

# **STAGE - DE 13 ANS**

**Lundi 20 Décembre 2010**

**Mardi 21 Décembre 2010**

**Golf de CAP MALO**

## **LUNDI 20 DECEMBRE 2010**

**PRO** : ONDET Jean-Hubert

**JOUEURS** : KERVARREC Simon, THUILLIER Léo, PROVOST Paul, PORTIER Quentin, LEGROS Maxime, HIMENE Edouard.( Absents : GOUJON Teiva, SEVESTRE Timothée).

**9 h 30 Accueil des joueurs**

**9 h 45 Lecture du compte rendu du dernier stage à RENNES.**

Discussion avec les joueurs pour savoir si le travail demandé, suite au dernier stage, a été effectué. Où en sont les joueurs dans leur progression au niveau du Petit jeu ?

- Putting
- Approches

**10 h 15 Cours théorique en salle**

1) Connaissance des différentes trajectoires :

- Draw
- Fade
- Slice
- Hook
- Push
- Pull

- Push slice
- Pull hook
- Push hook
- Pull slice

Explication des différentes trajectoires à partir des lois mécaniques :

- Chemin de club
- Orientation de la face de club
- Angle d'attaque
- Vitesse
- Contact

L'objectif de ce cours :

- Rendre le joueur autonome.
- Permettre au joueur d'analyser ses trajectoires.
- Permettre au joueur de corriger ses défauts.
- Permettre au joueur de créer des effets.

## 2) Culture générale sur le Golf

### **La Balle de Golf**

- Les origines.
- L'évolution.
- Comment est-elle fabriquée ?
- Rôle des alvéoles.
- Pourquoi différentes couches ?
- Quelle balle utiliser ?

## 3) Exercice de Putting en salle

3 Ateliers (4 mètres, 6 mètres, 9 mètres)

- Travail sur le dosage (exercice de la pyramide, yeux ouverts)
- Travail sur le dosage (exercice de la pyramide, yeux fermés).
- Rappels des règles fondamentales pour être performant.

### **12 h 45 Repas**

### **13 h 30 Parcours 9 Trous**

Formule Greensome stroke play.

But : habituer les joueurs à jouer cette formule de compétition utilisée aux inter-ligues – de 13 ans.

- Créer un esprit d'équipe.
- Gérer la pression.
- Savoir utiliser les points forts de l'équipe.

### **16 h 00 Accès Practice**

- Travail sur la résistance du bas du corps. (exercice : Taper des balles en gardant le pied arrière au sol).
- Travail sur l'accélération de la tête de club (rôle des poignets).
- Rôle des épaules.
- Rôle des bras.

Exemple de la piste d'athlétisme : La tête de club est au couloir n°8, les mains sont au couloir N°4, les épaules sont au couloir n°1. Au moment de l'impact l'ensemble doit arriver en même temps. La tête de club et les mains ayant plus de chemin, il faut leur laisser le temps d'arriver à l'impact.

### **17 h 15 Fin de la journée.**

**MARDI 21 DECEMBRE**

**PRO : ONDET Jean-Hubert**

**JOUEURS :** KERVARREC Simon, THUILLIER Léo, PORTIER Quentin, LEGROS Maxime, SEVESTRE Timothée, HIMENE Edouard, PROVOST Paul (Absent : GOUJON Téiva)

**9 h 30 Accueil des joueurs**

**9 h 45 Débriefing du travail de la veille**

**10 h 15 Entraînement Physique**

- 20 minutes Footing lent (allure 1), durée 1 heure.
- Travail de renforcement de cheville (marche talon, marche pointe de pieds, déroulé de pieds)
- Foulées bondissantes
- Pas chassés
- Montées de genoux
- Cloche pieds
- Sauts pieds joints
- Travail d'équilibre
- Renforcement abdominale (différents exercices proposés)
- Etirements (différents exercices proposés), durée 45 minutes.

**12 h 30 Repas**

**13 h 30 Practice**

Travail : Compétition de précision par équipe

- Cible : 40 mètres (carré de 5 mètres de côté).
- Objectifs : Mettre le plus rapidement possible 10 balles dans la zone, les joueurs jouent en suivant. Travail sur la concentration, la routine, la rapidité.

Travail avec les clubs courts en utilisant 3 amplitudes : Petite, Moyenne, Grande.

Objectifs : Connaitre ses distances.

**15 h 00 Parcours (compétition match play)**

Objectifs : Formule rarement utilisée, les joueurs doivent apprendre à gagner, utiliser une stratégie différente des formules habituelles, (attaquer, assurer).

### **16 h 45 Retour en salle**

Intervention de Madame OLLIVIER Armelle (Responsable des Jeunes du CD 35) sur les différentes dates

- Du BREIZH TOUR 2011.
- Des rencontres Inter écoles de Golf Greensome matchplay.

### **17 h 15 Fin du stage**

Un grand merci à Armelle pour son dévouement et son aide précieuse, et à l'équipe du Golf de CAP MALO pour sa gentillesse et son aide.

