

CD 35

Stage 7/9 Ans

Golf de RENNES

DIMANCHE 28 ET LUNDI 29 OCTOBRE 2012

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : BUNEL Marin, LE JEUNE Anis, ARCHER Inès, SARAZIN Aubin, DEVINS Paul-Elliot, LOQUEN Yann, VAILLANT Malo, LOUAIL Baptiste, SOUËTRE Valentine, POYLO Maxime, ROUMY Bastien, GUILLOTON Nathan, RIFFIOD Gonzague.

Dimanche 28 Octobre

9 h 15 Accueil des joueurs.

- Explication aux joueurs du déroulement du stage.
- Découverte des installations du Golf de RENNES.

9 h 30 Vérification du matériel.

Que doit-on mettre dans un sac de Golf, pour être **Autonome** ?

- Tees
- Balles
- Relève Pitch
- Marque Balle
- Crayon
- Clubs Propres

Que doit mettre dans son sac pour être Performant ?

- **De quoi s'hydrater.**
- **De quoi s'alimenter.**

- **Porter des vêtements en rapport avec les conditions climatiques.**

10 h 00 Echauffement practice

Objectifs :

- Comprendre l'intérêt de s'échauffer ?
 - ° Pour ne pas se blesser.
 - ° Pour être plus performant.

- Comment s'échauffer ?

Ex : Trottiner sur place, faire le boxeur, faire l'oiseau qui s'envole, faire la marionnette.....

10 h 30 Accès Pitch and putt (compétition 9 trous : Formule Simple Stableford).

Objectifs :

Autonomie :

- Savoir gérer son matériel.
- Savoir compter ses coups.
- Savoir remplir une carte de score.
- Savoir gérer son temps.

Stratégie :

- Être capable de choisir le bon club.
- Développer une stratégie en fonction de ses points faibles, points forts.
- Etablir une stratégie en fonction de la configuration des trous (regarder le plan du trou, la distance, l'emplacement des obstacles).

12 h 15 Déjeuner

13 h 15 Débriefing de l'évaluation terrain

- Joueurs trop lents.
- Pas le reflexe pour marquer sa balle, et enlever le drapeau.
- Le comptage des coups semble acquis.
- Attention aux ratures sur la carte de score.
- Dosage putting inefficace.

13 h 45 Accès Putting green

Concours (circuit de 12 putts).

Objectifs : le circuit doit se faire avec un maximum de 24 Putts.

- Travail de dosage (putts courts, putts moyens, putts longs).
- Travail sur l'alignement (Visualisation, Préparation, Exécution).
- Travail sur la lecture des pentes (comment apprécier les pentes).

14 h 45 Accès Pitch an putt (compétition 9 trous : Formule Simple Stableford).

Objectifs : suite aux remarques du débriefing, améliorer les points non acquis.

16 h 45 Débriefing de l'évaluation terrain

- Evolution par rapport à l'évaluation du matin.
- Points améliorés.
- Points perfectibles.

17 h 00 Fin

Lundi 29 Octobre

9 h 15 Accueil des Joueurs

9 h 30 Echauffement Practice

10 h 00 Accès Pitch and putt.

Travail de chipping.

Objectifs :

- Savoir utiliser le club adapté à la situation.
- Pourquoi faire rouler une balle ?
- Pourquoi faire voler une balle et ensuite la faire rouler ?
- Pourquoi utiliser un sand wedge ?
- Notion de point de chute.
- Notion de roulement.
- Notion de zone de sécurité.

12 h 00 Déjeuner.

13 h 15 Accès pitch and putt.

Compétition 9 Trous (formule Stableford).

Résultats : Le meilleur joueur rapporte 41 Points, le moins performant 18 points.

15 h 10 Révision en salle des fondamentaux.

Au Putting :

- Marquer sa balle.
- Essuyer sa balle.
- Enlever le drapeau.
- Faire attention de ne pas marcher sur la ligne de putt des autres joueurs.
- Regarder la distance qui sépare la balle du trou.
- Regarder sa ligne de putt.
- Regarder les pentes.

- Faire un coup d'essai avant de jouer.
- Faire attention au **Dosage**.
- **Remettre le drapeau**.

Aux approches :

- Choisir le bon club : soit le SW, soit le FER 9, ou le FER 7, ou le putter.
- Mettre le poids sur le pied avant.
- Faire un coup d'essai.

Carte de score :

- Ne pas faire de rature.
- Ne pas se tromper de trou.
- Ne pas oublier de vérifier le score à la fin du parcours.
- Ne pas oublier de signer la carte de score.

16h 30 Concours d'approche sur le Chipping green.

Objectifs : Vérifier que les fondamentaux soient respectés.

- Balle vers l'arrière du stance.
- Poids sur la jambe avant (flamant rose).
- Pas de mouvement de poignet.
- Longer le sol après l'impact.

17 h 00 Fin du stage

Merci aux enfants, pour leur engagement durant le stage.

Je remercie le Golf de RENNES de nous avoir permis d'effectuer ce stage dans les meilleures conditions.

A bientôt

JH ONDET