

CD 35

Stage 10/12 Ans

Golf de RENNES

Mardi 30 et Mercredi 31 OCTOBRE 2012

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : ROUAUD Victor, MAHE Léandre, PRENEUX Antoine, LEBRUN Tim, LANDAIS Jean-Baptiste, GUILLERM Thomas, DELARRA Thomas, FROGER Kelvin, SOUETRE Adrien, MEYER Maxime, FRIOULT Tomas.

Mardi 30 Octobre

9 h 15 Accueil des joueurs.

Présentation du stage.

Présentation des lieux.

9 h 30 Echauffement practice.

But de l'échauffement :

- Préparer son corps à faire un effort.
- Eviter de se blesser.
- Rendre son corps plus performant.

Comment s'échauffer ?

(Circuit imprimé « Cerveau », Châssis « Tendons, Muscles », Moteur « Cœur »).

- Pour augmenter ses performances : (petit footing sur place, petits pas chassés, Rotation des bras, des chevilles, des poignets, des hanches, des épaules, des genoux, des coudes).
- Avec un club (fer 9 ou Sw) faire des petits mouvements, augmenter l'amplitude et l'intensité au fur et à mesure de l'échauffement.
- Changer de club pour finir l'échauffement avec un club puissant.

- Finir l'échauffement avec le club dont on se servira au départ du trou n°1.

10 h 00 Accès Parcours 2000.

Compétition 9 trous (Formule Greensome).

Objectifs :

- Adaptation à cette formule de jeu, (formule des inter-régions).
- Développer un esprit d'équipe.
- Développer une stratégie de jeu en fonction des points forts de l'équipe, (apprendre à se connaître, et à connaître son partenaire de jeu).
- Développer une stratégie en fonction de la configuration des trous, (Obstacles d'eau, bunkers, végétation).
- Rester concentré durant tout le tournoi.
- Vérification de la connaissance des règles.
- Respecter le temps de jeu.
- Avoir une routine.

12 h 15 Déjeuner

13 h 15 Débriefing de la compétition

- Manque de stratégie d'équipe (pas de concertation entre les joueurs).
- Manque de stratégie de jeu (on joue et après on verra)
- Les joueurs se déplacent trop lentement.
- Méconnaissance des règles.
- Trop d'amusement.

Révision des règles :

- Comment dropper une balle :
 - Balle injouable en raison d'un élément naturel.
 - Balle injouable en raison d'un élément manufacturé (Obstruction Amovible, Inamovible).
 - Règles particulières pour la formule Greensome.
 - Règles d'hiver.
 - Comment marquer et replacer une balle.
 -

Présentation de Madame HELENE Catherine, remplaçante de Madame OLLIVIER Armelle au poste de responsable des Jeunes du CD 35.

Je tiens à remercier vivement Armelle, pour son gros travail durant ces 2 années.

Grâce à son investissement et à sa gentillesse, elle a su créer une dynamique et une très bonne ambiance chez les parents et les enfants du département de l'Ille et vilaine.

Aujourd'hui Catherine prend la suite, je lui souhaite la bienvenue.

14 h 20 Parcours 2000.

Compétition : Formule GREENSOME

Objectifs : Améliorer de façon conséquente les résultats du matin.

- Respect de la formule.
- Respecter une stratégie d'équipe.
- Respecter le temps de jeu imparti.
- Développer un esprit d'équipe (encouragement, aide à l'alignement, combativité).
- Respecter l'adversaire.
- S'investir.

16 h 00 Préparation physique.

Approche de la Préparation Physique **pour que le joueur devienne un « Athlète Golfeur ».**

Sans club :

- Travail de renforcement de la cheville.
- Travail de renforcement musculaire du bas du corps (marche du canard, cloche pieds, pas chassés, foulées bondissantes, flexions extensions, pas de fillette.....).
- Travail de renforcement musculaire du haut du corps : (mouvement du boxeur, pompes légères,).

Avec club (fer 9) :

- Travail de proprioception : Frapper des balles en ressentant le transfert de poids vers l'arrière, vers l'avant, (Décoller le pied avant à la montée, le pied arrière au retour).

- Courir 50 mètres et revenir frapper une balle (Travail de cardio).
- Frapper 4 balles très rapidement.
- Frapper une balle en fermant les yeux.
- Frapper une balle en équilibre sur une jambe.
-

17 h 00 Fin de la Journée

MERCREDI 31 OCTOBRE

Matin

9 h 15 Accueil des joueurs.

9 h 30 Echauffement personnel au Practice.

10 h 00 Accès Parcours 2000.

Compétition sur 9 trous (formule simple Stableford).

Objectifs :

- Grâce à la reconnaissance de la veille, les joueurs connaissent le parcours, ils doivent donc appliquer leur stratégie pour scorer le plus bas possible, (connaissance des distances, de la présence des obstacles,...).
- Respecter les règles d'hiver (relever la balle, nettoyer la balle, replacer la balle).
- Gérer la carte de score.
- Avoir toujours la même routine.
- Jouer avec un bon rythme.
- Respect de l'adversaire.

Résultats 9 trous (points stableford).

- Adrien 33 pts.
- Léandre 28 pts
- Victor 26 pts.
- Jean-Baptiste 20 pts.
- Kelvin 18 pts.
- Tim 17 pts.
- Tomas 17 pts.
- Thomas 8 pts

Résultats 7 trous (points stableford).

- Maxime 17 pts
- Thomas 15 pts
- Antoine 9 pts

12 h 15 Repas

13 h 15 Débriefing

- De bons résultats dans l'ensemble.
- Les joueurs jouent plus vite.
- Certains ont une meilleure routine.
- Les joueurs subissent trop le terrain : ils n'ont pas une stratégie en rapport avec leur niveau technique.
- Les cartes de score ont encore quelques ratures.

14 h 15 Accès Pitch and Putt

Compétition Stroke Play simple 9 trous. « Championnat du Monde ».

Objectifs :

- **S'adapter à une nouvelle formule de Jeu (tous les coups comptent, pas de croix).**
- **Scorer bas.**
- **Rester concentré.**
- **Bien gérer la carte de score.**
- **Respecter toujours sa routine.**
- **S'adapter à un nouveau terrain, (se servir des informations données par la carte de score pour élaborer une stratégie immédiate).**

Résultats :

- **Léandre : +6**
- **Tim : +7**
- **Jean- Baptiste : +7**

- Adrien : +8
- Thomas : +9
- Victor : +11
- Antoine : +13
- Maxime : +14
- Kelvin : +15
- Tomas : +17
- Thomas : DSQ

15 h 50 Débriefing

Résultats :

- Bon investissement de la part de certains joueurs, pour d'autres ?????.
- La motivation n'est pas la même pour tous.
- Le putting doit être amélioré pour que les scores soient meilleurs.

16 h 20 PREPARATION PHYSIQUE

Révision des fondamentaux de PPG :

- Travail de renforcement musculaire, (Marche en canard, flexions extensions, Déroulés de pieds, montées de genoux,.....).
- Travail sur la capacité de réaction « explosivité », (courses avec départ starter)
- Travail de renforcement des pectoraux.
-

Conclusion : Certains joueurs ont montré de l'engagement, et de la motivation durant le stage.

D'autres n'ont pas fait les efforts nécessaires pour s'impliquer.

La prochaine sélection pour le stage de Février se fera par rapport aux résultats de ce stage et surtout au travail effectué d'ici là par les joueurs. Je ne sélectionnerai pas les joueurs qui ne font pas preuve d'engagement.

Je reste à votre disposition pour de plus amples renseignements

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

ONDET Jean-Hubert.

Entraîneur CD 35