

STAGE DE -13 ANS
JEUDI 15 AVRIL 2010
ET
VENDREDI 16 AVRIL 2010

Lieu : Golf de CAP MALO

PROS : ONDET Jean-Hubert

LE COUVIOUR François

JEUDI 15 AVRIL 2010

MATIN

9 H 15 Débriefing des résultats du Championnat d'Ille et vilaine

Je profite de ce moment pour féliciter les enfants pour leurs résultats durant ce championnat. En effet les résultats des – de 13 ans sont satisfaisants, les joueurs ont presque tous amélioré leurs index, (voir les résultats).

Mais, j'ai constaté durant ce championnat que les joueurs ont de réels problèmes sur deux secteurs de jeu :

Le PETIT JEU et le PUTTING.

A partir de ce constat, le stage sera consacré à ces compartiments.

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 :**

4 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 :

Le meilleur joueur a fait un score de 8 au putting, le moins bon 11. (Score de référence 7 maximums).

Le meilleur joueur a fait un score de 20 au chipping putting, le moins bon 27. (Score de référence 19 maximums).

Les joueurs constatent que les scores ne sont pas en rapport avec leur niveau, ils sont moyens.

Causes :

- Contacts de balle irréguliers.
- Lectures de green approximatives.
- Mauvais choix de club.
- Manque de feeling.

Solutions :

Pour améliorer le contact : Poids du corps sur le pied avant, balle positionnée en arrière du stance, mains légèrement en avant de la balle.

Pour une meilleure lecture des greens : les joueurs doivent se déplacer sur le green, prendre en considération les pentes près du trou, observer le grain du green....

Pour le choix du club : Les joueurs utilisent trop souvent le Sand Wedge, ils doivent essayer d'autres clubs pour faire plus rouler la balle.

Pour le feeling, j'incite les joueurs à jouer avec une seule main, les yeux fermés, à sentir le contact avec la balle, à imaginer la trajectoire, à la visualiser....

12 H 15 REPAS

APRES-MIDI

13 H 30 Parcours

Formule : Greensome Match play.

Objectifs :

Les joueurs jouent un maximum de trous pour s'habituer à cette formule de jeu (formule des inter-régions).

Créer des binômes complémentaires.

17 H FIN DE LA PREMIERE JOURNEE

VENDREDI 16 AVRIL 2010

MATIN

9 H15 Préparation Physique Générale

- 20 Minutes de footing
- 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.....).
- Retour au calme : plusieurs possibilités d'étirements proposées.

10 H 30 Travail Petit jeu

Travail sur le contact, sur le roulement de la balle, sur le choix du club, sur le point de chute

10 H 50 Petit concours de Chipping

Les jeunes sont opposés aux Pros.

12 H 15 Repas

APRES-MIDI

13 H15 Parcours à thème

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.

16 H 00 Intervention Mr DESBORDES Nicolas (Préparateur Mental).

Nicolas a eu la gentillesse de dispenser quelques conseils aux joueurs pour améliorer leur concentration.

17 H 15 FIN DU STAGE

MERCI AU GOLF DE CAP MALO

