

STAGE BENJAMINS MINIMES

GOLF DE LA FRESLONNIERE

MERCREDI 4 MAI ET JEUDI 5 MAI 2011

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : DELARRA Paul, GATINEAU Marie, DOUCHEMENT Frédéric, DELANOUE Victor.

Objectifs du stage : Mise en situation des joueurs sur le terrain, avec différentes formules de compétition.

Mercredi 4 MAI

9 h 15 Accueil des joueurs.

9 h 30 Footing 15 minutes.

- Travail de renforcement musculaire
- Travail d'explosivité (sauts du kangourou, sauts sur une jambe, Détente verticale.....).

10 h 15 Compétition sur le parcours (9 trous en Scramble à 2). Je joue avec les élèves.

Objectifs :

- Apprendre à jouer en équipe (DOUCHEMENT, DELANOUE/ GATINEAU, DELARRA).
- Apprendre à jouer en match Play.
- Développer la notion de tactique (un joueur assure et l'autre attaque).
- La plupart des joueurs découvrent le parcours, ils doivent adapter rapidement une stratégie en rapport avec un terrain aux fairways étroits, aux Dogs legs prononcés, aux greens surélevés.
- Scorer bas.

Résultat : Victoire de l'équipe DOUCHEMENT, DELANOUE.

12 h 15 Repas

13 h 15 Compétition sur 18 trous en match Play simple (je joue 9 trous avec une équipe, 9 trous avec l'autre).

1 er match : DOUCHEMENT Frédéric / DELARRA Paul

2 ème match : GASTINEAU Marie / DELANOUE Victor

Objectifs :

- Apprendre à jouer en Match Play simple.
- A quel moment faut-il attaquer, ou assurer ?
- Révision des règles de Golf du Match Play.
- Comment négocier un trou en fonction de ses points forts et de ses points faibles.
- Développer la combativité des joueurs.
- Gérer ses émotions.

Résultats : Victoire de DOUCHEMENT Frédéric 2 et 1

Victoire de DELANOUE Victor 2 up

Conclusion : les joueurs ont fait de gros progrès techniques au cours de l'inter- saison, leurs stratégies se sont affinées.

17 h 15 Fin de la première journée.

Jeudi 5 Mai

9 h 15 Echauffement au practice

10 h 10 Compétition 9 trous par équipe de deux (meilleure balle, moins mauvaise).

GASTINEAU Marie, ONDET Jean-Hubert / DELANOUE Victor, DELARRA Paul.

Objectifs : - Découvrir une nouvelle formule de jeu.

- Apprendre à jouer en équipe.
- Apprendre à tenir un score, car l'équipe peut marquer 1 point pour le meilleur score et 1 point pour le moins mauvais.
- Apprendre à gérer ses émotions.

Résultat : Victoire de l'équipe DELANOUE Victor, DELARRA Paul, l'équipe de Marie après avoir menée, a été rattrapée puis dépassée, par l'équipe de Victor et Paul.

12 h 00 Repas

13 h 10 Compétition en simple formule Stroke Play (12 Trous).

Objectifs :

- Les joueurs doivent s'adapter à une nouvelle formule de jeu, avec de nouvelles règles.
- Résister à la fatigue (les joueurs ont joué plusieurs trous en deux jours).
- Rester concentrer, vérifier son alimentation
- Essayer de Jouer son Index, sur un parcours difficile.

16 h 15 Retour au practice

- Vérification technique du swing de chacun.
- Révision des fondamentaux. (Grip, Posture, Alignement).
- Révision des Méthodes de Wedging. (Amplitude, Grip, Vitesse).
- Concours d'approches (Cibles à différentes distances).

Résultat : Victoire de Marie.

17 h 10 Fin du stage

PS : Les joueurs n'étaient pas nombreux durant ce stage car la plupart était retenue en sélection pour participer aux différentes compétitions (Divisions, Promotions).

J'ai axé ce stage sur le jeu pour voir les joueurs en situation sur le parcours et en compétition, nous avons pu travailler directement l'application des règles sur le terrain, nous avons pu travailler la stratégie de jeu en jouant différentes formules de compétition, sur un terrain (La Freslonnière) difficile à négocier.

J'ai joué avec les enfants, pour leur faire partager mon expérience du jeu. Il est rare pour eux de jouer avec un PRO.

Remerciements : Je tiens à remercier les joueurs pour leur investissement dans leur travail et leur gentillesse.

Merci aussi à toute l'équipe du Golf de La FRESLONNIERE pour leur accueil chaleureux.