

STAGE BENJAMINS, MINIMES.

GOLF de la FRESLONNIERE

LES 15 ET 16 AVRIL 2012

PRO : ONDET Jean-Hubert

Joueurs : GROSSO Pablo, BLANCHARD Victor, NICOLAS Paul, ZIMMERMANN Pierre, DELARRA Paul, KERVARREC Simon.

Stage de préparation au Championnat Départemental 35

Dimanche 15 AVRIL

9 h 15 Accueil des Joueurs

9 h 30 Préparation physique sur différents ateliers.

Echauffement footing.

- **Atelier 1** : Sprint 30 mètres (explosivité).
- **Atelier 2** : Renforcement musculaire des Jambes (Marche en canard, Cloche pieds, Sauts pieds joints).
- **Atelier 3** : Slalom Rapide (travail des appuis).
- **Atelier 4** : Pas chassés.
- **Atelier 5** : Explosivité verticale (sauts)

Les joueurs font 2 séries :

1 ère série : 4 passages sur les 5 ateliers.

Repos 10 minutes.

2 ème série : 6 passages sur les 5 ateliers.

Renforcement abdominal (10 mns).

Fin de séance (récupération 15 minutes).

10 h 30 Accès Chipping Green

Objectifs : Travail de contact de balle, de dosage, de créativité, chercher la simplicité dans l'exécution du coup. Rappel des bases techniques.

11 h 30 Accès Putting Green

Objectifs : Travail sur le dosage et le roulement de la balle.

Putt + de 3 Mètres = Maxi 2 Putts (Dosage).

Putt – de 3 mètres = Se donner les moyens de rentrer (alignement, précision, exécuter le même geste). **Obligation de concentration maximale. Putter pour rentrer.**

Exercice de l'escargot.

12 h 10 Repas

13 h 10 Echauffement practice.

Avoir un échauffement personnel, se mettre en mode « compétition ».

14 h 00 Compétition 9 trous (Formule stroke play).

Objectifs : Analyse statistique du parcours (cf : feuille perso).

Chaque joueur doit noter le résultat :

- de ses mises en jeu,
- des attaques de green,
- des approches,
- le nombre de putt.

Cf carte de score individuelle

Débriefing individuel et objectifs personnalisés.

16 h 30 Accès practice pour corrections individuelles.

17 h10 Fin de séance.

Lundi 16 Avril

9 h 15 Causerie.

Préparation du sac et du comportement à avoir en prévision des mauvaises conditions climatiques annoncées pour le championnat départemental 35 (Pluie, Vent).

Que faut-il emporter dans son sac ?

Comment faut-il s'habiller ?

Savoir scorer en fonction des conditions climatiques (un bogey, ou un double bogey, ne sont pas catastrophiques, si il pleut ou si il y a beaucoup de vent).

Bien respecter les règles locales (autorisation de placer la balle, règles de l'eau fortuite...).

Savoir lire les différentes informations indiquées sur un plan de parcours et sur une carte de score.

10 h 15 Chipping Green

Comment bien scorer au chipping ?

- Appréciation du coup à jouer (lecture du green, point de chute de la balle).
- Adopter le choix stratégique le moins risqué.
- Penser au coup suivant (se mettre dans sa zone de confiance).
- Respect des points techniques (placement de la balle, poids du corps, placement des mains et du club).

Exercice : Compétition chipping par élimination directe (la balle la plus loin de la cible est éliminée).

11 h 15 Practice

- Travail sur la visualisation du coup à jouer (Routine).
- Travail sur l'étalonnage (bien se connaître).
- Recherche de la précision du coup (mise en jeu sur le fairway, attaque de drapeau sur les coups de – de 100 mètres).

12 h 15 Repas.

13 h 00 Compétition Stroke Play 9 trous (Préparation au championnat départemental).

Objectifs : Travailler :

- La routine (utiliser toujours la même, rester dans sa bulle).
- La stratégie personnelle, jouer en fonction de ses points forts.
- Le scoring en Stroke Play (attention on oublie le stableford). Ne pas attaquer n'importe comment et n'importe où.
- Savoir jouer les coups, les uns après les autres, (considérer le parcours comme un puzzle).
- Savoir oublier les mauvais et les bons coups. Chaque coup est un nouveau coup.
- Savoir éviter les pièges du parcours (stratégie).

15 h 00 Débriefing du parcours.

- Correction individuelle de la stratégie utilisée.
- Corrections techniques.

16 h 00 Putting Green

Travail d'efficacité au putting, à l'aide d'outils pédagogiques (réducteur de trou, glissière pour améliorer le chemin de club).

Corrections individuelles.

17 h 00 Fin du stage

Merci à l'équipe du Golf de la FRESLONNIERE, pour son accueil et son professionnalisme.

Merci à Armelle OLLIVIER pour sa disponibilité et son aide précieuse.