

CD 35

Stage 10/12 Ans

Golf de RENNES

Mercredi 1et Jeudi 2 Mai 2013

PRO : ONDET Jean-Hubert

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

Mercredi 1 Mai

9 h 15 Accueil des joueurs.

9 h 30 Débriefing.

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

Bravo à Léandre, Adrien, Thomas, Victor, pour leur qualification au Championnat de Bretagne 2013.

b) Ce stage sera consacré :

1) La routine d'un coup de Golf

Chez les joueurs de 10/12 ans la routine doit concerner :

1) La routine de Préparation

La routine de préparation permet de s'organiser avant d'exécuter un coup.

2) La routine après le coup.

La routine d'après coup permet de « digérer » le coup.

2) Augmenter sa performance au putting.

En effet comme pour les 7/9 ans, il faut que les joueurs de – de 13 ans comprennent qu'il est essentiel d'être performant au putting.

Explication :

- 18 trous x 2 putts par trou = 36 coups
- Par d'un parcours = 72 coups
- 36 est la moitié de 72

Cette explication simpliste permet de montrer aux jeunes joueurs, l'importance dans le résultat final du score au putting.

1) La Routine

Qu'est ce que la routine ?

C'est un processus mental permettant au joueur de **préparer** efficacement le coup qu'il doit réaliser. (**documentation J.E.Lafitte**).

Pourquoi le joueur doit-il avoir une routine ?

- 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.

On distingue, pour les 10 /12 ans, deux routines :

- La routine de Préparation.
- La routine d'après coup.

a) La routine d'avant chaque coup (durée 25 à 30 secondes).

Prise d'informations :

Sur le départ

Configuration du trou.

Par du trou.

Distance à parcourir.

Présence d'obstacle.

Choix du club en fonction du coup décidé.

Swing d'essai pour préparer et sentir le coup.

Alignement avant l'exécution du coup.

Jouer.

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.

Swing d'essai pour préparer et sentir le coup.

Alignement.

Jouer

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.

Swing d'essai pour préparer et sentir le coup.

Alignement (club, corps).

Jouer

b) La routine d'après coup.

Cette routine permet de digérer le coup, d'évacuer ce qui vient d'être fait (on passe à autre chose).

Plusieurs possibilités

- Nettoyer son club
- Refaire son coup
- Boire une gorgée d'eau
- S'essuyer les mains
- Noter les sensations ressenties sur un carnet

2) Le Putting

Pendant deux jours les joueurs vont s'évaluer et travailler pour améliorer leur approche de ce secteur de jeu.

10 h 00 Accès Pitch an putt

Test :

Compétition sur 9 trous (formule Stroke play) + Evaluation putting (Putts courts, Putts longs).

Objectifs : les joueurs s'évaluent sur le parcours.

1^{er} test : Compétition 9 trous. Il faut noter son score.

2^{ème} test : Evaluation sur atelier putts courts.

3^{ème} test : Evaluation sur atelier putts longs.

Résultats

Prénoms	Stroke Play 9 trous	Putts courts	Putts longs
Alban	+ 13	20	22
Thomas	+ 11	18	25
Adrien	+ 11	24	20

Jean-Baptiste	+ 9	18	24
Léandre	+ 3	14	22
Victor	+8	19	21

Prénoms	Stroke Play 6 trous	Putts courts	Putts longs
Carla	+21	15	20
Maxime	+ 7	13	17
Tomas	+ 7	13	19

11 h 50 Débriefing

Les résultats nous montrent que le niveau général des joueurs est faible. Les erreurs constatées sont :

- Les joueurs ne prennent pas assez de temps pour lire le green (pentes).
- Beaucoup de problèmes de dosage.
- Des erreurs d'alignement de la tête de club, et du corps.
- Manque de justesse technique.
-

12 h 05 Repas

13 h 00 Accès putting green

Travail : Différents exercices proposés pour créer des repères.

- **Exercices de créativité :**
 - Putter en utilisant toutes les parties de la tête du putter (la pointe, le talon, l'arrière, le milieu).
 - Putter en découvrant de nouveaux Grips (Grip inversé, Grip juxtaposé, Grip lié, Grip baseball, Grip plumeau....).

