

Compte rendu du stage CD 35

Session 2016/2017

Stage Toussaint

Mardi 26 Octobre et Mercredi 27 Octobre 2016

Stage 11/12 ans

Joueurs présents : SOUETRE Valentine, DIVET Lou, ARCHER Inès, AZAIS-DAVY Benjamin, ROUMY Bastien, ABOMNES PAUREAU André-Jean, POYLO Max, FOUILLET Constance, PINCEMIN Mathurin.

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 25 Octobre

Matin

Entraînement Physique

Préparation Physique Générale

Travail de Proprioception :

1) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'équilibre

. Marche les yeux fermés.

- . *Equilibre sur une jambe les yeux fermés.*
- . *Equilibre sur le Toning balance board.*
- . *Equilibre sur le balance disque souple.*

2) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'explosivité musculaire.

- . *Détente verticale (sur un pied, sur deux pieds).*
- . *Accélération freinage distance 10 Mètres.*
- . *Détente horizontale (bonds vers l'avant avec stabilisation à l'atterrissage).*
- . *Lancé de medecine ball (vers l'avant, sur le côté droit, sur le côté gauche).*
- . *Accélération avant arrière, demi-tour.*
- . *Travail de renforcement musculaire avec élastique.*
- . *Travail sur le renforcement musculaire cuisses (genuflexions).*
- . *Travail avec les ailettes.*

3) Travail de coordination

- . *Lancé de ballon à un partenaire en trottinant (passes rugby)*
- . *Jongler avec une balle de tennis et une raquette en travaillant la supination et la pronation.*
- . *Travail avec les ailettes*

Préparation physique spécifique Golf

1) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'équilibre

- . *Taper des balles en ayant les pieds sur le balance disque souple.*

. Taper des balles en glissant sous les talons des frites de piscine.

2) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'explosivité musculaire.

. Taper 5 balles au fer 9 le plus rapidement possible (CF vidéo Grégoire BOURDY), en respectant les fondamentaux du swing.

. Taper 1 balle et faire 5 genuflexions rapides et recommencer (séries de 4)

. Taper 1 balle et faire 3 pompes adaptées aux possibilités de chacun et recommencer (séries de 4).

. Travail de la chaise.

Après-midi

Evaluation Parcours

1) 9 premiers trous en formule GREENSOME

2) 6 autres trous en formule STROKE-PLAY

1) GREENSOME

Objectifs : Préparer le Championnat Inter-Ligues U 12.

- Développer un esprit d'équipe (se concerter avant de prendre une décision, encourager son partenaire, INSTAURER UNE COMMUNICATION POSITIVE)
- Savoir jouer avec les points forts de chaque joueur de l'équipe.
- Avoir un esprit de compétiteur.

Résultats :

GREENSOME MATCH PLAY	
Benjamin Mathurin/André-Jean Bastien 1 up	
Maxime Constance 1 up / Valentine Lou	

2) STROKE PLAY sur parcours longueurs pitch and putt (distances de 80 à 120 mètres)

Objectifs : Evaluation wedging putting.

- Comptabiliser le nombre de greens touchés en régulation.
- Comptabiliser le nombre de putt
- Noter le score en Stroke play
-

NOMS	Prénoms	Score sur 6 trous	Greens en régulation	Putts
ROUMY	Bastien	6	3	17
SOUETRE	Valentine	1	5	12
FOUILLET	Constance	3	4	12
DIVET	Lou	1	5	13
POYLO	Maxime	2	5	13
PINCEMIN	Mathurin	4	4	14
ABOMNES-PAU-REAU	André-Jean	1	5	12
AZAIS-DAVY	Benjamin	6	2	13

Vendredi 26 Octobre

Matin

1) Echauffement Musculaire personnel (durée 45 minutes).

2) Travail de wedging (distances 30, 40, 60, 90 mètres).

Objectifs :

- *Alterner balles tendues, et balles hautes afin de s'adapter aux différents parcours (parcours avec obstacles et parcours links)*
- *Travail sur la zone de point de chute en fonction du coups choisis.*
- *Révision des 5 lois mécaniques (angle d'attaque, accélération, chemin de club, orientation de la face de club, contact).*
- *Révision des fondamentaux techniques, (placement de la balle dans le stance, armement des poignets, prise d'élan....).*

3) Travail de putting

Différents ateliers afin de travailler le dosage et la précision.

L'exercice se fait avec UNE SEULE BALLE. L'important est de se mettre dans les conditions de tournoi.

Ateliers précisions :

- *Ateliers 4 points cardinaux (rentre un maximum de putt à 1 mètre).*
- *Travail avec la plaque EYE LINE (Travail sur le positionnement des yeux et de la face de club).*
- *Travail sur le chemin de club en fonction des putters utilisés.*

Ateliers dosages :

- *Dosage distances 4 mètres, 6 mètres, 10 mètres.*

Travail sur la hauteur de grip, travail sur l'amplitude.

Travail sur la connexion épaules bras mains.

Après-midi

1) Accès parcours

Greensome sur 5 trous (seulement 5 trous car certains joueurs participent aux Grand prix jeunes du Golf de DINARD, le lendemain).

Objectifs :

Mettre en place les repères techniques du matin.

2) Débriefing du Championnat de France des jeunes.

Inès, Valentine et Constance ayant participé au Championnat de France des jeunes 2016, elles partagent avec les autres stagiaires leurs expériences :

- *Comment ont elles préparé le Championnat ?*
- *Comment ont elles géré leurs émotions ?*

3) Concours de putting (match play simple)

Objectifs :

- *Respecter scrupuleusement les consignes du matin*
- *Gagner un maximum de match (combativité)*
- *Rester concentré*

Fin du stage

Je remercie le Golf de CICE BLOSSAC pour son accueil.

Le prochain stage aura lieu le Jeudi 23 et Vendredi 24 FEVRIER 2017

