

CD 35

Stage 7/9 Ans

Golf de CAP MALO

Lundi 4 et Mardi 5 MARS 2013

PRO : ONDET Jean-Hubert

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

Lundi 4 Mars 2013

9 h 15 Accueil des joueurs.

- Découverte des installations du Golf de Cap Malo.
- Explication du déroulement du stage.

Objectifs :

Dans la continuité du stage du mois d'Octobre 2012, ce stage sera consacré à l'élaboration de son propre carnet de parcours (Reconnaissance du terrain).

En effet pour que le joueur mette en place une stratégie, il faut qu'il connaisse ou reconnaisse le parcours sur lequel il va jouer.

9 h 30 Présentation en salle d'un carnet de Parcours.

- Que faut-il regarder et comprendre sur un carnet de parcours?
 - ° Connaitre les règles locales.
 - ° Savoir lire la légende du carnet de parcours.
 - ° Savoir lire la carte de score, (hcp du trou).
 - ° Savoir interpréter le dessin des trous.

10 h 00 Accès au parcours et élaboration de son propre carnet de parcours.

Travail sur le trou n°1, 2 et 3 du Golf de CAP MALO.

I) Création du carnet de parcours avec les informations GENERALES.

- Dessin du trou :

N° du trou

Par du trou

Emplacement des obstacles

Configuration du trou (dog leg droite ou gauche).

....

II) Personnalisation du carnet de parcours.

- En fonction des possibilités de chacun :

Longueur de drive

Précision

Points forts

Points faibles

.....

III) Moyens pour personnaliser son carnet :

- Utiliser des crayons de couleur :

Vert pour matérialiser les zones libres.

Rouge pour matérialiser les zones dangereuses.

.....

VI) Chaque enfant confectionne son propre carnet en dessinant chaque trou, en répertoriant les différents obstacles, la forme du fairway, les différents dénivelés ect....

11 h 00 Accès practice

I) Vérification de la routine du Golfeur.

- Visualisation du coup.
- Programmation du coup.
- Exécution du coup.

II) Vérifications :

- Tenue de grip.
- Posture.
- Alignement.
- Travail sur le transfert de poids entre le back swing et le finish (éviter le transfert de poids inversé).

12 h 10 Repas

13 h 15 Accès terrain

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.

15 h 45 Débriefing du parcours

Observations :

- La vitesse de jeu s'est améliorée par rapport au dernier stage.
- La carte de score comporte encore des chiffres pas toujours lisibles.
- **Certains joueurs oublient des coups ATTENTION.**
- La gestion du sac s'améliore (savoir placer son matériel).
- Les joueurs commencent à appliquer une stratégie.

16 h 10 Sport

Renforcement musculaire et développement des repères proprioceptifs.

- Footing (10 mns).

- Cloche pieds
- Saut de la grenouille.
- Pas chassés.
- Travail sur la coordination en utilisant un ballon (savoir le réceptionner, et le lancer correctement).
- Sauts pieds joints.
-

Mardi 5 Mars 2013

9 h 30 Accès parcours

Création du carnet de parcours sur les trous 4, 5, 6 du Golf de CAP MALO.

- Reconnaître les zones vertes et les zones rouges.
- Visualiser la stratégie de jeu.

10 h 30 Accès practice

- Echauffement PPG (préparation physique générale) et PPS (préparation physique spécifique).
- Révision des corrections apportées la veille (Grip, Posture, Alignement, coordination).
- Concours de précision (viser le panneau de 50 mètres, 4 équipes de 3 joueurs).

11 h 30 Accès au Putting Green

I) **Exercices** : 4 tees placés aux quatre coins cardinaux à 1 mètre du trou. Deux joueurs se placent en miroir autour du trou.

Objectifs : le joueur doit rentrer sa balle pour passer au tee suivant, le but étant de rattraper l'autre joueur.

II) Compétition de putting sur 9 trous (Formule Stroke Play).

12 h 10 Repas

13 h 10 Accès parcours

Compétition **Officielle** sur 9 trous (Formule Stableford).

Objectifs :

- Se classer ou améliorer son classement.
- Appliquer une stratégie à l'aide du carnet de parcours
- Jouer en rythme.

- Gestion impeccable de la carte de score.
- Savoir compter ses coups.

15 h 30 Débriefing de la compétition.

Observations :

- **Certains joueurs ne savent pas comptabiliser leurs coups, (idée utiliser un boulier ou une petite feuille et inscrire une buchette à chaque coups joué).**
- Méconnaissance de certaines règles de Golf.
- Vitesse de jeu correcte.
- Amélioration de certains index.
- Gestion de la stratégie plus efficace.

Révision des règles fondamentales

- Balle perdue.
- Balle injouable à cause d'une obstruction inamovible.
- Procédure de drop pour une balle reposant dans un obstacle d'eau frontal ou latéral
- Balle injouable.
-

17 h 00 Fin du stage

Merci aux joueurs pour leur investissement. Le prochain stage permettra d'approfondir le travail réalisé au cours de ce stage de CAP MALO.

Le prochain stage aura lieu les 29 et 30 Avril 2013 sur le Golf de RENNES

Merci à l'équipe de CAP MALO pour leur sympathique accueil.

