

STAGE BENJAMINS, MINIMES

GOLF DE RENNES

29 ET 30 OCTOBRE 2010

PRO : ONDET Jean-Hubert

Lieu : Pitch and putt du Golf de RENNES

Joueurs sélectionnés : DELARRA Paul, ZIMMERMAN Pierre, DE BREMOND D'ARS Alice, DOUCHEMENT Frédéric, GASTINEAU Marie, SEVESTRE Léo, DELANOUE Victor, CHEVRIER Charles-Antoine, DE LAMOTTE Baudoin.

Stage Petit jeu et Putting

Vendredi 29 Octobre 2010

9 H 15 Accueil des Joueurs

9 H 30 Echauffement personnel au Practice

10 H15 Accès Pitch and Putt

- **Evaluation du niveau des élèves sur 9 Trous.**

1) Compétition en Stroke Play

Les joueurs notent :

- leurs scores,
- le nombre de greens touchés en régulation,
- le nombre de putt.

2) Evaluation Chipping

A chaque green les joueurs doivent faire une approche d'une position déterminée.

Les joueurs notent :

- Le club choisit pour jouer.
- Le résultat :

Approche in the hole

Approche Putt

Approche 2 Putts

Approche 3 Putts

2 Approches putt

.....

12 H 00 Débriefing

Résultats compétition Stroke Play :

Le meilleur joueur joue dans le PAR, la moyenne des scores est de 4,75

Résultats Green en régulation :

Le meilleur joueur a touché 7 Greens en régulation, la moyenne est de 4,25 Greens.

Résultats nombre de putt :

Le meilleur joueur a fait 15 Putts, la moyenne est de 19 Putts.

Résultats évaluation chipping :

Sur les 9 situations de jeu, 8 supposaient l'utilisation de clubs pour faire rouler la balle (Fers 7 ou 9 ou hybride, ...).

Le meilleur joueur a fait approche putt 5 fois, la moyenne est de 3,125. **Les joueurs se sont aperçus que les résultats étaient insuffisants.**

Raisons : - Choix de club pas toujours judicieux.

- Problème de dosage.
- Problème du choix du point de chute de la balle.
- Problème de lecture des pentes
- Problème de contact
- Problème de vitesse
- Problème d'angle d'attaque

12 H 35 Repas

13 H 15 Accès au Chipping Green

Travail des fondamentaux techniques pour réaliser une bonne approche.

- **Révision des lois mécaniques**
 - . Chemin de club
 - . Orientation de la face de club
 - . Contact
 - . Angle d'attaque
 - . Accélération
- Choix du club. Pourquoi privilégier une approche roulée quand la situation le permet ? (Plus de sécurité en cas de mauvaise approche car l'amplitude est moins importante, gestuelle plus facile...).
- Choix du point de chute, trajectoire de la balle, visualisation du coup.
- Où se situe le poids du corps ? (sur la jambe avant).
- Où se situe la balle ? (entre le milieu des pieds et le pied arrière).
- Comment se place le club par rapport au corps ?

- Comment se placent les mains ? (légèrement en avant de la balle).
- Comment se place le corps ?
-

14 H 30 Retour sur le Pitch and Putt

Après la révision de fondamentaux pour le chipping, les joueurs doivent refaire les évaluations du matin.

16 H 00 Débriefing

Résultats compétition Stroke Play :

Le meilleur joueur joue - 2, la moyenne des scores est de 2,75

Résultats Green en régulation :

Deux joueurs ont touché 7 Greens en régulation, la moyenne est de 4,5 Greens.

Résultats nombre de putt :

Le meilleur joueur a fait 14 Putts, la moyenne est de 16 Putts.

Résultats évaluation chipping :

Le meilleur joueur a fait approche putt 6 fois, la moyenne est de 2,75 fois approche putt. **Les résultats de la compétition sont meilleurs. Mais les résultats du test chipping sont moins bons.**

16 H 30 Concours de putting

17 H 15 Fin

Samedi 30 Octobre 2010

9 H 15 Accueil des joueurs

9 H 30 Les joueurs sont en tenue de sport pour une séance de PPG.

- Footing (allure 1) 20 mn
- Travail de pose de pieds. (Renforcement des chevilles, marche sur talons, sur « pointes de pieds »).
- Travail de proprioception (équilibre sur un pied les yeux fermés, travail sur la recherche de sensation au niveau de la voute plantaire).
- Travail de renforcement musculaire des jambes (foulées bondissantes, cloches pieds, sauts pieds joints, Montées de genoux...).
- Fin de séance PPG (étirements).

11 h 10 Accès au practice

Objectifs : Travail sur la ROUTINE

Les joueurs doivent prendre conscience de la nécessité d'avoir une routine.

Définition de la routine : **Processus mental** permettant au joueur de préparer efficacement le coup qu'il doit réaliser. La routine doit être soigneusement élaborée à l'entraînement, afin que le cerveau du joueur la reproduise en compétition, quel que soit le contexte. Plus la préparation est consistante et répétitive plus on contrôle la mécanique du swing sur le parcours.

3 Routines à respecter :

- **La routine de préparation (20 à 30 secondes).**

Etude de :

« lie », distance, conditions extérieures, point de chute.

Choix de trajectoire, choix du club, visualisation du coup, clé du swing.

Swing d'essai pour préparer et sentir le coup.

- **La routine d'exécution: 5 secondes avant le démarrage du swing.**

Elle doit être effectuée toujours au même rythme (Pratiquée lors de l'entraînement).

Resté concentrée sur l'action, pas sur le résultat.

- **La routine d'après coup.**

Nettoyer la face de club, « j'efface les traces du coup (bon ou mauvais), il est joué.

Le coup précédent est derrière moi, j'avance vers le coup suivant.

11 H 45 Révision des fondamentaux du Putting

- Quelles pentes doit- on prendre en considération ?
- Avoir un dosage approprié (être en adéquation entre la pente choisit et la puissance).
- Rôle des épaules.
- Quel chemin de club ?
- Roulement de la balle.
- **Respecter la règle des 3 : 1 je monte, 2 je traverse, 3 je regarde le résultat.**
- ...

12 H 15 Repas

13 H 00 Compétition sur 18 trous en STROKE PLAY, sur le PITCH and PUTT.

Objectifs : Application des différents conseils, prodigués au cours du stage.

15 H 30 Débriefing

Les résultats sont meilleurs. Le score le plus bas est de + 1, la moyenne est de + 4,14.

Le meilleur joueur a touché 15 Greens en régulation, la moyenne est de 11,14.

Le nombre de putt est de 30 pour le meilleur, la moyenne est de 32,8.

Constat le résultat du putting n'est pas bon.

16 H 00 Retour au Putting Green

Travail sur les perceptions sensorielles.

- Dosage avec les yeux fermés. Les joueurs jouent les yeux fermés et devinent où la balle fini sa course.

16 H 15 Test putting

- 9 Putts à 1 m 20 (Résultats en Pj)
- 9 Putts à 6 m (Résultats en Pj).

17 H 15 Débriefing

Je remercie le Golf de RENNES pour son accueil très Professionnel.

ONDET Jean-Hubert

Prochain rendez- vous le 22 et 23 Décembre 2010

