

STAGE POUSETS POUSSINS

(- 13)

GOLF DE RENNES

27 ET 28 OCTOBRE 2010

PRO : ONDET Jean-Hubert

Lieu : Pitch and putt du Golf de RENNES

Joueurs sélectionnés : PORTIER Quentin, KERVARREC Simon, SEVESTRE Timothé, GOUJON Teiva, PROVOST Paul, HIMENE Edouard, THUILLIER Léo, LEGROS Maxime

Stage Petit jeu et Putting

Mercredi 27 Octobre 2010

9 H 15 Accueil des Joueurs

9 H 30 Echauffement au practice (échauffement PPG, et ensuite PPS).

10 H15 Accès Pitch and Putt

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

1) Compétition en Stroke Play (Repères de départ < 70 Mètres)

. 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

.....

12 H 00 Débriefing

Résultats compétition Stroke Play :

Le meilleur joueur joue +2, la moyenne des scores est de +6

Résultats Green en régulation :

Le meilleur joueur a touché 5 Greens en régulation, la moyenne est de 2 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 3 fois, la moyenne est de 5 fois approche deux putts. **Les joueurs se sont aperçus que les résultats étaient insuffisants.**

Le GROS souci est que les joueurs ont utilisé dans la majorité des situations le SW. Les fondamentaux techniques pour réaliser une bonne approche ne sont pas intégrés.

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, Accélération, Contact, Angle d'attaque).
- 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 le Par, la moyenne des scores est de +4.

Résultats Green en régulation :

Le meilleur joueur a touché 6 Greens en régulation, la moyenne est de 4 Greens.

Résultats nombre de putt :

Le meilleur joueur a fait 13 Putts, la moyenne est de 16 Putts.

Résultats évaluation chipping :

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

16 H 30 Démonstration sur les zones d'évaluation « petit jeu » pour expliquer aux joueurs les différentes possibilités de jeu.

17 H 15 Fin

Jeudi 28 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) 15 mn
- Travail de pose de pieds. (Renforcement des chevilles)
- 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...).
- Travail de coordination
- Fin de séance PPG (étirements...).

10 H 45 Révision des fondamentaux pour les approches (Chipping Green).

Les joueurs improvisent des situations de jeu autour du chipping green, en utilisant différents clubs.

Objectifs : Développer la créativité du joueur.

11 H 30 Révision des fondamentaux du Putting

- Comment marquer la balle.
- Lecture du Green (comment lire un Green).
- Comment se déplacer sur un Green.
- Quelles pentes doit - on prendre en considération ?
- Avoir un dosage approprié (être en adéquation entre la pente choisit et la puissance).
- Rôle des épaules, comment fonctionnent-elle ?

- Quel chemin de club ?
- Comment doit rouler la balle.
- **Respecter la règle des 3 :**
- **1 je monte, 2 je traverse, 3 je regarde le résultat.**
- ...

12 H 15 Repas

13 H 15 Compétition sur 18 trous en STROKE PLAY, sur le PITCH and PUTT.

Départs normaux.

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 + 10, la moyenne est de + 18. Les joueurs ont de meilleurs résultats aux approches.

16 H 00 Retour au Chipping Green

Concours d'approche en Match Play

17 h 00 Débriefing du stage avec les enfants et les parents.

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

ONDET Jean-Hubert

06 30 80 28 00

