

## CD 35

**Stage Groupe – 13 ans (Equipe 1).**

**Golf de RENNES**

**Jeudi 31 Octobre et Vendredi 1 Novembre 2013**

**PRO** : ONDET Jean-Hubert

**JOUEURS** : LE BRUN Tim, LEMEE Antoine, DE LA GATINAIS Maël, TANVET Lucile, DELARRA Thomas, LANDAIS Jean-Baptiste, SARAZIN Aubin, LOUAIL Baptiste, OTENDE Victoria, BRUNEAU Manon, LE ROY Sacha, GUILBAUD Baptiste, VAILLANT Malo, LOQUEN Yann.

**Météo** : Pluie les 2 jours.

### **Jeudi 31 Octobre**

**9 h 15 Accueil des joueurs.**

Explication aux joueurs des différents thèmes abordés durant le stage pour devenir un jeune joueur performant.

- I) Respect de l'étiquette
- II) Se comporter comme un PRO
- III) Savoir utiliser et analyser des statistiques

**Rappel :**

**Dans la catégorie des – de 13 ans pour espérer être compétitif au niveau Régional et National, il faut :**

**Etre mature dans son comportement golfique :**

**Autonomie dans sa préparation d'avant parcours :**

- Savoir préparer son sac de golf pour qu'il ne manque rien (clubs, balles, tees, crayon, relève pitch, boisson, alimentation,...).

- Prévoir un équipement vestimentaire en rapport avec les conditions climatiques présentes ou à venir (parapluie, vêtement de pluie). Pour cela il faut se renseigner sur la météo à venir.

#### **Autonomie sur le parcours :**

- Savoir gérer son matériel, savoir placer son chariot, ne pas perdre de club, savoir noter une carte de score.
- Être capable d'analyser la configuration d'un parcours, d'un trou pour élaborer une stratégie de jeu.
- Être capable de jouer en développant une stratégie en fonction de ses points forts et de ses points faibles (se connaître).

#### **Compétences techniques :**

- Avoir toujours une même routine afin de préparer efficacement le coup à jouer.
- Travailler sa puissance afin de pouvoir toucher les greens en régulation.
- Être performant au Putting (savoir lire un green, savoir doser, savoir s'aligner, connaître la technique et la respecter).
- Être performant au petit jeu (savoir choisir le bon club, connaître la technique et la respecter).
- .....

#### **Être un COMPÉTITEUR**

**A partir de ces informations, les joueurs vont s'évaluer sur le parcours, pendant les deux jours du stage en effectuant des tests en compétition sur 2 X 9 trous:**

- Sur le Pitch and Putt le matin.
- Sur le parcours 2000 l'après-midi.

Entre chaque test, les joueurs devront travailler les choses perfectibles afin d'améliorer leurs performances.

#### **Ils devront respecter 3 consignes :**

##### **I) Respecter les règles de l'étiquette :**

- Relever les pitches.
- Remettre ses divots.
- Savoir placer son chariot.

- Savoir marquer sa balle sur le green.
- Savoir jouer en toute sécurité.
- Supprimer le jeu lent.

## **II) Se comporter comme un « PRO » :**

- Avoir une routine de jeu (savoir choisir le bon club, avoir une procédure d'alignement, ...).
- Etablir une stratégie en fonction de la configuration des trous (regarder le plan du trou, la distance, l'emplacement des obstacles).
- Jouer en profitant de ses points forts.
- Savoir gérer son score.
- Être compétiteur.

## **III) Savoir s'évaluer en faisant des statistiques :**

- Comptabiliser sur sa carte de score le nombre de coups réalisés (stroke play).
- Comptabiliser le nombre de greens touchés en régulation.
- Comptabiliser le nombre de putts.
- Comptabiliser le nombre d'approches putts réalisés si le joueur ne peut toucher les greens en régulation.

## **10 h 00 Accès Pitch and putt**

- Compétition 9 trous : Formule Simple Stroke Play.
- Départs Blancs et jaunes pour les Garçons
- Départs Bleus et rouges pour les filles

**Résultats** : Voir Pj

## **12 h 15 Déjeuner**

## **13 h 10 Accès Parcours 2000**

- Compétition 9 trous : Formule Simple Stroke play.
- Départs Blancs et jaunes pour les Garçons dont l'index est inférieur ou égal à 30.
- Départs Bleus pour les Garçons dont l'index est supérieur à 30.
- Départs Bleus et rouges pour les filles.

