

**STAGE – de 13 ANS**  
**Golf de La FRESLONNIERE**  
**Lundi 2 et Mardi 3 MAI 2011**

**Pro** : ONDET Jean-Hubert

**Joueurs présents** : THUILLIER Léo, PORTIER Quentin, LEGROS Maxime, FRIZON DE LAMOTTE Sixte, PROVOST Paul.

**Absents excusés** : DELAUNAY Brendan, SEVESTRE Thimoté, KERVARREC Simon, HIMENE Edouard.

**LUNDI 2 MAI**

**9 h 30** Accueil des joueurs.

**9 h 40** Entraînement Physique (durée 45 minutes).

- Footing
- Renforcement Musculaire du bas du corps.
- Travail sur l'explosivité.
- Travail de coordination.

**10 h 30** Practice

**Travail technique**

Prise de conscience des fondamentaux :

- Grip
- Posture
- Alignement (épaules, hanches, genoux, pieds)
- Plan de swing
- Travail des épaules (rotation)
- Transfert du poids
- Rôle des bras
- Rôle des poignets
- Rôle des hanches
- Rôle des épaules

## **11 h 30** Putting Green

### **Travail technique :**

- Travail sur l'alignement de la face de club, et du corps en s'aidant d'un repère dessiné sur la balle (un trait).
- Travail sur le dosage : Putts courts, Putts Longs.
- Travail sur la prise d'élan, la traversée de la balle.
- Révision des règles de Golf à appliquer sur le Green.

Comment marquer la balle.

Comment déplacer une marque de balle en cas de gêne ?

Qui a la pénalité en cas de contact entre deux balles ?

Que faire du drapeau ?

Que faire en cas d'eau fortuite ?

Comment relever un Pitch ?

Que faire s'il y a une trace de clou sur le trajet de la balle ?

### **Compétition de Putting en Stroke Play sur 5 trous :**

**1<sup>er</sup> tour** : Avant les consignes techniques.

Le meilleur score est **9**, le moins bon **15** et la moyenne est de **13**.

**2<sup>ème</sup> tour** : Avec utilisation du repère sur la Balle pour s'aligner, et du respect des différents fondamentaux.

Le meilleur score est **9**, le moins bon **11** et la moyenne est de **10**

Les joueurs prennent conscience qu'avec un petit plus, ils sont plus efficaces.

Le maître mot qui ressort de cet exercice est : **EXIGENCE** (Plus les joueurs sont rigoureux dans leur préparation, plus le score est bas).

3<sup>ème</sup> tour : Compétition de putting en Sudden death.

Victoire de Paul PROVOST

**12 h 15** Repas (Rappel de l'obligation d'avoir une alimentation en rapport avec une activité sportive, les joueurs ne sont pas assez conscients de cet impératif). Cela entraîne beaucoup de fatigue, et une récupération plus lente, après les tournois.

**13 h 15** Parcours 18 trous en Stroke Ford.

Je joue avec les enfants. 9 trous avec chaque équipe.

Objectifs :

- Explication de la stratégie à adopter sur chaque trou, en fonction des moyens techniques et physiques des joueurs. Ne pas tenter le coup impossible.
- Vérification de l'application des fondamentaux techniques du swing, et du putting, travaillés le matin.
- Révision des règles de drop (balle dans un obstacle d'eau frontal ou latéral, balle injouable en raison d'une obstruction inamovible, balle injouable ....).
- Comment un PRO négocie un trou.
- Recherche de la solution la plus facile en cas de balle difficile à jouer.
- Obligation d'avoir une routine, pour ne pas jouer, « au petit bonheur la chance ».

**16 h 30** Interruption du jeu en raison de l'orage. Retour au Club House.

**16 h 45** Débriefing de la journée.

**17 h 15** Fin de la première journée.

## **Mardi 3 Mai**

**9 h 15** Accueil des joueurs

**9 h 30** Echauffement PPG

- Travail sur l'explosivité (saut du kangourou, pas-chassés, sauts à pieds joints, sauts sur une jambe).
- Travail d'équilibre.
- .....

**10 h 15** Practice

### **WEDGING**

Définition : Qu'est-ce-que le wedging ?

Le wedging commence là où le chipping s'arrête. Le wedging comprend tous les coups entre 30 mètres et 90 mètres.

Différents systèmes de Wedging :

Objectifs : Proposer aux joueurs différents systèmes pour être performant sur ce secteur de jeu.

Exercices proposés avec un SW, un Fer 9, (la plupart des joueurs, ont une demi série).

- **Système LEVET**

Avoir un swing naturel, mais varier la hauteur des mains sur le grip.

1° Grip Bas avec pouce et index sur le métal.

2° Grip Moyen.

3° Grip Haut.

- **Système LEADBETTER**

Faire un swing avec toujours la même amplitude, mais varier la vitesse.

1° Vitesse Faible

2° Vitesse Moyenne

3° Vitesse Rapide

- **Système des AMPLITUDES**

Faire des swings avec différentes amplitudes.

1° Demi Swing

2° Plein Swing

Les joueurs utilisent les différents systèmes pour déterminer celui qui leur correspond le mieux.

11 h 45 Concours de putting

Compétition en Sudden Death.

12 h 15 Repas

13 h 15 Accès au Chipping Green

Concours d'approches en formule Geensome.

Objectifs : Développer l'esprit d'équipe, développer la stratégie d'équipe, développer la connaissance de cette formule

### **13 h 50** Accès Parcours

Formule Scramble 2 / 2 sur 9 trous

Je joue avec les enfants.

Objectifs : Vérification des différents repères techniques travaillés la veille et le matin.

Travail sur la rigueur à avoir avant d'exécuter un coup :

En Statique :

- Alignement
- Posture
- Grip

En Dynamique :

- Rotation des épaules
- Transfert de poids
- Travail des bras
- Travail des poignets
- Plan de swing
- .....

Application des techniques de wedging.

Application des différentes stratégies possibles suivant l'emplacement de la balle et la configuration du trou.

### **16 h 45** Débriefing

Ce stage avait pour but de revoir les fondamentaux techniques du swing de golf.

De faire prendre conscience aux joueurs de l'obligation d'exigence pour progresser.

### **17 h 10** Fin du stage

Remerciements au Golf de la FRESLONNIERE pour son accueil chaleureux.