

CD 35

Stage Groupe – 13 ans (Equipe 2).

Golf de CAP MALO

Mardi 6 Mai et Mercredi 7 Mai 2014

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : BUNEL Marin, LE JEUNE Anis, ARCHER Inès, BANZET Louis, DIVET Lou, BANZET Bartholomé, PONS Eléonore, ROMAIN Paul, BANZET Baptiste, POYLO Maxime, LOUAIL Baptiste.

Météo :

Mardi : Pluie et vent

Mercredi : Beau temps.

Plan du stage

- **Débriefing des résultats du Championnat Départemental 35 qui a eu lieu sur le Golf des Rochers (Vitré).**
 - 1°) Rappel de l'importance de bien noter une carte de score.
 - 2°) Rappel du rôle « **TRES IMPORTANT DU MARQUEUR** ».
 - 3°) Rappel de 5 règles fondamentales du jeu.
 - 4°) Savoir jouer en formule stroke play (stratégie).

- **Travail des coups à moins de 100 mètres de la cible :**
 - 1°) Wedging
 - 2°) Chipping
 - 3°) Putting

- **Mise en application sur le parcours :**
 - 1er jour Compétition 9 trous en stroke play
 - 2ème jour Compétition 18 trous en stroke play

- Préparation Physique

Mardi 6 Mai

9 h 15 Accueil des golfeurs.

9 h 30 Débriefing des résultats du Championnat Départemental 35 qui a eu lieu sur le Golf des Rochers (Vitré).

Bravo aux deux nouveaux Champions d'Ille et Vilaine des moins de 13 ans :

- Moins de 13 ans filles : **OTENDE Victoria** après play off contre **TANVET Lucile**.
- Moins de 13 ans garçons : **ARCHER Hugo**

Les joueurs moins de 13 ans qualifiés pour le Championnat de Bretagne sont :

ARCHER Inès, AVRIL Carla, BRUNEAU Manon, DELANOUE Emma, OTENDE Victoria, SOUETRE Valentine, TANVET Lucile, ARCHER Hugo, BUNEL Marin, DE LA GATINAIS Maël, DELARRA Thomas, GALLENÉ Ewen, LANDAIS Jean-Baptiste, LE BRUN Tim, LE JEUNE Anis, LEMEE Antoine, ROMAIN Paul.

Bravo à eux.

ATTENTION pour les joueurs qualifiés pour le Championnat de BRETAGNE, il faudra IMPERATIVEMENT ALLER REPERER LE PARCOURS DU GOLF DE SAINT MALO.

1°) Rappel de l'importance de bien noter une carte de score.

Afin d'éviter les litiges lors d'une compétition, je rappelle aux joueurs **l'extrême importance de noter lisiblement et correctement la carte de score**. En cas de mauvaise écriture ou de l'oubli de la signature ou la notation d'un score erroné (amélioration du score), **le joueur sera disqualifié**.

2°) Rappel du rôle « TRES IMPORTANT DU MARQUEUR ».

Le marqueur de la carte à un rôle de contrôleur. Il ne doit pas se contenter de marquer le score que le joueur lui annonce, il doit vérifier si celui-ci est correct. En cas de score erroné on peut supposer qu'il y a tricherie de la part des deux (joueur et marqueur).

3°) Rappel de 5 règles fondamentales du jeu.

Afin d'éviter des erreurs de règles, je propose aux joueurs de réviser 5 règles fondamentales et je leurs distribue le livre des règles de golf (à garder dans le sac de golf afin de le consulter en cas de litige).

- Règle de la balle perdue.
- Règle de la balle hors limites.
- Règle de la balle injouable :
 - a) En raison d'un animal fouisseur.
 - b) En raison de l'eau fortuite.
 - c) En raison d'une obstruction amovible.
 - d) En raison d'une obstruction inamovible.
 - e) En raison d'un terrain en réparation.
 - f) En raison d'un obstacle naturel.

- Règle de la balle dans un obstacle d'eau frontal.
- Règle de la balle dans un obstacle d'eau latéral.

4°) Savoir jouer en formule Stroke Play.

Cette formule est difficile car les joueurs doivent finir le trou quelque soit le score. Il faut donc avoir une stratégie en conséquence pour éviter les gros scores.

10 h 15 Accès practice

- **Travail des coups à moins de 100 mètres de la cible :**

1°) Technique de Wedging

Afin d'appréhender le mieux possible les coups entre 30 mètres et 100 mètres de l'objectif, je propose aux joueurs différentes techniques de wedging afin d'améliorer leurs performances.

3 techniques sont proposées :

- a) **Prise de grip différentes** (amplitude et accélération identiques) :
 - Grip bas (3 balles)
 - Grip moyen (3 balles)
 - Grip haut (3 balles)
- b) **Amplitudes de swing différentes (grip et accélération identiques) :**
 - Petite amplitude (3 balles)
 - Amplitude moyenne (3 balles)
 - Grande amplitude (3 balles)

c) **Accélération différentes (grip et amplitudes identiques).**

Petite accélération (3 balles)

Accélération moyenne (3 balles)

Accélération normale (3 balles)

Exercices proposés : les joueurs tapent des balles en appliquant chaque technique (ex 3 balles grip bas, 3 balles grip moyen,.....).