- **Exercices de dosage :**
Doser un putt en utilisant :
 - a) Différentes amplitudes :
Petites, moyennes, grandes.
 - b) Différentes hauteurs de Grip :
Grip haut, Grip Moyen, Grip Bas.
 - c) Différentes traversées :
Douces, Normales, Rapides.
 - d) Putter en fermant les yeux.

- **Exercice d'alignement :**
Améliorer son alignement en :
 - a) Utilisant la marque de la balle.
 - b) Utilisant un repère sur le sol devant la balle (brun d'herbe ou tache sur le green.)
 - c) A l'entraînement poser un club au sol devant ses pieds pour vérifier l'alignement du corps.

- **Exercice pour améliorer son chemin de club.**
Mettre deux clubs au sol et faire circuler son putter à l'intérieur afin de respecter un mouvement pendulaire précis.

- **Exercice de répétition.**
 - a) Rentrer un maximum de putt à un mètre du trou.
 - b) Exercice des quatre points cardinaux.

Après cet entraînement les joueurs réalisent de nouveaux tests.

1^{er} Test 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 a gagné.

2^{ème} Test : sur 12 situations, 6 Putts courts, 6 Putts longs, le joueur doit réaliser le moins de coups possible.

Noms	Putts courts	Putts longs
Carla	10	15
Adrien	10	12
Jean-Baptiste	9	15
Maxime	11	13
Tomas	9	14
Léandre	9	13
Thomas	10	13
Victor	9	12
Alban	11	11

Conclusion : Les différents exercices permettent aux joueurs de ressentir certaines améliorations en ce qui concerne les sensations d'alignement, de visée, de dosage, de roulement.

Le résultat des putts courts s'améliore, celui des putts longs reste très moyen.

15 h 20 Accès Pitch and Putt

Compétition 9 trous (formule Stroke play).

Objectifs : Respecter les consignes concernant les deux routines.

Améliorer les résultats des tests putting

Résultats 8 trous :

Prénoms	Stroke play	Putts
Thomas	+9	14
Maxime	+ 17	16
Adrien	+ 13	14
Jean-Baptiste	+ 11	16
Victor	+13	19
Léandre	+ 7	16

Résultats 7 trous

Prénoms	Stroke Play	Putts
Alban	+ 20	13
Carla	+ 15	16
Tomas	+ 15	14

17 h 10 Fin de la première journée.

Jeudi 2 Mai

9 h 30 Rappels en salle des objectifs du premier jour.

- Respect des deux routines.
- Amélioration du putting (présentation d'un artifice « patafix » pour développer la précision de contact de balle sur la face de club).

10 h 00 Accès Pitch an putt 9 trous

Objectifs :

Respect des deux routines.

Améliorer son putting en utilisant la patafix pendant le parcours, le but étant de ne plus être au fur et à mesure du parcours gêné par cet artifice.

11 h 30 Débriefing du parcours.

Débriefing :

Dans l'ensemble les joueurs font preuve de plus de rigueur pour avoir une routine régulière.

En ce qui concerne le putting les joueurs décentrent souvent leurs frappes. Ils touchent souvent la patafix.

11 h 40 Accès putting green

Répétition des exercices du premier jour en conservant la patafix.

12 h 05 Repas

13 h 10 Accès Parcours 2000

Objectifs : Respect des consignes des deux jours tout en s'amusant.

Formule : Stroke play 9 trous

Débriefing : Les joueurs me semblent fatigués. La concentration est moins bonne.

16 h 00 Accès Parcours 18 trous

Je profite de la présence sur le golf de RENNES de la compétition « Championnat de France Féminin 3^{ème} Division », pour amener les joueurs du CD sur le parcours, afin qu'ils observent in-situ le comportement des joueuses de très bon index.

17 h 00 Fin du stage

Ceci était le dernier stage du CD 35 (10/12 ans), pour l'année 2012 /2013.

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

Nous attendons les directives Fédérales .

Merci au Golf de RENNES pour son accueil très professionnel.

