

STAGE BENJAMINS MINIMES

3 ET 4 Mars 2011

Golf de CICE BLOSSAC

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS PRESENTS : DELARRA Paul, ZIMMERMANN Pierre, GATINEAU Marie,
DOUCHEMENT Frédéric, DELANOUE Victor, SEVESTRE Léo, CHEVRIER Charles-Antoine.

Participation de Tom MONNIER

Ce stage est destiné à évaluer les joueurs au travers de différents tests (de putting, de sorties de bunker, de chipping, de wedging, d'attaque de green, ...). Cette évaluation a été faite grâce aux tests élaborés par les enseignants de « GENERATION GOLF ».

JEUDI 3 MARS

9 h 15 Accueil des joueurs

9 h 30 Echauffement PPG

- Footing (20 minutes)
- Renforcement Musculaire du bas du corps (Talons pointes, marche en canard, montées de genoux, déplacements latéraux, talons fesses...). 30 Minutes
- Récupération. (15 Minutes).

10 h 20 Evaluation Putting (test)

Exercice : Chaque joueur a 9 putts à jouer (one shot)

3 Putts courts
3 Putts moyens
3 Putts longs

A la fin de chaque série le joueur doit annoncer :

- Combien de putt a t'il rentré ?
- Mesurer la distance qui sépare la balle du trou, si la balle n'est pas rentrée.
- A la fin de l'exercice on additionne toutes les distances.

Les joueurs font l'exercice deux fois :

- La première fois sans consigne de ma part.
- Une deuxième fois après intervention technique pour corriger les erreurs

Résultats : 1^{er} test : Voir PJ

Les 4 premiers scores sont excellents, les autres beaucoup moins.

Je demande aux joueurs d'échanger entre eux leurs connaissances techniques de putting pour améliorer leurs sensations.

Ensuite, je demande aux joueurs un travail sur :

- le dosage,
- l'alignement,
- la position du corps,
- la position de la balle dans le stance,
- le chemin de club,
- le roulement de la balle
- le grip
- l'orientation de la face de club à l'adresse et à l'impact....

Nous passons au deuxième test.

Résultats : 2^{ème} test : Voir PJ

Les premiers ont fait un peu moins bien, mais les autres ont amélioré de façon significative leur résultat.

Plus de concentration et d'application, moins de précipitation pendant l'exercice, permettent d'être plus performant.

Il faut que les joueurs prennent conscience qu'avec un entraînement régulier et rigoureux leurs scores seront largement meilleurs. **Il faut s'entraîner intelligemment et régulièrement.**

11 h 45 Repas

12 h 45 Echauffement practice.

12 h 15 Parcours (plusieurs objectifs)

- Formule Stroke Play
- Comptabiliser le nombre de putt
- Comptabiliser le nombre de green touchés en régulation
- Comptabiliser le nombre d'approche putt
- A partir des 135 mètres, jouer une balle, et comptabiliser le nombre de balle qui touche le green (9 trous, 9 points possibles). Au préalable les joueurs me donnent leurs estimations sur le nombre de green qu'ils pensent toucher.

Résultats : Stroke Play 1^{er} joue – 1

2^{ème} joue + 5

3^{ème} joue + 6

4^{ème} joue + 7

5^{ème} joue + 9

6^{ème} joue + 9

7^{ème} joue + 11

8^{ème} joue + 12

9^{ème} joue + 13

Nombre de putt : Le meilleur fait 14 Putts, le moins performants fait 20 putts

Nombre de greens touchés en régulation : le meilleur a touché 6 greens, 1 joueur a touché 5 greens, 2 joueurs ont touché 4 greens, 3 joueurs ont touché 3 greens, 1 joueur a touché 2 greens, 1 joueur a touché 1 green.

Nombre de greens touchés à partir des 135 mètres : Voir PJ

Conclusions : Les joueurs se connaissent assez bien. Leur estimation n'était pas loin de la réalité. Seuls Tom et Paul ont connu des soucis sur cette évaluation, (problème de précision).

