

STAGE POUSETS POUSSINS

GOLF DE RENNES

25 ET 26 OCTOBRE 2011

PRO : ONDET Jean-Hubert

Lieu : Golf de RENNES

Joueurs présents : THUILLIER Léo, DELAUNAY Brendan, DAVY Lucas, FRIZON DE LA MOTTE Sixte, TANVET Antoine, DE LA GATINAIS Maël, DE BREMOND D'ARS Cyril.

Absents excusés : LE BRUN Tim, GUIHARD Margaux.

Mardi 25 Octobre 2011

9 H 15 Accueil des Joueurs.

Présentation du fonctionnement du CD 35.

Présentation des différents joueurs.

9 H 30 Débriefing du Tour 35 (Golf de VITRE 24/10/2011).

L'épreuve s'est déroulée dans des conditions difficiles (Pluie, Vent).

Les scores ne sont pas très bons.

Analyse des joueurs :

- Mise en jeu : Relativement bonnes
- Coups intermédiaires : Bons
- Chipping : Mauvais
- Putting : Mauvais

Les joueurs sont unanimes leur chipping et leur putting ne sont pas assez efficaces.

Suite à cette analyse il est décidé de faire une évaluation de ces deux secteurs de jeu.

9 H 45 Echauffement au practice.

10 H15 Accès Pitch and Putt

Objectifs : Précision sur les coups < 80 mètres.

1) **Compétition en Stroke Play** (9 Trous).

2) **Evaluation petit jeu.**

A la fin de chaque trou les joueurs évaluent leur chipping putting en jouant une balle d'un point situé autour du green.

Le joueur doit répertorier le club choisit pour la situation, et le nombre de putt suite à l'approche

Objectifs : Essayer de faire approche putt le plus souvent possible.

12 H 00 Repas

13 h 00 Debriefing

Résultats compétition Stroke Play :

Brendan + 3

Lucas + 5

Sixte + 5

Antoine + 6

Léo + 7

Cyril + 8

Maël + 16

Résultats évaluation chipping putting.

Les meilleurs joueurs font en moyenne approche et 1,5 putt

Les moins performants font approche et + de 2 putts

Les joueurs pensent trop au résultat et pas assez à la technique.

Les résultats sont moyens.

14 h 00 GREEN D'APPROCHE

Révision des fondamentaux techniques pour réaliser une bonne approche.

- Révision des lois mécaniques (Chemin de club, Orientation de la face de club, Accélération, Contact, Angle d'attaque).
- Choix du club. Pourquoi privilégier une approche roulée quand la situation le permet (Plus de sécurité en cas de mauvaise approche car l'amplitude est moins importante, gestuelle plus facile...).
- Choix du point de chute, trajectoire de la balle.
- Visualisation du coup.
- Où se situe le poids du corps ? (sur la jambe avant).
- Où se situe la balle ? (entre le milieu des pieds et le pied arrière).
- Comment se place le club par rapport au corps ?
- Comment se placent les mains ? (légèrement en avant de la balle).
- Comment se place le corps ?
-

14 h 30 Révision des fondamentaux du Putting

Putts longs et putts courts.

- Putts longs privilégier le dosage.
Comment doit rouler la balle (Jouer la balle en remontant).
- Putts courts privilégier la technique.

Respecter la règle des 3 :

1 je monte, 2 je traverse, 3 je regarde le résultat.

...

15 h 10 Accès au parcours 2000

Compétition en Greensome match play, pour 4 joueurs.

Objectifs : Apprentissage de cette formule de jeu.

Apprendre à jouer avec un partenaire.

Créer un esprit de camaraderie, apprendre à communiquer avec son partenaire (pour la stratégie de jeu, pour s'encourager, ...).

Compétition Match play simple pour 2 autres joueurs.

Objectifs : Apprentissage de la formule Match play.

Se connaître (jouer en utilisant ses points forts).

Développer l'instinct de compétiteur.

Stratégie à appliquer en fonction du jeu de l'adversaire.

16 H 50 Débriefing

Résultats du Greensome

Equipe Cyril/Lucas contre Antoine et Sixte 3 et 2

Résultats du Match play simple

Brendan / Maël 3 et 2

Les joueurs apprécient les différentes formules de match play.

Il y a une bonne complicité entre eux.

17 H 00 Fin de la journée

Mercredi 26 Octobre 2011

9 H 15 Accueil des joueurs

9 H 30 Accès practice

Révision des fondamentaux techniques du swing.

- Prise de conscience d'avoir un bon grip.
- Prise de conscience d'avoir une bonne posture.
- Prise de conscience de la distance que parcourt la tête de club.
- Echange avec les joueurs sur les différents types de swing.

10 H 45 Révision des fondamentaux pour les approches (Chipping Green).

- Comment placer son corps
- Poids sur la jambe avant.
- Balles en arrière du stance
- Limiter l'action des poignets
- Choix du club
- Choix du point de chute

11 H 45 Concours de putting.

Travail sur le dosage, la balle doit toujours dépasser le trou

Règles : Chaque joueur fait un putt

- Si la balle rentre = 2 pts
- Si la balle dépasse le trou et reste dans la longueur d'un manche de club = 1 pt

- Si la balle reste courte du trou = - 1

12 H 15 Repas

13 H 15 Concours de putting (Match Play)

13 H 40 Accès Pitch and Putt

Compétition sur 18 trous en STROKE PLAY.

Objectifs : Application des différents conseils, prodigués au cours du stage.

15 H 30 Débriefing

Lucas +3

Cyril + 18

Léo + 19

Maël + 16

Brendan + 3

Antoine + 14

Sixte + 19

Les résultats sont meilleurs. Le score le plus bas est de + 3. Les joueurs font preuves de concentration et de rigueur.

16 h 30 Débriefing du stage avec les enfants.

Intervention d'armelle OLLIVIER sur les différentes dates des compétitions du CD 35.

Discussion : Responsabiliser les enfants sur la notion d'entraînement (Faire des parcours à thèmes, travail des différents secteurs de jeu) « il n'y a pas que le

Driver dans le sac », jouer au golf en s'amusant. Jouer des formules de jeu autres que le stableford.

Je remercie les enfants pour leur gentillesse, et leur politesse.

Je remercie le Golf de RENNES pour son accueil très Professionnel.

Je remercie Mme OLLIVIER Armelle.

ONDET Jean-Hubert

06 30 80 28 00

Prochain stage le 20 et 21 Février 2012

