

## CD 35

**Stage Groupe – 13 ans (Equipe 1).**

**Golf de RENNES**

**Mardi 28 et Mercredi 29 Octobre 2014**

**PRO** : ONDET Jean-Hubert

**JOUEURS** : SARAZIN Aubin, VAILLANT Malo, ANNE Camille, DELANOUE Emma, DIVET Lou (1 jour), LE JEUNE Anis, PONS Eléonore, LEMEE Antoine, ARCHER Inès.

**Météo** : Mardi : Beau temps

Mercredi : Nuageux

**Terrain** : Excellent état.

### **Mardi 28 Octobre**

**9 h 30** Accueil des joueurs

#### **Présentation du stage.**

Le stage sera consacré :

1°) Au travail des coups < à 50 mètres du green (pitch and putt).

- Wedging (attaque de green).
- Chipping (Approches roulées et levées).
- Putting (Routine, dosage, répétition technique).

2°) Savoir évaluer ses capacités techniques et tactiques (parcours 2000).

- Être capable de toucher les greens en régulation sur les pars 3 (distances > 100 mètres et < 150 mètres, sur les pars 4 (distances > 230 mètres et < à 300 mètres).
- Développer une tactique en fonction de ses points forts et de ses points faibles.

3°) Optimisation des différentes routines :

- Routine de préparation du coup
- Routine d'exécution du coup

- Routine d'après coup

### 1 er Partie

#### Evaluation (tests)

- Pitch and putt (matin),
- Parcours 2000 (après-midi)

### 2 éme partie

- Travail technique pour optimiser les résultats.
  - 1) Putting (Putts longs, putts courts).
  - 2) Wedging (distance 20 à 50 mètres).

**10 h 00** Accès Pitch and Putt (9 trous).

**Objectifs : S'évaluer sur les coups de 50 mètres et moins.**

Les joueurs jouent 9 trous avec des départs avancés (distance entre 25 et 50 mètres de l'entrée du green). Ils doivent noter sur leur carte de score :

- Les greens touchés en régulation.
- La distance qui sépare la balle du trou (si régulation).
- Le nombre de putts.
- Le nombre d'approche in.
- Le nombre d'approche putt.

**11 h 45** Débriefing du parcours.

Cf : Fiche tests.

Tests Pitch and Putt 28/10/2014. 9 trous Distance Maxi 50 Mètres							
Noms Prénoms	Green Régulation	Distance moyenne balle/trou si régulation	Nombre de putts	Approche In	Approches Putts	Scores	Birdies
DELANOUE Emma	7	4	18	0	1	4	0
ARCHER Inès	6	7,83	20	0	1	5	0
DIVET Lou	6	4,75	19	0	1	7	0
ANNE Camille	2	XXXXXXXXXX	19	0	2	7	1
PONS Eléonore	4	5,5	14	0	2	2	2
LE JEUNE Anis	7	5,42	18	0	2	2	2
VAILLANT Malo	2	XXXXXXXXXX	17	0	2	6	0
SARAZIN Aubin	7	2,75	20	0	0	5	0
LEMEE Antoine	5	7,2	18	1	2	0	2

- **Green en régulation** : Meilleur score : 7                      Moins bon : 2
- **Putts** : Meilleur score : 14                                      Moins bon : 20
- **Birdies** : Meilleur score : 2                                      Moins bon : 0
- **Approches putts** : Meilleur score : 2                      Moins bon : 0
- **Scores** : Meilleur joueur : Par                              Moins bon : +7

**Observations :**

L'évaluation permet de constater que les joueurs ne sont pas assez performants en terme de :

- régulation de green, pourtant la distance de départ est courte (maxi 50 mètres).

**Raisons** : Problèmes de contact, de dosage et d'alignement.

- Les résultats du putting sont moyens, il y a très peu de birdies. Beaucoup de trois putts.
- En revanche les joueurs sont efficaces sur les approches putts.

**12 h 00** Repas

**13 h 00** Accès parcours 2000 (9 trous formule stableford, repères bleus pour les garçons, repères rouges pour les filles).

**Objectifs** : Les joueurs font le même test sur le parcours 2000. La distance est plus importante.

Le but est que le joueur adopte une stratégie lui permettant d'améliorer ses statistiques du matin au petit jeu et au putting. Comme les distances sont plus importantes, les joueurs vont pouvoir évaluer leur capacité à toucher les greens en régulation sur un parcours plus long.

Les joueurs doivent s'appliquer sur leur routine :

- Prise d'informations
- Visualisation du coup
- Alignement
- Exécution

Résultats :

Tests Parcours 2000 28/10/2014. 9 trous (repères rouges pour les filles, bleus pour les garçons).						
Noms Prénoms	Green Régulation	Birdies	Nombre de putts	Approche In	Approche Putt	Scores
DELANOUE Emma	4	0	22	0	0	15
ARCHER Inès	2	2	15	0	2	6

DIVET Lou	2	0	15	0	2	11
ANNE Camille	1	0	17	0	3	14
PONS Eléonore	2	0	15	0	1	7
LE JEUNE Anis	6	1	16	0	2	4
VAILLANT Malo	2	0	16	0	2	7
SARAZIN Aubin	3	0	18	0	1	5
LEMEE Antoine	7	3	14	0	1	-2

### 15 h 00 Débriefing

- **Green en régulation** : Meilleur score : 7                      Moins bon : 1
- **Putts** : Meilleur score : 14                                      Moins bon : 22
- **Birdies** : Meilleur score : 3                                      Moins bon : 0
- **Approches putts** : Meilleur score : 3                      Moins bon : 0
- **Scores** : Meilleur joueur : - 2                              Moins bon : +15

La distance des trous étant plus importante, cela entraîne une baisse de pourcentage des greens touchés en régulation (sauf pour les joueurs puissants). Il faudra travailler la puissance pour les autres (objectif du prochain stage).