Les conditions de jeu sont difficiles, il fait froid, il y a du vent.

16 H 00 Evaluation Approches roulées (toujours plus de Green que de Pré-Green (même exercice que pour le putting et les sorties de bunker).

- 3 distances (3 balles jouées par Approche).
Approches courtes (15 mètres)
Approches moyennes (23 mètres)
Approches longues (28 mètres)

Résultats 1er Test Voir PJ

Remarques : Gros écart de résultats entre les deux premiers joueurs qui sont très performants, et les autres. L'un des deux joueurs est Tom MONNIER 0 d'index, l'autre est Victor DELANOUE qui précise qu'il s'est entraîné régulièrement cet hiver au petit jeu. « à bon entendeur »

17 h 00 Débriefing de la journée

Les joueurs apprécient cette façon de procéder, les tests leurs permettent de quantifier leur niveau.

17 h 20 Fin de la première journée

VENDREDI 4 MARS

9 h 15 Echauffement Musculaire PPG

- Footing (20 Minutes)
- Renforcement musculaire (20Minutes)
 - . Pas chassés
 - . Marche talons
 - . Marche pointes de pieds
 - . Talons / fesses
 - . Montées de genoux
 - . Pas du patineur
 -
- Récupération (15 minutes).

10 h 00 Echauffement practice

10 h 20 Evaluation wedging

Chaque joueur s'évalue sur 3 distances précises : 50 Mètres, 70 Mètres, 90 Mètres. Il joue 3 balles par distance.

Résultats : 1^{er} test : voir PJ

Constat : Les joueurs sont très irréguliers au niveau de :

- La régularité des coups
 - Du contact de balle
 - De la précision
 - Du dosage
- Les scores sont très moyens

11 h 15 Evaluation 1^{er} Test Sorties de bunker (même exercice que pour le putting).

- 3 distances (3 balles jouées par sortie).
 - Sorties courtes
 - Sorties moyennes
 - Sorties longues

Résultats : Voir PJ

Constat : les joueurs ont de bonnes bases techniques, mais là encore l'irrégularité des coups entraine des scores moyens. Les tests demandent une concentration et une régularité constantes.

11 h 50 Repas

12 h 50 Evaluation 2^{ème} Test Sorties de bunker

Résultats : Voir PJ

Constat : Après la révision des repères fondamentaux. Les scores sont bien meilleurs. Les joueurs doivent être plus concentrés sur l'aspect technique, ils doivent travailler plus sur la connaissance des moyens pour avoir un bon résultat.

14 h 00 Evaluation 2^{ème} Test wedging

Résultats : Voir PJ

Constat : Après un gros travail de révision technique au practice, les résultats sont mitigés. **Un GROS travail doit être engagé sur ce secteur de jeu pour envisager une progression.**

15 h 15 Evaluation 2^{ème} Test Approches.

Résultats : Voir PJ

Dernier test de la journée et du stage, les joueurs sont fatigués, le résultat de ce test n'est pas révélateur, le point positif est que les joueurs sont de plus en plus créatifs autour du green, ils n'hésitent plus à faire des coups roulés, ils utilisent même le putter.

16 h 30 Récréation

- Concours de putting pour certains.
- Accès practice pour d'autres.

17 h 15 Fin du Stage.

Conclusion : Je félicite les joueurs pour leur engagement et leur travail. Ils font preuve de sérieux. Le froid n'a pas rendu la tâche facile.

Ces différents tests vont leur permettre d'avoir des repères de niveau dans les différents compartiments de jeu. Ils pourront quantifier leur progression. **Il va falloir un SERIEUX ENTRAINEMENT , avant le début de saison.**

Remerciements :

A toute l'équipe du Golf de CICE-BLOSSAC, et son directeur Jean-Marie DOUCHEMENT.

A l'équipe des PROS de « GENERATION GOLF » pour m'avoir permis d'utiliser leur grille de tests.

A François JAGUÉLIN le PRO de CICE-BLOSSAC.