

Stage Poucets, Poussins
Golf de la FRESLONNIERE
13 et 14 AVRIL 2012

PRO : ONDET Jean-Hubert

Joueurs présents : THUILLIER Léo, DELAUNAY Brendan (1 jour), DAVY Lucas, FRIZON DE LA MOTTE Sixte, LEMEE Clémence, LEMEE Antoine, DE LA GATINAIS Maël, DE BREMOND D'ARS Cyril, LEBRUN Tim, GUIHARD Margaux, JUGAULT Ewen.

Stage de préparation au Championnat Départemental 35

Vendredi 13 AVRIL

9 h 15 Accueil des Joueurs

9 h 30 Préparation physique sur différents ateliers.

- **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 sur les appuis).
- **Atelier 4 :** Pas chassés.
- **Atelier 5 :** Explosivité verticale (sauts)

Les joueurs font 2 séries :

1 ère série : 3 Passages sur les 5 ateliers.

Repos 5 minutes.

2 ème série : 4 passages sur les 5 ateliers.

Fin de séance (récupération 15 minutes).

10 h 30 Accès practice

Travail : Comment s'échauffer efficacement avant une compétition ou un parcours d'entraînement.

- 1) **Echauffement sans club** (réveil musculaire) 15 mns.
 - Rotation du tronc

- Rotation des hanches
- Rotation des épaules
- Rotation des poignets
- Rotation des chevilles
- Echauffement des différentes articulations ...

2) Echauffement avec club

a) Utiliser un petit club (sw ou pw).

- Faire des petits swings avec une accélération active pour ressentir le poids en tête de club. Le joueur peut prendre deux clubs pour ressentir plus le poids en tête.
- Sentir la rotation des épaules.
- Sentir la rotation des hanches
-

b) Viser des cibles précises

- Utiliser des repères au sol pour vérifier son alignement (clubs ou tiges).

c) Travail sur la routine

1) visualiser le coup

2) alignement de la face de club

3) alignement des lignes du corps (pieds, genoux, hanches, épaules).

4) exécution du coup.

- Imaginer le premier trou à jouer, mise en condition pour le départ à jouer.

c) Travail de puissance au driving

- Intensité dans la frappe en conservant son équilibre.
- Visualiser la largeur d'un fairway (travail de précision)

11 h 45 Putting Green

Concours : Chaque joueur doit rentrer un maximum de putt.

Exercice : Un tee, une balle. Départ à un grip du trou. A chaque putt rentré, le joueur recule sa balle d'un grip.

12 h 10 Repas

13 h 10 Compétition en Greensome Stroke Play

Equipes : Léo, Cyril.

Ewen, Antoine.

Maël, Tim.

Sixte, Lucas.

Margaux, Clémence.

Objectifs :

- **Savoir déchiffrer les informations nécessaires pour scorer.**
 - a) Infos données par la carte de score (Par du trou, hcp du trou, distances du trou...).
 - b) Infos données par les panneaux des départs (dessin du trou, où se trouvent les pièges...).
- Ne pas oublier de lire les règles locales.
- **Travail sur l'alignement** (profiter de jouer en équipe pour vérifier l'alignement de son coéquipier).
- **Travail de stratégie d'équipe** (utiliser les points forts de l'équipe, la balle la meilleure n'est pas forcément celle qui se trouve le plus proche du trou, choisir la balle en fonction des points forts des joueurs, pour bonifier le coup suivant...).
- **Recherche de la performance (faire le meilleur score).**
- **Compter le nombre de putt.**

Résultats :

Léo, Cyril. + 13 (19 Putts).

Ewen, Antoine. + 20 (23 Putts).

Maël, Tim. + 12 (20 Putts).

Sixte, Lucas. + 10 (21 Putts).

Margaux, Clémence. + 18 (18 Putts).

Débriefing :

Points positifs :

- Bon esprit d'équipe.
- Mises en jeu très correctes.
- Prise des informations correcte.
- Stratégie de jeu assez bonne, dans l'ensemble.

Points négatifs :

- Attaques de green (- de 80 mètres) très moyennes. Les joueurs ratent souvent la cible.
- Putting **DESASTREUX**. Le dosage est très approximatif. La routine n'est pas respectée, trop de précipitation, les lectures des pentes et les alignements ne sont pas bons.

15 h 20 Practice

Objectif : Améliorer la précision des joueurs à moins de 90 mètres de la cible.

Travail de wedging : 3 cibles 20, 50, 90 mètres.

- Utiliser le bon club en fonction de sa puissance et de la trajectoire désirée.
- Vérification de l'alignement.
- Visualiser le coup avant de le jouer.
- Vérification du placement du club et de la balle dans le stance, afin d'améliorer son contact de balle.
- Apprendre à bien finir en tournant le corps vers l'objectif.
- Travail sur la concentration (imaginer que le coup à jouer doit être obligatoirement réussi pour passer le cut).

