

STAGE BENJAMIN 1 ET 2

SAMEDI 17 AVRIL 2010

DIMANCHE 18 AVRIL 2010

Lieu : Golf de CAP MALO

PRO : ONDET Jean-Hubert

SAMEDI 17 AVRIL

9 H 15 Débriefing du Championnat d'Ille et vilaine.

Les enfants font le même constat que les – de 13, le petit jeu est le putting sont leurs points faibles.

10 H 00 Echauffement au practice.

10 H 30 Evaluation Petit jeu et Putting. (Même exercice que les – de 13 ans).

- **Atelier Chipping :**

4 situations de jeu (choix du club libre).

- Drapeau court (peu de green).
- Drapeau à mi-distance.
- Drapeau long (beaucoup de green).

Les joueurs jouent deux balles pour chaque situation.

Après avoir joué leurs approches, les joueurs mesurent la distance entre leurs balles et le trou, ensuite ils finissent en comptant le nombre de putt.

- **Atelier Putting :**

4 trous à jouer sur le putting green.

- Putt avec pentes latérales.
- Putt en descente.
- Putt en montée.
- Putt court.
- Putt long.

Les joueurs jouent une balle, ils comptabilisent le nombre de putt.

Conclusion de l'évaluation :

Le meilleur joueur a fait un score de 9 au putting, le moins bon 14. (Score de référence 7 au maximum).

Le meilleur joueur a fait un score de 19 au chipping putting, le moins bon 25. (Score de référence 19 au maximum).

12 H 15 REPAS

13 H 30 PARCOURS

Formule : Stroke Play

Je partage la partie avec les joueurs (5 trous avec chaque équipe). Je montre ainsi aux joueurs comment négocier chaque trou de golf, chaque coup de golf.

- Stratégie
- Visualisation
- Ressentie
- Alignement
- Choix du club
- Routine
- Rigueur

16 h 00 PRACTICE

Correction individuelle de la gestuelle de chaque joueur, en fonction des erreurs que j'ai constaté sur le parcours.

16 H 45 CONCOURS DE PUTTING

17 H 15 FIN DU 1 ER JOUR

DIMANCHE 18 AVRIL

9 H 15 PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

- 20 Minutes de footing

- Travail de renforcement de chevilles, de jambiers, de quadriceps, d'ischios jambiers.... (Talons, pointes, déroulés de chevilles, foulées bondissantes,).
- Travail de renforcement abdominal (montées de genoux.....).
- Travail sur la proprioception (équilibre, coordination,.....).
- Retour au calme : plusieurs possibilités d'étirements proposées.

10 H 45 CHIPPING GREEN

Révision des fondamentaux : avant de jouer l'approche, il faut :

- Regarder le positionnement de la balle
- Regarder le positionnement du drapeau
- Evaluer les pentes autour du drapeau
- Choisir le point de chute de la balle en fonction du choix du club
- Visualiser le coup
- L'imaginer
- Alignement
- Vivre dans l'action (la règle des 3 : 1, je monte, 2 je traverse la balle, 3, je regarde le résultat).

A partir de cette révision, les joueurs s'entraînent autour du chipping.

12 H 15 REPAS

13 H 40 PARCOURS

Formule : Stroke Play

Comme le premier jour je partage la partie des joueurs pour leur enseigner la rigueur qu'il faut avoir pour bien négocier un parcours.

16 H 00 PUTTING

Travail effectué :

- Dosage (les yeux fermés, les yeux uniquement sur la cible)
- Alignement de la balle
- Alignement du corps
- Grip
- Posture

- Positionnement du club
- Chemin de club
-

17 H 00 FIN DU STAGE

MERCI AU GOLF DE CAP MALO

-