Le meilleur joueur score – 2 (BRAVO Antoine) car il touche plus de greens en régulation. Le joueur est précis sur ses attaques de drapeau, grâce à un bon putting (14 putts) il réalise 3 birdies.

Pour scorer, les joueurs doivent progresser sur la précision des attaques de green et sur l'efficacité au putting (supprimer les 3 putts).

### 15 h 20 Accès putting green

#### I) Travail de dosage sur les longs putts :

- Circuit de 9 trous (distance de putt > 7 mètres).

**Objectifs** : Le premier putt doit finir dans un rayon de 75 centimètres, afin de garantir le deuxième putt.

#### Technique :

- Vérifier que le putter est bien positionné (attention à bien utiliser l'offset du club).
- Améliorer sa perception des pentes et de la vitesse des greens.
- Différents moyens utilisés pour améliorer le dosage :

Amplitude du geste  
Accélération  
Prise de grip

-  
**II) Travail de régularité et de précision (putts courts) :**

Exercice de la longueur de grip « un putt rentré, un grip de plus » Le joueur totalisant le plus de grips gagne le test.

**16 h 20** Accès practice.

Travail de wedging :

Révision des 5 lois mécaniques :

- Angle d'attaque
- Vitesse
- Orientation de la face de club
- Chemin de club
- Contact

En utilisant ces 5 lois, les joueurs doivent élaborer un swing afin d'améliorer leur attaque de green sur les distances < 50 mètres.

- **Angle d'attaque descendant** pour donner de la hauteur à la balle.
- **Vitesse**, pour compresser la balle.
- **Un bon contact** (travail de posture pour éviter les grattes et les tops).
- **Orientation de la face de club et du corps** en fonction du coup à réaliser.
- **Chemin de club différent en fonction de l'effet que l'on veut donner à la balle.**

**17 h 00** Fin de la journée

**Mercredi 29 Octobre**

**9 h 30** Accueil des joueurs.

**9 h 45** Echauffement personnel au practice.

**10 h 10** Accès pitch and putt (18 trous, distances < 50 mètres).

Les joueurs réalisent les mêmes tests que la veille sur 18 trous.

**Objectifs** : Améliorer les performances du premier jour.

**11 h 50** Débriefing.

Tests Pitch and Putt 29/10/2014. 18 trous Distance 50 Mètres									
Noms Prénoms	Green Régulation : Putts		Approche In	Approche Putt	Scores	Birdies			
DELANOUE Emma	11	33	0	3	5	2			
ARCHER Inés	6	28	0	7	8	0	16 trous		
ANNE Camille	9	25	0	3	17	0	16 trous		
PONS Eléonore	11	30	0	2	4	4			
LE JEUNE Anis	11	33	0	5	1	3			
VAILLANT Malo	11	30	0	5	3	2			
SARAZIN Aubin	14	28	1	6	-1	5			
LEMEE Antoine	15	32	0	1	Par	3			

Les scores sont dans l'ensemble meilleurs. Les joueurs sont motivés. Le travail de la veille permet d'améliorer les résultats.

Les attaques de green sont plus tranchantes. Les joueurs donnent plus de hauteur à la balle, grâce à l'amélioration de leur angle d'attaque, ce qui permet de faire pitcher et donc de faire rester la balle sur le green.

Le putting reste perfectible.

**12 h 00** Repas

**13 h 10** Accès parcours 2000 (Formule match play sur 9 trous).

Application de la formule Match play pour habituer les joueurs à jouer en affrontement direct. C'est la formule qui est utilisée au championnat de France après les deux tours de qualification qui se déroulent en Stroke play.

**Objectifs** : Respecter les fondamentaux du joueur de haut niveau :

- Routines (prise d'infos, alignement, ....)
- Combativité
- Sportivité

#### Matches

AUBIN / ANTOINE

ANIS / INES

ELEONORE / MALO

EMMA / CAMILLE

#### Résultats

2 et 1

1 up Anis

1 up Eléonore

5 et 4 Emma

**16 H 00** Accès putting green

Compétition putting filles contre garçons (formule match play).

Objectifs :

- Créer un esprit de groupe.
- Développer l'esprit d'équipe.
- Développer la combativité.
- Améliorer ses sensations de dosage.

**1 ère manche** : Victoire des filles 3 et 1

**2 ème manche** : Victoire des garçons 3 et 1

**Finale** : VICTOIRE DES FILLES (Bravo à Inès, Eléonore, Emma et Camille).

**17 h 00** Fin du stage

Merci à Catherine HELENE de m'avoir aidé le deuxième jour du stage

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

**Prochain stage le lundi 16 et Mardi 17 Février 2015.  
Lieu Golf de CAP MALO**

