

## **CD 35**

### **Stage 10/12 Ans**

### **Golf de CAP MALO**

### **Mercredi 6 et Jeudi 7 MARS 2013**

**PRO** : ONDET Jean-Hubert

**JOUEURS** : ROUAUD Victor, MAHE Léandre, LANDAIS Jean-Baptiste, DELARRA Thomas, FROGER Kelvin, SOUETRE Adrien, MEYER Maxime, FRIOULT Tomas, GANGNEUX Elliott, GEGOUT Alban, AVRIL Carla.

#### **Mercredi 6 Mars**

**9 h 15** Accueil des joueurs.

Présentation des lieux.

**9 h 30** Débriefing.

- Lecture du compte rendu du dernier stage.
- Débriefing des résultats de la première compétition du Tour 35, qui s'est déroulée le 3 Mars 2013 sur le Golf de CICE BLOSSAC.

**10 h 00** Présentation du stage.

Ce stage sera consacré à l'apprentissage de la création d'un carnet de reconnaissance de parcours.

#### **I) Pourquoi ?**

Objectifs :

- Les joueurs doivent prendre conscience qu'une reconnaissance de parcours est primordiale si ils veulent se mettre dans les meilleures conditions pour scorer en compétition.
- Une reconnaissance permettra de découvrir le parcours, l'emplacement des obstacles, la difficulté des trous....

- Une reconnaissance de parcours quelques semaines avant une compétition sur un nouveau Golf permettra de travailler les coups techniques spécifiques à ce nouveau Golf (coups techniques, pour le jeu en pente, Driving si le parcours est long, jeu de fer si le parcours est étroit ou court, putting si le parcours possède des grands greens, des greens lents ou rapides.....).
- **Grâce à cette reconnaissance le joueur pourra établir une stratégie de jeu.**

## **II) Présentation d'un carnet de parcours (celui du Golf de la Freslonnière).**

Que faut-il regarder et comprendre à la lecture d'un carnet de parcours ?

- ° Connaitre les règles locales du nouveau Golf.
- ° Savoir lire la légende du carnet de parcours (Comment sont représentés les arbres, les arbustes, les bunkers, les obstacles d'eau).
- ° Savoir lire la carte de score, (hcp du trou, Par du trou, longueur du trou en fonction des départs.....).
- ° Savoir interpréter le dessin des trous (dogleg, dénivelé, longueur).

## **III) Accès au terrain et élaboration de son propre carnet du parcours du Golf de CAP MALO.**

Travail effectué sur les trous N° 1, 2, 3, 4, 5.

- A) Chaque joueur répertorie sur son propre carnet de parcours les informations générales :
- Dessin du trou
  - Difficulté du trou (hcp).
  - Par
  - Distance du trou
  - Présence d'obstacle (Bunker, obstacle d'eau, arbres).
  - .....
- B) Chaque joueur personnalise son carnet en répertoriant ses différentes options de jeu en fonction de :
- Stratégie offensive
  - Stratégie défensive
  - Points forts (puissance, précision,.....).
- C) Moyen pour personnaliser son carnet :
- Utiliser des crayons de couleur.

Crayon vert pour matérialiser les zones de réception idéales.

Crayon rouge pour les zones dangereuses.

### **11 h 30** Accès Putting Green

Travail : Dosage

Putts courts, moyens, et longs.

Exercice :

Chaque joueur dispose 4 tees sur le green (1<sup>er</sup> à 1 mètre du trou, le 2<sup>ème</sup> à 2 mètres, le 3<sup>ème</sup> à 4 mètres, le 4<sup>ème</sup> à 6 mètres).

Objectif :

Le joueur ne doit pas faire plus de deux putts à chaque repère.

- Savoir lire les pentes.
- Trouver le bon dosage.
- Travailler son alignement.
- Prendre le temps de marquer sa balle.
- Rechercher la justesse technique.

### **12 h 10** Repas

### **13 h 00** Echauffement practice

- Echauffement P P Générale
- Echauffement P P Spécifique

### **13 h 30** Compétition amicale sur 9 trous (formule Stableford).

Compétition sur 9 trous (formule Stableford).

Objectifs :

- Appliquer une stratégie en utilisant son carnet de parcours.
- Bien gérer sa carte de score (pas de rature, le score doit être noté clairement, signature de la carte...).
- Savoir gérer le drapeau sur le green, bien marquer sa balle sur le green....

- Garder un bon rythme de jeu.
- Bien compter ses coups.

### **15 h 45** Débriefing du parcours.

- Bonne concentration des joueurs.
- Bonne vitesse de jeu
- Certains joueurs commencent à mettre en place une stratégie de jeu intéressante.

Je profite du contrôle des cartes de score pour expliquer aux joueurs l'importance du rôle du marqueur de la carte de score, et de l'importance de sa signature. Le marqueur ne doit pas se contenter d'écrire le score que lui annonce le joueur **MAIS IL A UN RÔLE DE CONTROLEUR, (il doit vérifier si le score annoncé et le score réel). ATTENTION UNE CARTE ERRONEE OU NON SIGNEE ENTRAINE LA DISQUALIFICATION DU JOUEUR.**

### **16 h 10** Accès au practice.

- Correction technique individuel.
- Travail de renforcement musculaire et de proprioception.

### **17 h 00** Fin de la journée.

## **Jeudi 7 Mars**

### **9 h 30** Accueil des joueurs

### **9 h 45** Accès au terrain

Elaboration de la deuxième partie du carnet de parcours de CAP MALO.

Travail effectué sur les trous 6, 7, 8, 9.

### **11 h 00** Accès au practice et au putting green.

Echauffement individuel en vue de la compétition officielle de l'après-midi.

### **12 h 00** Repas

### **13 h 30** Compétition officielle sur 9 Trous (formule Stableford).

Objectifs :

- Respecter les consignes du carnet de parcours, pour éviter les pièges du parcours.

- Améliorer son index.

- Faire très attention au comptage des coups.

### **15 h 50** Débriefing

Score en Stableford :

- Jean-Baptiste 20
- Tomas 20
- Thomas 18
- Léandre 23
- Kelvin 21
- Carla 17
- Maxime 19
- Elliott 17
- Alban 12
- Adrien 19
- Victor 18

6 Joueurs baissent leur index, 2 jouent leur index, 2 jouent presque leur index.

- Attention à bien noter les cartes de score ;
- Les joueurs tombent trop souvent dans les pièges du terrain, ils ne prennent pas le temps de visualiser et de s'aligner. Avec plus de rigueur, les scores seraient meilleurs.
- Le putting reste perfectible.
- Bonne vitesse de jeu.

### **16 h 10** Sport

- Footing d'échauffement 15 mns.
- Travail de renforcement musculaire du bas du corps.
- Travail de coordination.
- Travail sur l'explosivité.

- Travail d'équilibre.

**17 h 00** Fin du stage

Je remercie toute l'équipe du Golf de CAP MALO pour son accueil.

Prochain stage le 1<sup>er</sup> et 2 MAI 2013 au Golf de RENNES.

Les enfants sélectionnés recevront une convocation par mail.

A bientôt

