

STAGE BENJAMINS 1 et 2

MINIMES

MERCREDI 22 DECEMBRE et

JEUDI 23 DECEMBRE 2010

à

CAP MALO

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : DELANOUE Victor, SEVESTRE Léo, ZIMMERMAN Pierre, DELARRA Paul, CHEVRIER Charles-Antoine, FRIZON de la MOTTE Beaudoin, DE BREMOND D'ARS Alice, DOUCHEMENT Frédéric, (absent : GASTINEAU Marie).

MERCREDI 22 DECEMBRE

9 h 30 Accueil des joueurs.

9 h 45 Lecture du compte rendu du dernier stage.

Il est dommage que les joueurs ne lisent pas les comptes rendus des stages.

10 h 15 Préparation Physique Générale.

- Footing d'échauffement (allure1 : 20 minutes).
- Renforcement de la cheville (marche talon, marche pointe de pieds, déroulés de chevilles).
- Course talons fesses.
- Foulées bondissantes.
- Pas chassés.

- Montées de genoux.
- Cloche pieds.
- Sauts pieds joints
- Gainage.
- Renforcement abdominal (différents exercices).
- Explosivité verticale.
-
- Etirements (50 Minutes). Explication aux joueurs de l'importance des étirements après un effort (évitent les blessures, facilitent la récupération,

12 h 30 Repas.

13 h 30 Practice.

Travail sur les trajectoires

Objectifs :

- Développer la créativité chez les joueurs. A partir des lois mécaniques les joueurs doivent créer des trajectoires différentes, (Fade, Draw, Hook, Slice.....).

14 h 30 Parcours 9 Trous.

Formule : Stroke Play.

| Résultats : | Score | Green en régulation | Approches | Putt | Putt |
|-----------------|-------|---------------------|-----------------|------|------|
| Alice | 9 | 1 | 4 | | 15 |
| Léo | 14 | 1 | 4 | | 14 |
| Pierre | 15 | 1 | 3 | | 18 |
| Paul | 12 | 3 | 1 | | 19 |
| Frédéric | 6 | 4 | 2 | | 17 |
| Charles-Antoine | 6 | 2 | 1 A in the hole | 1 | 15 |
| Victor | 8 | 1 | 3 | | 15 |

16 h 15 Débriefing du parcours.

16 h 30 Travail de Putting en salle.

Objectifs : Travail sur le dosage (Jeu de la Pyramide).

Respect des fondamentaux (Alignement, Position de corps, Routine, Règles des 3...).

17 h 15 Fin de la journée.

JEUDI 23 DECEMBRE 2010

9 h 30 Accueil de joueurs.

9 h 45 Réveil musculaire doux en salle.

10 h 15 Préparation physique générale (en extérieur).

- Footing lent (allure 1) durée 20 minutes.

1) Renforcement musculaire, durée 1 heure, (extérieur).

- Marche talon.

- Marche pointe de pieds.

- Déroulé de cheville.

- Marche deux pieds, un pied, (pied gauche, pied droit).

- Cloche pieds, (jambe gauche, jambe droite).

- Sauts pieds joints.

- Montées de genoux.

- Accélération courtes, sautilllements sur place, accélération courtes.

- Pas chassés, gauches, droites.

2) Renforcement musculaire, durée 30 minutes, (en salle).

- Travail des pectoraux, biceps, triceps... (pompes).
- Travail abdominale (plusieurs exercices proposés).
-

11 h 30 Practice.

- Travail musculaire (résistance du bas du corps).
- Travail sur les trois amplitudes (petites, moyennes, grandes, avec les fers, sw, pw, fer 9, fer8, fer 7).

12 h 30 Repas.

13 h 30 Practice (échauffement).

14 h 00 Parcours (Compétition 11 trous, Formule Scramble 3 joueurs).

Objectifs : Développer l'esprit d'équipe, la stratégie d'équipe, la combativité, l'obligation d'un bon résultat.

Résultats : Equipe 1 joue - 4.

Equipe 2 joue + 1

Equipe 3 joue + 4

16 h 30 Petit concours de putting en salle.

16 h 45 Débriefing des 2 jours.

17 h 15 Fin du stage.

Conclusion : L'objectif de ce stage est de faire prendre conscience aux joueurs que leur progression passera par le sérieux dans leur entraînement, qui ne doit pas être seulement

technique, mais aussi physique. Le joueur de golf qui veut performer doit se comporter comme un ATHLETE de HAUT NIVEAU. Il doit s'entraîner en conséquence.

Un grand merci au Golf de CAP MALO pour la mise à disposition de la grande salle ainsi qu'à son directeur et à toute son équipe.

Joyeuses fêtes à tous !