 RENCONTRE AVEC DAMIEN PERRIER**

Damien a eu la gentillesse de raconter aux jeunes joueurs son expérience du haut niveau amateur, et de son expérience de PRO sur le Tour.

Moment d'échange très sympathique.

## **17 H 00 FIN DU STAGE**

**MERCI AU GOLF DE CAP MALO**