

CD 35

Stage 7/9 Ans

Golf de RENNES

Lundi 29 et Mardi 30 AVRIL 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.

Lundi 29 Avril 2013

9 h 15 Accueil des joueurs.

A) Débriefing du Championnat d'Ille et Vilaine jeunes 2013 (Golf de Dinard).

Je félicite les joueurs pour leur investissement pendant ce championnat. Ils se sont entraînés pour arriver à ce niveau. Bravo à eux.

Un Grand Bravo à Valentine pour son titre de Championne d'Ille et Vilaine (Catégorie Poucet).

B) Explication du déroulement du stage.

Après les constatations que j'ai pu faire pendant le championnat d'Ille et vilaine 2013, j'ai décidé d'orienter le stage vers une révision de :

1) La recherche de l'autonomie :

- a) L'autonomie du golfeur sur le parcours.
- b) Le respect des règles (révision des principales règles).
- c) La routine (préparation du coup).

2) L'amélioration de la technique de putting afin d'optimiser la performance.

- Comment tenir son putter (différents grips possibles).
- Notion de chemin de club (comment faire jouer la tête de club).
- Travail sur le dosage (amplitude du geste, hauteur de grip, intensité de frappe).
- Recherche de la performance technique avant la recherche du résultat.
- Amélioration de la concentration (comment optimiser sa concentration).
- Notion d'entraînement basé sur la répétition.

1) Recherche de l'Autonomie sur un parcours de golf.

a) Qu'est-ce qu'être un golfeur autonome ?

Un joueur de golf devient autonome à partir du moment où il peut se débrouiller tout seul, il est **INDEPENDANT**.

Il sait :

- Préparer son sac de Golf avant d'aller jouer.
- S'organiser sur le parcours pour ne pas perdre de temps.
- Ne pas perdre ses clubs sur le parcours.
- Savoir gérer une carte de score (**compter ses coups et ceux des autres joueurs**).
- Savoir écrire lisiblement la carte de score (**ne pas faire de ratures**).

b) Le respect des règles fondamentales.

Révision des règles suivantes :

- Balle hors limites
- Balle perdue
- Balle provisoire
- Balle dans un obstacle d'eau (frontal)
- Balle dans un obstacle d'eau latéral
- Balle injouable en raison d'une obstruction inamovible.
- Balle injouable.

c) La routine

Pourquoi le joueur doit-il avoir une routine ?

- La routine permet de s'organiser avant d'exécuter un coup.
- La routine permet de limiter la pression qui pèse sur le joueur en compétition.
- Plus la routine est régulièrement pratiquée à l'entraînement, plus le joueur sera confiant avant l'exécution d'un coup pendant un championnat.
- La routine chez les joueurs de 7/9 ans doit être axée uniquement sur la préparation du coup.

10 h 30 Accès pitch and putt

Compétition 9 trous formule Stroke-ford.

Objectifs : Respect des consignes données le matin.

- 1) Vérification du nécessaire à **mettre dans sa poche** avant de commencer la partie :

Tees

Relève pitch

Marque balle

Crayon

Carte de score

- 2) Révision des règles de sécurité

Placement du chariot

Placement des joueurs

- 3) Obligation d'avoir une routine avant chaque coup.

Prise d'informations :

a) Sur le départ

Configuration du trou.

Par du trou.

Distance à parcourir.

Présence d'obstacle.

Choix du club en fonction du coup décidé.

Alignement avant l'exécution du coup.

Jouer.

b) Sur le fairway ou dans le rough.

Etude du lie de la balle.

Distance à parcourir.

Présence d'obstacle.

Choix du club en fonction du coup décidé.

Alignement.

Jouer

c) Sur le Green.

Marquer sa balle.

Relever son pitch.

Ne pas marcher sur la ligne de putt des autres joueurs.

Prendre le drapeau en charge.

Visualiser le coup (distance, pentes).

Ne pas rester dans le champ de vision du joueur.

Alignement (club, corps).

Jouer

12 H 10 Repas

13 H 00 Accès (Parcours 2000)

Formule de jeu : Stroke-ford 9 trous.

Objectifs : Identiques au matin.

16 H 00 Accès au Putting Green

Travail sur l'amélioration de la technique de putting afin d'optimiser la performance.

Travail : Respecter les consignes données le matin.

- Visualisation des pentes (comment lire un green).
- Alignement (améliorer sa façon de s'aligner en posant des repères au sol).
- Dosage (différents moyens d'améliorer son dosage en travaillant les repères d'amplitudes ou d'accélération ou de hauteurs de grip).
- Respect du chemin de club en posant des repères au sol.
- Savoir se concentrer (visualiser un point précis sur la balle avant de jouer, respecter le délai de 2 à 3 secondes avant de jouer).
- Respecter la règle des 3.

Exercices :

- Travail de concentration et de dosage : Circuit de 18 trous : 9 trous courts, 9 trous longs.

Objectifs : Respect des consignes techniques et appliquer une routine.

- **Travail de répétition** : rentrer 10 putts à la suite en partant à deux grips de putter du trou. Si le contrat est rempli, le joueur recule d'un grip et renouvelle le contrat.

Objectifs : Reculer d'un maximum de Grip.

17 h 00 Fin de la première journée.

Mardi 30 Avril

9 h 30 Préparation en salle de la matinée consacrée au Putting.

- Pourquoi travailler son putting ?
- Comment travailler son putting ?
- Faire preuve de créativité pour rendre l'entraînement ludique ?

10 h 15 Accès putting green

Travail : Différents exercices proposés :

- **Exercice de créativité :** putter en utilisant toutes les parties de la tête du putter (la pointe, le talon, l'arrière, le milieu).
- **Exercice de dosage :** la cible se situe à 5 mètres, 3 clubs entourent le trou à l'arrière pour délimiter une zone tampon.
Si le joueur rentre sa balle dans le trou il marque deux points, si sa balle dépasse le trou mais reste dans la zone, le joueur marque un point, si la balle reste courte du trou le joueur perd un point. Le premier qui marque dix points à gagner.
- **Exercice de répétition :** rentrer un maximum de putt à un mètre du trou.

12 h 00 Repas

13 h 00 Accès Parcours 2000

Formule de jeu : Stroke-Ford sur 9 trous.

Objectifs : Mise en application des consignes données pendant le stage :

- Etre autonome.
- Avoir une routine.
- Respecter les consignes techniques pour être performant au putting.

16 h 00 PPG

- Renforcement musculaire habituel (travail de chevilles, marche en canard, cloches-pieds,
- Travail sur l'explosivité (Courses en relais, sprints, gainage.....).

16 h 45 Débriefing du stage.

Les joueurs sont de plus en plus appliqués et impliqués. Ils sont motivés et concentrés. Les index commencent à baisser. Bravo il faut continuer dans ce sens.

17 h 00 Fin de stage

Les stages du CD 35 pour l'année 2012/2013 sont finis.

La sélection pour l'année 2013/2014 aura lieu normalement en Octobre 2013.

Nous attendons les directives Fédérales

Merci au Golf de RENNES de nous avoir reçu.