16 h 30 Débriefing de la journée

- Rappel de la nécessité de l'entraînement physique pour améliorer ses performances en compétition. Notamment sur les compétitions qui durent plusieurs jours.
- Rappel de la nécessité de bien s'alimenter avant, pendant et après les tournois.
 - Que faut-il emmener dans son sac de golf ?
Boissons (eau, jus de fruits).
Barres de céréales
Fruits secs
Fruits (Bananes).
- Rappel que le score se fait surtout à partir de 100 mètres de la cible.
Obligation de travailler son wedging, ses approches, et son putting, pour être PERFORMANT.

17 H 10 Fin de la journée.

Samedi 14 AVRIL

9 h 15 Practice

Echauffement avant le départ en compétition (Stroke Play).

L'échauffement doit se faire en respectant les consignes données le premier jour.

10 h 00 Compétition en Stroke play sur 9 trous. Préparation au Championnat Départemental en s'habituant à la formule du Stroke Play.

-	Brendan + 22	(17 putts)
	Maël + 14	(15 putts)
-	Sixte + 13	(20 Putts)
	Lucas +12	(18 Putts)
	Tim +18	(21 Putts)
-	Clémence +12	(17 putts)
	Léo +19	(17 putts)
	Cyril + 21	(16 putts)
-	Margaux +19	(21 putts)
	Ewen +16	(16 putts)
	Antoine +15	(16 putts)

12 h30 Repas

13 h 30 Débriefing de la compétition

a) Points positifs

Les joueurs font preuves d'engagement.

Le positionnement du matériel est correct. La vitesse de jeu est bonne. Les règles de l'étiquette sont respectées.

Les mises en jeu sont généralement bonnes.

b) Points négatifs

Les stratégies de jeu ne sont pas en relation avec les possibilités des joueurs, (trou n°4, n°8).

Les joueurs doivent apprendre à jouer avec leur index et non par rapport au Par du trou, SURTOUT EN FORMULE STROKE PLAY, car le score peut vite EXPLOSER.

L'index de jeu ne doit pas être un handicap mais au contraire un **AVANTAGE**.

Savoir jouer le bogey ou le double bogey. Faire quintuple bogey sur un Par 3 ou plus, peut ruiner une carte en Stroke Play.

14 h 00 Révision des techniques de Chipping

Prise d'infos avant de jouer.

- Distance à parcourir
- Point de chute de la balle
- Choix du club
- Prévoir le coup d'après (se mettre dans les meilleures conditions pour réussir le coup suivant).
- Visualisation du coup

Technique.

- Placement du poids du corps vers la cible
- Placement de la balle entre le milieu des pieds et le pied arrière.
- Placement des mains légèrement en avant de la balle.
- Eviter l'armement des poignets.
- Garder la tête de club basse après l'impact.
- Ne pas regarder trop vite le résultat.

15 h 00 Révision des techniques de Wedging

Prise d'infos avant de jouer.

- Distance à parcourir
- Point de chute de la balle
- Choix du club
- Prévoir le coup d'après (se mettre dans les meilleures conditions pour réussir le coup suivant).
- Visualisation du coup

Technique

- Vérifier l'alignement
- Attention à la prise d'élan (les épaules doivent tourner à la montée).
- Ne pas lancer les hanches vers la cible.
- Relancer la tête de club en premier.
- Positionnement de la balle entre le milieu des pieds et le pied arrière.
- Attention à bien positionner la semelle du club.
- Finir en tournant le corps vers la cible.

16 h 00 Révision des techniques de Putting

Putt court (- de 3 mètres)

- **Travail de routine**

- 1) Placer le club
- 2) Placer le corps
- 3) Exécuter le coup
- 4) Regarder le résultat

- **Technique**

Garder la face de club vers la cible au moment de l'impact.

Légère pression des mains sur le grip

Balancier vertical des épaules

Pas d'action du bas du corps

Ne pas avoir peur

....

Exercices

- Le jeu de l'escargot.
- les quatre points cardinaux.

Putt Long (+ de 3 Mètres)

- **Travail de routine**

- 1) Visualiser la distance de la balle par rapport au trou (se déplacer vers le trou pour apprécier la distance).
- 2) Repérer les pentes autour du trou.
- 3) Ne pas jouer la balle pour la rentrer, **mais chercher à se rapprocher.**
- 4) Ne pas rester court du trou.

- **Technique**

Rester concentré sur le dosage (visualiser un grand cercle autour du trou).

La balle doit plutôt se situer vers le pied avant.

Laisser la tête de club jouer, afin de faire rouler la balle dès son départ.

Eviter de décélérer à l'impact.

Eviter de regarder le résultat trop tôt.

Ne pas avoir peur du résultat.

Exercices : Le jeu de l'échelle.

Conclusion

Les joueurs doivent progresser sur les coups à moins de 90 mètres de la cible.

Ils ne sont pas assez performants au wedging, chipping et surtout putting.

Au niveau de la stratégie sur le parcours, il faut qu'ils jouent plus en fonction de leurs moyens et non par rapport au Par. Avec un peu plus de réflexion, ils pourront rapidement scorer.

17 h 10 Fin du stage

Merci aux enfants pour leur engagement, leur gentillesse, leur politesse.

Merci au Golf de la FRESLONNIERE de nous avoir reçu.

Merci à Armelle OLLIVIER pour son implication dans le CD 35.