

CD 35

Stage Benjamins Minimes.

Golf de RENNES

Dimanche 22 Mars 2015

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : DE LA GATINAIS Maël, LEMEE Clémence, DELAUNAY Brendan, THUILLIER Léo, SOUETRE Adrien, LANDAIS Jean-Baptiste, BRUNEAU Manon, ROMAIN Paul, TANVET Lucille, OTENDE Victoria.

Météo : Beau temps.

Présentation du stage.

- **Le stage a porté sur deux thèmes le :**
 - I) Putting (putts courts, moyens et longs).
 - II) Petit jeu (exclusivement les approches roulées).
 - III) Mise en application de ces deux thèmes sur le grand parcours du Golf de Rennes.
 - IV) Débriefing et corrections après le parcours.

MATIN

I) PUTTING

A) Putts longs

a) Objectifs :

- Développer ses sensations de dosage sur les longs putts.
- Améliorer sa lecture de green.
- Développer sa technique pour optimiser le roulement de balle.
- Développer sa concentration afin d'être performant sur 18 trous.

b) Exercices proposés :

- Effectuer un maximum de putts situés à plus de 12 mètres du trou. Délimiter un périmètre d'1 mètre de diamètre. La balle doit finir sa course au minimum dans le périmètre.

- Travail sur le placement de la balle dans le stance.

- Travail sur le positionnement du putter, en fonction de la forme du putter (offset ou non) le club et le corps se placent différemment.

- Travail sur le contact de balle (centrer la balle sur le putter, traverser la balle grâce au poids de la tête de club et non la frapper).

- Prendre le temps de lire les pentes les plus proches du trou avant de jouer (les joueurs se précipitent trop pour jouer).

- Compétition en match play simple pour travailler la concentration et l'instinct de compétition.

- Travail sur la prise d'élan (amplitude)

- Travail sur la prise de grip (hauteur, serrage)

B) Putts moyens

a) Objectifs :

- Développer ses sensations de dosage.

- Améliorer sa capacité à rentrer les putts à moins de 6 mètres du trou.

- Améliorer sa lecture de green.

- Développer l'agressivité.

- Travail de concentration.

- Travail sur la prise de grip (hauteur, serrage).

b) Exercices proposés :

- Sentir la vitesse du green (fermer les yeux pour ressentir)

- On ne joue pas pour se rapprocher du trou, mais on cherche à rentrer.

- Vérifier son alignement par rapport à sa lecture des pentes.

- Exercice de l'hémicycle (si le putt ne rentre pas, il doit dépasser obligatoirement le trou et finir dans un hémicycle restreint, derrière le trou).

- Match play simple pour développer la concentration et l'envie de gagner.

C) Putts courts

a) Objectifs :

- Développer la confiance (ne pas avoir peur, ne pas subir le putt, ne pas hésiter).

- Avoir un maximum de putts in.
- Travail de régularité.
- Travail de concentration.

b) Exercices proposés :

- Travail sur la répétition de putt d'1 mètre 20. Il faut en rentrer un maximum sans précipitation (record détenu par Maël 50 putts rentrés en continu).
- Viser le fond du trou (la balle doit être happée par le trou).
- Travail sur le regard (le joueur doit fixer son regard sur un point précis sur la balle « une alvéole » par ex).
- Avoir une routine afin de limiter le stress de l'action et du résultat.

II) Approches roulées (plus de roulement que de vol de balle).

Objectifs :

- Améliorer les résultats sur ce secteur de jeu qui est généralement délaissé par les jeunes joueurs (le petit jeu et le putting sont deux secteurs de jeu primordiaux pour avoir des résultats en rapport avec le haut niveau).
- Révision des fondamentaux techniques.
- Améliorer sa lecture de green pour bien déterminer le point de chute de la balle et le roulement qui en découle.
- Bien choisir le club adapté à la situation en fonction du vol désiré et du roulement désiré.

Exercices proposés :

- **Test :**
Chaque joueur réalise 5 approches (ou la balle doit plus rouler que voler), si la balle ne rentre pas, le joueur doit finir le trou en puttant. L'objectif étant de faire le plus possible approche putt.
- Révision des fondamentaux techniques pour bien contacter la balle (poids sur la jambe avant, placement de la balle dans le stance plutôt au milieu, positionnement du club avec le shaft en direction de l'haine de la jambe avant, limiter l'action des mains, accompagnement du corps vers l'objectif pour les approches longues...).
- Travail sur l'identification du point de chute en fonction du choix du club (ne pas oublier qu'après le point de chute la balle va rouler, les joueurs ont tendance à faire tomber la balle trop près du trou).
- Match play simple, pour développer l'instinct de compétition.
-

APRES-MIDI

III) Mise en application sur le Parcours :

Formule de jeu :

9 trous Stroke play.

Objectifs :

- Se remettre en mode compétition car la saison commence dans une semaine au tour 35 sur le Golf de Dinard.
- Donner le meilleur de soi-même.
- Profiter des consignes données le matin pour être performant au putting et aux approches.
- Retrouver ses repères de routine à chaque coup.

IV) Débriefing parcours, corrections, concours d'approches.

Suite aux résultats moyens du parcours, les joueurs rejoignent les zones du putting et du chipping pour corriger les imperfections.

- Améliorer le dosage putting.
- Augmenter la performance sur les putts courts.
- Améliorer le choix du point de chute de la balle pour les approches.
- Améliorer le dosage sur les approches.

Pour finir la journée les joueurs participent à un concours d'approche par élimination directe (la plus mauvaise approche est éliminée).

Merci au Golf de Rennes pour son accueil.

Merci aux jeunes et aux parents pour leur confiance et leur disponibilité.

A bientôt

ONDET Jean-Hubert

Entraîneur Départemental