Le travail se fait à partir du SW, fer 9 et fer 7.

Chaque joueur dispose d'une feuille afin de répertorier les distances atteintes en faisant la moyenne des 3 balles.

Ils devront refaire ces tests régulièrement car les résultats changeront en fonction de la croissance physique des joueurs et de l'amélioration de la technique.

12 h 00 Repas

13 h 15 Parcours

Compétition sur 9 trous (Stroke play)

Garçons et filles : Départs Jaunes

Objectifs

- S'habituer à cette formule de jeu (Stroke play) **exigeante** (on ne peut pas relever sa balle, il faut finir le trou).
- Appliquer les consignes du matin en ce qui concerne la tenue de la carte de score et du rôle du marqueur.
- Commencer à utiliser la technique de wedging qui convient le mieux à chaque joueur.

Résultats :

- Maxime + 22
- Paul + 16
- Baptiste + 30
- Eléonore + 17
- Inès + 15
- Anis + 10
- Bartholomé + 26
- Baptiste LOUAIL + 13
- Marin + 7
- Lou + 17

- Louis + 20

15 h 30 Débriefing du parcours

Points à améliorer :

- Tenue de certaines cartes.
- Respect des règles de sécurité (certains les oublient).
- Améliorer sa stratégie de jeu (en formule stroke play la stratégie doit être différente, il faut privilégier les options moins dangereuses).
- Le putting (les putts courts doivent être mieux maîtrisés).

16 h 00 Sport

Travail de renforcement musculaire :

- Explosivité
- Equilibre
- Gainage

17 h 00 Fin de la journée

Mercredi 7 Mai

9 h 15 Accueil des golfeurs.

9 h 30 Travail technique (practice).

Révision des différentes techniques de Wedging.

10 h 15 Accès Chipping Green.

Travail des fondamentaux techniques pour réaliser une bonne approche.

- Révision des lois mécaniques (Chemin de club, Orientation de la face de club, Accélération, Contact, Angle d'attaque).
- Choix du club. Pourquoi privilégier une approche roulée quand la situation le permet (Plus de sécurité en cas de mauvaise approche car l'amplitude est moins importante, gestuelle plus facile...).
- Utiliser le fer 7 pour faire rouler la balle (1/3 de vol / 2/3 de roulement).
- Utiliser le fer 9 pour faire un mixte (vol de balle et roulement).
- Utiliser le Sw (en évitant d'utiliser les poignets 2/3 de vol / 1/3 de roulement).
- Choix du point de chute, trajectoire de la balle.
- Visualisation du coup.

- Où se situe le poids du corps ? (sur la jambe avant).
- Où se situe la balle ? (entre le milieu des pieds et le pied arrière).
- Comment se place le club par rapport au corps ? (vers l'aîne de la jambe avant).
- Comment se placent les mains ? (légèrement en avant de la balle).
-

11 h 30 Accès Putting Green

Travail sur les putts courts (- de 3 mètres).

Objectifs :

- Ne pas rester court (la balle doit toucher le bord opposé du trou).
- Utiliser toujours la même routine.
- Vérifier l'alignement de la face de club.
- Vérifier l'alignement du corps (surtout des pieds).

12 h 00 Repas

13 h 05 Accès parcours.

Compétition 18 trous (Formule de jeu Stroke play).

Garçons et filles : départs jaunes.

Objectifs :

Consignes identiques au premier jour :

- S'habituer à cette formule de jeu (Stroke play) **exigeante** (on ne peut pas relever sa balle, il faut finir le trou), **oublier la formule stableford**.
- Appliquer les consignes du matin en ce qui concerne la tenue de la carte de score et du rôle du marqueur.
- Utiliser la technique de wedging qui convient le mieux à chaque joueur.
- Adapter son jeu (stratégie en rapport avec le stroke play) ne pas tenter l'impossible.
- Attention aux règles de golf.
- Travailler sa motivation (ne rien lâcher).

Résultats :

Anis + 17

Baptiste + 23

Marin + 24

Eléonore + 26

Inès + 27

Maxime + 28

Paul + 31

Louis + 33

Lou + 36

Baptiste + 38

Bartholomé + 52

16 h 45 Débriefing

Les joueurs doivent s'habituer à cette formule de jeu (attention les quadruples et les quintuples bogeys). Adapter sa stratégie en conséquence.

Certaines cartes de score ne sont pas correctement tenues.

Les joueurs sont motivés.

Les joueurs ont différentes échéances (Championnat de BRETAGNE, Inter-régions, Championnat de France – de 17 ans.....), il faut travailler en conséquence !!!!!

Ceci est le dernier stage du CD 35 pour l'année 2013/2014. Je vous remercie pour la confiance que vous m'avez accordée.

Je remercie le Directeur et le personnel de golf de Cap Malo de nous avoir permis d'organiser ce stage dans les meilleures conditions possibles.

ONDET Jean-Hubert

Entraîneur CD 35

