

COMPTE RENDU STAGE U12

Groupe 2

Lundi 4 AVRIL 2016

Vendredi 8 Avril 2016

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine

Pro : ONDET Jean-Hubert.

Lieu : Golf de CICE BLOSSAC et Golf de RENNES

Joueurs : VAILLANT Louis, ARCHER Théophile, PRESSE Ulysse, AUXIETTE Anatole, PINCEMIN Mathurin, AZAÏS-DAVY Benjamin, LAMBERT Aléxis.

Lundi 4 Avril

Reconnaissance du parcours de Cicé Blossac, où aura lieu le Championnat Départemental d'Ille et Vilaine 2016.

MATIN

9 H 15 **Présentation de la journée.**

9 H 30 **Echauffement individuel au Practice**

10 H 15 **Reconnaissance des 9 derniers trous (10/18).**

Objectifs :

- Repérer les emplacements des obstacles (Obstacles d'eau, bunker, arbres).
- Repérer la configuration des greens (Profondeur, largeur, pentes, vitesse)
- Repérer la longueur des trous.
- Tester la hauteur et la résistance du rough.

- S'adapter à la texture du sol (Terre humide).
- Evaluer l'importance de la courbe des dog legs.

12 H 30 Déjeuner

13 H 30 Débriefing de la reconnaissance des 9 derniers trous.

Objectifs :

- Vérification des informations notées lors du repérage.
- Mise en place d'une stratégie personnelle en fonction de ses points forts et de ses points faibles.

14 H 15 Reconnaissance des 9 premiers trous (1/9).

Objectifs :

- Identiques à ceux du matin.

16 H 00 Débriefing de la reconnaissance des 9 premiers trous.

Objectifs :

- Vérification des informations notées lors du repérage.
- Mise en place d'une stratégie personnelle en fonction de ses points forts et de ses points faibles.

Suite à la reconnaissance du parcours, nous pouvons mettre en avant les particularités du Golf de Cicé Blossac :

- Le CD respectera les directives fédérales pour la longueur des trous. **Le parcours du Championnat des U 12 ne sera pas très long, il faudra privilégier la précision et non la PUISSANCE.**
- Les greens sont vastes (700 m² en moyenne) avec des pentes importantes (**grande importance du putting**)
- Les fairways sont larges favorisant les mises en jeu au driver en fonction des distances de départs.
- Les roughs ne sont pas trop denses.
- On retrouve des obstacles d'eau latéraux et frontaux sur 11 trous.
- Les trous n° 1, 8, 9, 10, 11, 16 et 18 **nécessitent des stratégies intelligentes en fonction du niveau des joueurs en particulier le trou n°9.**
- Beaucoup de trous sont en dog legs (**importance de bien choisir sa ligne de jeu**).

Qualification au Championnat de Bretagne

La qualification se fera en additionnant les « 3 meilleures cartes (Tour 35 « Rennes, Dinard » + Championnat Départemental 35 « Cicé Blossac »),

- 3 Filles seront qualifiées
- 17 Garçons seront qualifiés.

Merci au Golf de Cicé Blossac pour son accueil chaleureux.

Vendredi 8 Avril 2016

Lieu : Golf de RENNES

9 H 15 Accueil des joueurs

9 H 30 Débriefing du Championnat Départemental 35.

- Lecture du palmarès des joueurs qualifiés pour le Championnat de Bretagne 2016.
- **Informations sur les exigences du parcours de VAL QUEVEN (lieu du championnat).**
 - . Parcours très vallonné.
 - . Parcours exigeant physiquement (avoir une très bonne condition physique).
 - . Importance de connaître les techniques des coups en pente.
 - . Greens très grands (importance de bien maîtriser le dosage au putting).
- **Révision des règles fondamentales de drop.**
 - . Balle injouable (Obstruction amovible).
 - . Balle injouable (Obstruction inamovible).
 - . Balle injouable (reposant dans un buisson ou contre un arbre).
 - . Balle dans un obstacle d'eau.
 - . Balle dans un obstacle d'eau latéral.
 - . Balle provisoire.

10 H 30 Accès Pitch and putt (compétition Match play sur 9 trous)

Objectifs :

A) Travail de routine.

- Se référer uniquement aux repères fixes pour deviner les distances exactes afin d'éviter les erreurs de choix de club (compter les pas entre les repères fixes et l'emplacement réel des « boules »).
- Vérifier systématiquement son alignement avant de jouer.
- Développer sa stratégie de jeu en fonction de sa puissance (les pars 3 inaccessibles en 1 coup doivent être joués en plaçant son premier coup dans la zone de confort pour le 2ème coup).

B) Avoir un esprit de compétiteur.

- Être combatif.
- Apprendre à gérer la pression.
- Développer une stratégie propre au match play (un putt pour égaliser ne doit pas rester court du trou).

12 H Repas.

13 H Accès parcours 2000.

Objectifs :

Appliquer les mêmes consignes que le matin sur un parcours plus long.

15 H 00 Accès Practice

a) Révision technique des fondamentaux :

- Grip
- Posture
- Alignement

b) Révision des repères de proprioception pour éviter les erreurs de swing

- Comment ressentir le transport du poids sur la jambe arrière (éviter les pivots inversés).
- Ressentir le rôle des abdominaux au moment de l'impact pour éviter les « coups de ventre ».

15 H 45 Concours de chipping (match play simple).

Révision des lois mécaniques du chipping.

- Poids jambe avant.
- Eviter les mouvements de poignets.
- Choisir le point de chute en fonction du club utilisé.

16 H 30 Concours de putting (one shot)

ETATS-UNIS contre EUROPE

1^{er} match : Victoire de l'équipe Européen.

2^{ème} match : Victoire USA

17 H 00 Fin du stage

Ceci est le dernier stage des U 12 pour l'année 2015/2016. La nouvelle sélection aura lieu en Octobre 2016 pour l'année prochaine.

Je serai présent au Championnat de Bretagne pour aider les joueurs qui n'auront pas leur PRO de club. Merci de votre confiance pour cette année écoulée.

Merci à Michelle LEFEUVRE (Présidente du CD 35) et Catherine HELENE (Responsable jeunes du CD 35) pour leur aide précieuse durant les 3 stages organisés par le CD.

