

CD 35

Stage Groupe – 13 ans (Equipe 1).

Golf de CAP MALO

Jeudi 8 Mai et Vendredi 9 Mai 2014

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : DELARRA Thomas, LANDAIS Jean-Baptiste, SARAZIN Aubin, LOUAIL Baptiste, BRUNEAU Manon, LE ROY Sacha, GUILBAUD Baptiste, VAILLANT Malo, LOQUEN Yann, LE BRUN Tim, OTENDE Victoria, DE LAGATINAIS Maël, SOUETRE Valentine.

Météo :

Jeudi : Vent et pluie par intermittence.

Vendredi : Beau temps (vent).

Terrain : Green en fin de carottage

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°) Importance de savoir jouer en 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

Jeudi 8 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, GALLEN Ewen, LANDAIS Jean-Baptiste, LE BRUN Tim, LE JEUNE Anis, LEMEE Antoine, ROMAIN Paul.

Bravo à eux.

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 leur 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.

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

4°) Savoir adapter sa stratégie par rapport à la formule de jeu « Stroke play », OUBLIER le Stableford.

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 pour 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 : Départs jaunes

Filles : Départs jaunes

Objectifs

- S'habituer à la 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 :

Antoine + 7

Tim + 9

Malo + 9

Maël +11

Jean-Baptiste + 11

Victoria + 13

Baptiste + 15

Thomas +15

Aubin + 17

Manon +18

Yann + 20

Sacha + 21

15 h 30 Débriefing du parcours

La stratégie de jeu n'est pas adaptée à la formule de jeu. Trop de trous se finissent en + 4, + 5, voire plus.

Bonne utilisation des techniques de wedging.

16 h 00 Retour au practice

- a) Fin du travail des différentes techniques de wedging.
- b) Concours d'approche 1 balle par joueur, 1 cible, le joueur le plus précis sur des cibles allant de 30 mètres à 60 mètres, rapporte 1 point à son équipe.

2 équipes

- Tiger WOODS
- Rory MCILROY

Victoire de l'équipe Tiger WOODS

Vendredi 9 Mai

9 h 15 Accueil des joueurs

9 h 30 Travail technique (practice).

Révision des différentes techniques de Wedging.

10 h 15 Accès Chipping Green.

Travail des fondamentaux techniques afin d'être plus performant aux approches.

- 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).

Exercices :

Rentrer un maximum de putt en respectant :

- une routine,
- se concentrer sur l'agressivité (ne pas rester court),
- Avoir toujours le même chemin de club.

Exercice de la longueur de grip (un putt rentré = je recule d'un grip).

12 h 00 Repas

12 h 50 Parcours (compétition sur 18 trous en formule Stroke play).

Garçons : Départs Jaunes

Filles : Départs bleus

Objectifs : Respecter les consignes :

- Motivation.
- Stratégie en rapport avec la formule Stroke Play.
- Utilisation des techniques wedging.
- Se connaître (psychologie)
- Stratégie en rapport avec le terrain.
- Bonne tenue de la carte de score.
- Application des règles.

Résultats :

Maël + 10

Antoine + 13

Tim + 13

Victoria + 16

Jean-Baptiste + 16

Malo + 18

Baptiste + 26

Thomas + 29

Aubin + 31

Manon + 32

Yann + 33

Sacha + 35

Valentine + 36

16 h 45 Débriefing

Points positifs :

- Bonne motivation
- Wedging précis
- Putting en amélioration

Points négatifs :

- Encore trop de quadruple bogey (il y a eu un octuple bogey), la bonne stratégie n'est pas toujours appliquée.
- Ne pas se tromper de départ !!!!
- Certaines cartes comportent encore des ratures.
- Vérifier si la carte de score est bien signée.

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

17 h 00 Fin du stage

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