

CD 35

Stage Groupe – 13 ans (Equipe 1).

Golf de Cap Malo

Lundi 16 et Mardi 17 Février 2015

ENCADRANTS :

Bénévoles : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : SARAZIN Aubin, VAILLANT Malo, DELANOUE Emma, PONS Eléonore, LEMEE Antoine, BUNEL Marin, LOQUEN Yann.

Météo : Lundi matin : Temps correct.

Lundi après-midi : Pluie soutenue.

Mardi : Beau temps

Présentation du stage.

I) Présentation du calendrier jeunes des compétitions 2015.
Infos

II) Techniques.

Adapter ses trajectoires de balles et sa stratégie en fonction du terrain joué et des conditions climatiques du moment.

III) Travail Physique.

Renforcement musculaire général.

IV) Parcours

Mise en application des révisions techniques sur le terrain.

V) Equipement

Adapter sa tenue vestimentaire en fonction des conditions climatiques.

VI) Révision règle

Eau fortuite

I) INFOS CALENDRIERS DES COMPETITIONS JEUNES 2015.

RAPPEL :

Pour participer au Championnat Régional, il faut IMPERATIVEMENT avoir joué 3 tours départementaux.

Le premier tour a eu lieu au golf des ORMES en Novembre 2014.

Il reste 3 tours en 2015 :

- **Tour 35**
Samedi 28 Mars 2015
Golf de DINARD
- **Championnat d'ILLE ET VILAINE** des Jeunes 2015
Mardi 14 et Mercredi 15 Avril 2015
Golf de la FRESLONNIERE

Les joueurs sélectionnés pourront participer au :

Championnat de BRETAGNE des JEUNES

Samedi 13 et Dimanche 14 Juin 2015
Golf de CORNOUAILLE

II) Révisions Techniques.

Pour permettre aux joueurs de bien négocier les deux échéances départementales :

- **Tour 35 (Golf de DINARD)**

Parcours links (bord de Mer).
Risque de mauvais temps (vent, froid, pluie).
Attaques de green plus facile car moins défendus.

- **Championnat d'ILLE ET VILAINE (Golf de La FRESLONNIERE),**
Parcours Boisé.
Greens sur-élevés, tourmentés et défendus (bunkers frontaux).
Parcours étroit.
Trous en dog leg.

Le stage est consacré à la révision des différentes techniques afin de négocier au mieux les deux parcours Dinard et La Freslonnière. Ces deux parcours doivent être abordés avec des stratégies techniques différentes.

1) Maitrise des approches roulées pour scorer sur le parcours de Dinard.

- Choix du club en fonction de la trajectoire désirée (on peut faire rouler une balle avec un sw un fer 9 ou un fer 7)
- Détermination du point de chute de la balle en fonction du roulement désiré.
- Une approche roulée et par définition plus facile à maitriser qu'une approche levée, car elle nécessite moins d'amplitude.
- Privilégier les approches roulées si les greens ne sont pas défendus par des obstacles.
- Privilégier les approches roulées si les greens sont durs (rebond).

Technique :

- Balle située en arrière du stance.
- Poids du corps sur jambe avant.
- Limiter l'armement des poignets.
- Garder les mains légèrement en avant de la tête de club au moment de l'impact.
- Garder le tête de club basse après l'impact.

2) Maitrise des approches levées pour scorer sur le parcours de la Freslonnière. Greens défendus par des bunkers, des obstacles d'eau frontaux.

- Choix du club en fonction du vol de balle désiré.
- Déterminer le point de chute en fonction de la configuration du green (jouer en fonction des pentes).
- Prendre en considération l'emplacement du drapeau par rapport aux obstacles (bunkers...).

Technique :

- Travail sur l'angle d'attaque plus vertical.
- Poids du corps sur jambe avant.
- Armement des poignets plus important.
- Traverser de balle en déroulant avec le corps.

3) Maitrise des balles basses en cas de vent sur le parcours de Dinard.

- Choix du club en fonction du sens du vent (vent contre = "sur-cluber").
- Swing plus court.
- Swing plus compact.

Technique :

- Balle au milieu du stance.
- Eviter les swings trop amples.
- Finish court.
- Stance plus large.
- Garder les mains plus en avant de la balle au moment de l'impact.
-

4) Maitrise des effets latéraux (fade, slice, draw et hook) pour bien négocier le parcours de la Freslonnière (dog leg à jouer, arbres ou bousquets à contourner).

Technique :

- Travail sur le chemin du club (extérieur, intérieur...).
- Travail sur le positionnement du corps (stance ouvert ou fermé).
- Travail sur l'orientation de la face de club.

III) Renforcement musculaire et étirements.

1) En salle

- Gainage
- Abdos fessiers
- Travail d'explosivité
- Renforcement chevilles
- Renforcement pectoraux
- Renforcement dorsaux
- Renforcement ischios, quadriceps.
- Etirements
-

2) A l'extérieur

- Marche en canard
- Exercice du soldat (assis debout couché...)
- Sprint
- Cloche-pieds
- Saut de la grenouille
- Etirements
-

IV) Parcours

Mise en application des révisions techniques sur le parcours.

9 trous match play.

Le 1 er jour, les joueurs ont joué sous une pluie battante. Aucun n'a abandonné.

Bravo à tous.

Suite au parcours des corrections individuelles ont été proposés au practice.

V) Equipement

Suite aux intempéries du premier jour, il est important de rappeler aux joueurs l'équipement indispensable qu'il faut avoir pour affronter les conditions climatiques de début de saison.

- Bonnet
- Moufles (chaufferettes)
- Gants de rechanges
- Sous-pull
- Vêtements de pluie
- Vêtements de rechange (chaussettes, bonnet, pantalons...).
- Parapluie
- Serviettes de sac
-

Ce ne sont pas les parents qui doivent préparer le sac du joueur.

VI) Révision de la règle de l'eau fortuite.

L'eau fortuite est une accumulation temporaire d'eau qui n'est pas dans un obstacle d'eau.

Une balle est considérée dans l'eau fortuite lorsqu'elle y repose ou qu'une partie quelconque de la balle touche l'eau fortuite, ou lorsque les pieds du joueur (stance) s'y touchent.

Dégagement :

Le dégagement se fait sans pénalité, la balle pourra être nettoyée.

- Si la balle se trouve dans l'eau fortuite sur le départ ou sur le parcours, hors d'un bunker ou d'un green, le joueur doit :

Relever la balle après l'avoir marqué, et la dropper à l'intérieur d'une longueur de club du point le plus proche de dégagement possible sans se rapprocher du trou. Le point de dégagement ne doit pas être dans un obstacle n'y sur un green.

- Si la balle se trouve dans l'eau fortuite dans un bunker, le joueur devra suivre la même procédure en droppant dans le bunker. Si le joueur droppe à l'extérieur du bunker il comptera un point de pénalité.
- Si la balle repose dans l'eau fortuite sur le green, le joueur peut relever la balle et la placer sans pénalité au point le plus proche de dégagement.

Remerciements

Merci à notre Présidente de CD, Madame Michelle LEFEUVRE et notre responsable jeunes Madame Catherine HELENE de m'avoir assisté pour ce stage.

Merci au Golf de CAP MALO de nous avoir reçu.

Prochain stage le :

- Dimanche 12 AVRIL 2015 Golf de La FRESLONNIERE.
- Jeudi 16 AVRIL 2015 Golf de RENNES.