

# **Compte rendu du stage CD 35**

## **Session 2016/2017**

### **Stage Toussaint**

#### **Jeudi 20 Octobre et Vendredi 21 Octobre 2016**

##### **Stage 7/10 ans**

***Joueurs présents :*** PRESSE Ulysse, ARCHER Théophile, VAILLANT Louis, ALLSOP Hugo, DELACOURT Julien, KERJEAN Antoine, COUDERT Jules, DAVY Arthur.

***Encadrants :*** LEFEUVRE Michelle (Présidente CD 35), HELENE Catherine (Responsable Jeunes CD 35), ONDET Jean-Hubert (Entraîneur CD 35).

### **Objectifs des stages du CD 35**

*Le Comité Départemental d'Ille et Vilaine a pour objectif de rassembler pendant 3 stages de deux jours (Toussaint, Février, Pâques), les meilleurs joueuses ou joueurs du Département 35, par catégories (Poucets 7/10 Ans ; U 12 11/12 Ans ; Benjamins, Minimes), afin qu'ils puissent se rencontrer et se confronter au travers d'exercices (techniques, physiques, parcours à thèmes, exercices de concentration ....).*

*Le travail du CD est complémentaire au travail effectué en club par les PROS et les bénévoles.*

#### **Jeudi 20 Octobre**

##### **Matin**

##### **10 h / 11 h : Préparation Physique Générale**

Footing d'échauffement (15 minutes).

- I) Travail d'équilibre, d'adresse et de coordination.
- . Travail de lancer et de réception avec ballons de rugby et balles de tennis
  - . Travail avec raquette de tennis (jonglage)
  - . Travail d'équilibre sur un pied les yeux fermés
  - . Passes de rugby en trotinant (coordination en mouvement)

. . . . .

## II) Travail de Renforcement musculaire et de cardio

- . Détente verticale (2 jambes, 1 jambe)
- . *Accélération freinage*
- . *Utilisation de la Corde à sauter*
- . *Impulsions Horizontales*
- . *Pas chassés*
- . *Impulsions latérales (cerceaux)*
- . *Marche en canard*
- . . . . .

### **11 h / 11 h 30 : Travail Technique au practice.**

*Travail de Wedging 40 à 70 Mètres (dosage et précision).*

#### **Objectifs :**

- *Savoir maîtriser sa puissance en fonction de la distance à réaliser.*
  - . *Travail sur les amplitudes*
  - . *Travail sur les accélérations*
  - . *Travail sur la hauteur de prise de grip*
  
- *Avoir une routine de préparation et d'exécution.*
  - . *Visualisation du coup à jouer*
  - . *Savoir se concentrer*
  - . *Choix du club*
  - . *Alignement (club corps).*

### **12 h 30 / 12 h : Travail Putting (Dosage et Précision).**

*Différents ateliers proposés :*

- 4 points cardinaux 1 mètre du trou (Rentrer un maximum de putts)
- Travail de positionnement des yeux et du corps par rapport à la balle, utilisation du eye line : putting alignment mirror.
- Travail de dosage (putts entre 5 et 10 mètres, la balle doit finir dans un rayon d'1 mètre sur un one shot).

### **12 h / 13 h : Repas**

**13 h** Travail de wedging sur le parcours 9 Trous (distance pitch and putt 50 à 100 Mètres).

- **Objectifs**
  - . Toucher un maximum de greens en régulation
  - . Comptabiliser le nombre de putt réalisés.
  - . Comptabiliser le nombre de coups.
  - . Respecter les règles de golf et l'étiquette.

### **Résultats :**

<b>NOMS</b>	<b>Prénoms</b>	<b>Score</b>	<b>Greens en régulation</b>	<b>Putts</b>
ARCHER	Théophile	4	5	17
ALLSOP	Hugo	5	4	19
DAVY	Arthur	17	1	22
KERJEAN	Antoine	16	2	19
DELACOURT	Julien	14	2	24
VAILLANT	Louis	9	5	21
COUDERT	Jules	16	0	21
PRESSE	Ulysse	9	4	19

### **15 h 30 Débriefing**

**Green en régulation** : on remarque que les joueurs ne sont pas assez précis sur les attaques de green ils restent souvent courts car souvent le club utilisé n'est pas assez puissant.

**Putting** : Encore trop de putt, toujours un problème de dosage sur le premier putt (souvent trop court) ce qui entraîne régulièrement des 3 putts.

**16 h 00 Accès putting green**

- Travail sur le dosage
  - . Putts longs > 5 mètres
  - . Putts moyens < 5 mètres

Respecter la règle des 3 :

- 1 / Prise d'élan
- 2 / Traverser la balle
- 3 / Je regarde le résultat.

Ne pas passer de 1 à 3 !!!!!!!

**Vendredi 21 Octobre**

**Matin**

**9 h 45 / 10 h 45** Travail PPG

- Identique à la veille.

**10 h 45 / 11 h 30** Travail technique au practice

- Travail sur l'alignement (viser différents objectifs se réaligner à chaque fois)
- Travail sur le dosage (amplitude).
- Travail sur la coordination dans le mouvement (hanches, épaules, bras, poignets).

- Travail sur la position au finish (surtout éviter une torsion trop importante de la colonne vertébrale).
- ....

**11 h 30 / 12 h** *Compétition putting (formule match play simple 3 trous)*

**Objectifs :** *Appliquer les règles techniques travaillées la veille*

- *règle des 3,*
- *ROUTINE*
- *Visualisation des pentes avant de jouer*
- *Prendre son temps avant de jouer*
- *marquer la balle*

**12h 00 / 13 h 00** *Repas*

**13 h 00 à 15 h 00** *Compétition GREENSOME MATCH PLAY 9 trous.*

<b>GREENSOME MATCH PLAY</b>		
Match 1	LOUIS/ANTOINE 1 UP	ARTHUR/JULES
Match 2	ULYSSE/JULIEN	THEO/HUGO 1 UP

**Objectifs :**

- *apprendre à jouer cette formule utilisée pour les inters-ligues U 12*
- *créer un esprit d'équipe (savoir élaborer une stratégie de jeu à deux)  
Utiliser une stratégie en fonction des points forts et des points faibles de l'équipe.*
- *Savoir encourager son équipier (surtout dans les moments difficiles)*

- Profiter de jouer à deux pour vérifier les repères de bases (contrôle de la visée, alignement du club et du corps).

**15 h 00 / 17 h 00** Compétition individuelle formule Strokeford 5 trous.

<b>5 TROUS STROKEFORD</b>		
DAVY	Arthur	5
ALLSOP	Hugo	5
VAILLANT	Louis	8
COUDERT	Jules	7
KERJEAN	Antoine	5
DELACOURT	Julien	17
ARCHER	Théophile	3
PRESSE	Ulysse	6

**Objectifs :** Mettre en application les recommandations stratégiques et techniques travaillées pendant les 2 jours.

17 **H 00** Fin du Stage.

Le deuxième stage des 7/10 ans du CD 35 aura lieu **le Mardi 21 et Mercredi 22 Février 2017**

**Merci de votre confiance.**

Merci au Golf de Cisé Blossac de nous avoir reçu durant ces deux jours.