**Objectif : Réaliser la même évaluation que le matin sur un parcours plus long.**

**Résultats : Voir Pj**

### **15 h 30 Débriefing de l'évaluation terrain.**

**Points positifs :**

- Bonne vitesse de jeu.
- Attitude générale correcte.
- Respect de l'étiquette.
- Bonne tenue de la carte de score malgré des conditions climatiques délicates.
- Malgré une forte pluie les joueurs ont tous fini l'évaluation.
- Les joueurs respectent leur stratégie personnelle.

**Points négatifs :**

- Les joueurs ne touchent pas assez les greens en régulation.
- Putting pas assez efficace, manque d'agressivité sur le premier putt.
- Erreurs techniques au Chipping.
- Mise en jeu à travailler pour améliorer la puissance et la précision.

### **15 h 45 Accès Chipping Green**

#### **Travail de Chipping.**

Révision des fondamentaux du petit jeu.

**1) Rappels techniques :**

- Poids sur la jambe avant.
- Balle au milieu des pieds.
- Mains en avant de la tête de club.
- Eviter une action des poignets.

- Longer le sol après l'impact.
- Savoir utiliser le club adapté à la situation.
- Pourquoi faire rouler une balle ?
- Pourquoi ne pas toujours utiliser un sand wedge ?
- Notion de point de chute.
- Notion de roulement.
- Notion de dosage.

**Exercice proposé :**

- 7 situations d'approches différentes (choix du club libre)  
Match Play 1/1

**Objectifs :**

- Réaliser un maximum d'approches putts.
- Respecter les consignes techniques.
- Choisir le club adapter à la situation.
- Savoir analyser le terrain avant de jouer.
- Développer le côté compétiteur.

**Travail de putting.**

Travail des fondamentaux :

- Placement de la balle dans le stance.
- Placement du putter en fonction de la configuration du manche (offset).
- Travail de dosage (amplitude et traversée).
- Travail sur le chemin de club.
- Recherche du 1 hole one putt.

**Exercice :**

Match play 1/1 sur un circuit comportant 7 putts courts, et 7 putts longs.

**Objectifs :**

Battre son adversaire.

Rentrer un maximum de putts sur les putts courts, et au maximum se garantir un deux putts sur les putts longs.

**17 h 00 Fin de la première journée**

## **Vendredi 1 Novembre**

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

- Rappel des directives de la veille .
- Révision des fondamentaux pour améliorer les performances de la veille.

### **9 h 45 Echauffement practice**

- Consignes pour réaliser un échauffement efficace (PPG ET PPS).
- Consignes pour améliorer son alignement.
- Consigne pour améliorer sa traversée de balle.

### **10 h 10 Evaluation sur le pitch and putt**

Compétition 9 trous en Stroke play.

**Objectifs** : Améliorer les résultats de la veille.

**Résultats** : Voir PJ

**Bravo à Antoine qui joue – 1 sur le pitch and putt.**

### **12 h 10 Déjeuner**

### **13 h 20 Evaluation sur le parcours 2000**

Compétition 9 trous en stroke play.

**Objectifs** : Améliorer les résultats de la veille.

**Résultats** : Voir PJ

### **15 h 30 Débriefing**

Malgré des conditions climatiques très difficiles (Pluie intense), les résultats de la deuxième journée sont meilleurs.

En effet que ce soit sur le pitch and putt ou sur le parcours 2000, avec la répétition de l'application des consignes, les joueurs réalisent dans l'ensemble de bons scores. Ils augmentent leurs pourcentages de green en régulation, de réussite au putting et aux approches.

**Je tiens à les féliciter car les conditions de jeu étaient vraiment délicates.**

**Excellent travail de la part de tous. La motivation est là.**

## **16 h 00 Travail en salle.**

En raison du mauvais temps la dernière heure du stage se déroule en salle, afin que les joueurs récupèrent physiquement. Le travail de driving que nous devions réaliser n'a pas pu se faire.

### **Révisions des règles de Golf**

Règles de Drop :

- Balle dans l'eau fortuite.
- Balle injouable en raison d'une obstruction amovible ou inamovible.
- Balle pluggée.
- Balle injouable en raison d'un élément naturel.
- .....

## **17 h 00 Fin du stage**

Encore bravo aux joueurs pour leur implication durant ce stage.

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

A bientôt

JH ONDET

