

COMPTE RENDU - STAGE DEPARTEMENTAL

Mardi 2 novembre 2010

Golf de Quéven

Pro : Arnaud BRIEN

Présents :

▪ Gireg LE LOER .....	Saint Laurent .....	99
▪ Arthur BRIEN .....	Saint Laurent .....	01
▪ Inès QUENTREC .....	Val Quéven .....	01
▪ Louis EYMOND .....	Saint Laurent .....	99
▪ Niall CORLAY .....	Saint Laurent .....	99
▪ Salomé DEBORD .....	Saint Laurent .....	99
▪ Gurvan BARRIER .....	Saint Laurent .....	00
▪ Jade LECLAIR-LE COQ.....	Baden .....	99
▪ Mathis REZE.....	Rhuys .....	01
▪ Clément SOMMER.....	Baden .....	99
▪ Alexandre URVOIS.....	Val Quéven.....	99

Objectifs du stage :

- Regrouper les meilleurs joueurs du département.
- Habituer les joueurs au match play.
- Entraîner les joueurs sur le petit jeu.

## Programme

### Matin

#### 10h Echauffement

- Exercices dynamique pour éveiller le haut du corps et exercices d'équilibre pour le bas.

#### 10h15 Travail technique en répétition :

##### Posture/équilibre

- Ex pieds joints.
- Ex sur la pointe des pieds.
- Ex sur un pied.
- Travail sur le maintien d'une épaule « gauche » basse (maximum de distance en oreille gauche et épaule jusqu'au finish ; ex grip inversé ; ex grip main gauche faible.
- Travail sur la pression des mains.
- Travail sur différentes intensités et différentes amplitudes.

**Si la consigne n'est pas respectée => gage (marche sur la pointe des pieds, en arrière ...)**

### **11h00 Circuit de 10 trous d'approches putts.**

- 3 en pentes descendantes avec obligation de toucher le green en premier sur une situation.
- 4 avec green en monté (3m /15m de green et SW interdit.)
- 3 avec choix de club libre (50/50 avant green/green)

*Formule* : Scramble individuel 2 balles.

*Consignes* : Faire 2 coups pour passer à la situation suivante, 1 coup on saute la prochaine, + de 3 coups on recule.

Lorsqu'il y a plusieurs joueurs sur la même situation, il y a « **MATCH** » pétanque sur 2 balles chacun. Le gagnant monte et le perdant recule.

#### **Résultats :**

**1<sup>e</sup> Niall, 2<sup>e</sup> Gurvan, 3<sup>e</sup> Arthur, 4<sup>e</sup> Alexandre, 5<sup>e</sup> Gireg, 6<sup>e</sup> Clément, 7<sup>e</sup> Jade. Les 4 autres n'ont pas réussi à terminer le parcours.**

#### **Commentaire :**

Les joueurs étaient très impliqués dans le jeu. Certains se sentent plus à l'aise en match qu'en stroke, pour les autres les matchs les « stressent » notamment les filles.

### **12h Practice.**

Déroulement 5' puis travail sur l'équilibre et la stabilité du bas du corps / relâchement du haut du corps. 1 seau.

### **12h30 Déjeuner offert par le comité départemental.**

## **Après-midi**

### **13h30 Putting**

- 10' putter près du trou de telle sorte qu'il n'y ait aucun doute sur la réussite. 20 cm maxi.
- Putt 1 m en croix rentrer les 4 putts à la suite.
- Match 1 contre 1 Chacun part à 8 vies au départ, putt raté -1 vie. Lorsque 0 vie perte du match. Putt entre 0 et 3 m choisi alternativement par les joueurs.

**Gros engouement des joueurs pour ce jeu.**

### **14h15 Stroke play sur le circuit du matin – 1trou.**

- 9 trous. Le choix du club est libre

#### **Résultats :**

**1<sup>e</sup> Arthur et Gurvan 23**

**3<sup>e</sup> Gireg et Niall 24**

**5<sup>e</sup> Clément 25**

**6<sup>e</sup> Mathis 26**

**7<sup>e</sup> Jade, Louis, Salomé et Alexandre 28**

**11<sup>e</sup> Inès 32**

### Commentaires :

- De très bons coups dans les situations en descente.
- Dans les situations en montée où le SW était interdit le matin.
- Certains joueurs ont choisi le SW avec pour résultat 3 balles très courtes et 2 topées derrière le green avec plusieurs 5 en score sur le trou à l'arrivée.

### **14h45 Parcours 9 trous**

- Thème : Jouer en match play
- 2 parties de 4 garçons, déterminées par ordre d'index
- 1 partie de 3 filles.
- Les garçons se rencontrent tous en match dans la partie. 3 matchs sur trois trous. Match gagné 4 pts, match nul 2pts, match perdu 1 point.
- Les filles joue en 4, 2, 0.

### Résultats :

- Equipe 1 :  
1<sup>e</sup> Alexandre 10 points, 2<sup>e</sup> Arthur 7 points, 3<sup>e</sup> Clément 6 points, 4<sup>e</sup> Louis 4 points
- Equipe 2 :  
1<sup>e</sup> Gireg 10 points, 2<sup>e</sup> Gurvan 9 points, 3<sup>e</sup> Niall 7 points, 4<sup>e</sup> Mathis 4 points
- Equipe Filles :  
1<sup>e</sup> Jade, 2<sup>e</sup> Inès, 3<sup>e</sup> Salomé

## **Bilan**

### **Points positifs**

- ⇒ La joie des enfants à participer au stage.
- ⇒ L'entière adhésion des jeunes pour l'entraînement au petit jeu.
- ⇒ L'attitude et l'engagement des jeunes.
- ⇒ L'organisation globale (timing du programme respecté).

### **Point à améliorer**

- ⇒ Faire 18 trous le prochain stage.

## **Remerciements**

Je tiens à remercier Pavel JIRSA, Directeur du Golf de Val Quéven et son équipe pour la qualité de leur accueil ainsi que la mise à disposition gratuite du terrain et des installations.

**Arnaud BRIEN**