

COMPTE RENDU
STAGE U 12 (7/10 ans)
Mardi 21 et Mercredi 22 Février 2017

Lieu : Golf de RENNES (Pitch and putt)

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine, ONDET Jean-Hubert

Joueurs : PRESSE Ulysse, ARCHER Théophile, ALLSOP Hugo, GALERNE Alexis, TROTEL Ewenn, BILLOËT Tristan, LAGADEC Sacha, BRUN Corentin.

Objectifs de stage

Développer et améliorer les notions de :

- Technique de reconnaissance de parcours.
- Stratégie en fonction de ses compétences techniques.
- Savoir se concentrer pendant la durée du stage.
- Rigueur :
 - . Respect de l'étiquette (relevé les pitches, remettre les divots, ratissez les bunkers, savoir placer son chariot....).
 - . Respecter son adversaire, ou son partenaire.
 - . Marquer systématiquement la balle sur le green afin de la nettoyer.
 - . Savoir remplir correctement la carte de score.

- Connaître les formules de jeu (Match-play, Stroke play) et savoir déterminer sa stratégie de jeu en fonction de la formule du tournoi.
- Notion de diététique.
- Notion de préparation physique.

Mardi 21 Février

9 H 15 *Accueil des joueuses et joueurs.*

9 H 30 Explication du déroulement du stage et du fonctionnement du Comité Départemental pour les nouveaux joueurs.

10 H 00 *Accès pitch and putt.*

Objectifs de la matinée :

1) Vérification du matériel que doit avoir le joueur dans son sac :

- Clubs propres.
- Tees.
- Marque balle.
- Relève pitch
- Balles de jeu.
- Crayon
-

2) Reconnaissance du parcours (pitch and putt) :

- Savoir différencier les repères des départs d'hiver et les distances annoncées sur la carte de score.
- Savoir repérer les obstacles (bunkers, obstacles d'eau, arbres....)

- Savoir repérer les emplacements des drapeaux (greens avec cassures).

3) Elaborer une stratégie en fonction de ses compétences techniques :

- Choix de club au départ.
- Axe de jeu à respecter pour éviter les obstacles.

4) Respecter l'étiquette :

- Ne pas perdre de club.
- Savoir placer son matériel.
- Respect du terrain.
- Respect de l'adversaire et du partenaire.

5) Concentration :

- Être rigoureux pour effectuer la meilleure reconnaissance du parcours.

-

12 H 15 Repas.

13 H 00 Compétition sur le pitch and putt

1) 18 Trous Match-Play simple.

Objectifs :

- Apprendre à jouer en formule match play.
- Savoir compter en formule match-play (UP, DOWN, SQUARE).
- Mettre en place une stratégie en fonction de la formule de jeu et du repérage du matin.
- Rester concentrer du début à la fin du match.
- Être combatif.

- Respecter son adversaire.

2) 9 Trous Stroke play.

- Apprendre à jouer en formule Stroke Play (Attention ne pas confondre avec la formule Stableford).
- Savoir compter et remplir la carte de score (score du partenaire de jeu et son propre score, importance de la signature sur la carte pour la validation du score).
- Adapter sa stratégie à cette formule de jeu qui est plus exigeante, (ne pas tenter l'impossible).
- Rester concentrer, malgré la fatigue.
- Respecter l'étiquette.
- Respecter ses partenaires de jeu.

16 H 30 Débriefing de la journée.

Amélioration du comportement des joueurs entre le matin et l'après-midi.

La concentration est différente en fonction de l'âge et de la motivation des joueurs.

Les joueurs doivent devenir plus autonomes sur le terrain.

Les choix de clubs ne sont pas toujours appropriés en fonction du coup à jouer.

Il faut faire attention au comptage du nombre de coups joués.

17 H 00 Fin de la première journée.

Mercredi 22 février

9 H 15 Accueil des joueuses et joueurs.

9 H 30 Explication du déroulement de la journée.

Objectifs :

- Améliorer et consolider les recommandations et les objectifs de la veille.
- Apprentissage des notions de diététique sur le parcours.
- Apprentissage des notions d'exercices physiques pour améliorer ses performances.

9 H 45 Practice

- Echauffement personnel en situation de tournoi.

10 H 15 Accès pitch and putt

Compétition 9 trous en formule Stroke Play « Championnat de France ». Repères avancés.

Objectifs :

- Améliorer la mise en place des consignes de la veille.
- Améliorer les résultats de la veille.

12H 00 Repas

13H 00 Accès pitch and putt

Compétition 18 trous en formule Stroke Play.

Repères de départ : Repères arrières.

Objectifs :

S'adapter aux nouvelles distances.

Mettre en place une nouvelle stratégie adaptée aux nouvelles distances.

Rester concentré sur toute la durée de l'épreuve (18 Trous en stroke play c'est long).

Mettre en place les consignes de nutrition.

- Boire par petites quantités tout au long du parcours.
- Manger par petites quantités à partir du trou n°4 (alimentation facile à digérer) ex : barres de céréales, fruits, compotes sans sucre ajoutés, banane, pain d'épice, fruits secs.

16 H 00 Débriefing du parcours.

- Bonne implication des joueurs.
- Amélioration générale du respect des consignes étudiées le premier jour.
- Certains joueurs doivent améliorer la tenue de la carte de score.
- La concentration sur la durée est difficile à respecter.
- Les joueurs jouent trop vite.
- Pas assez de prise d'infos avant de jouer le coup.
- Il faut améliorer les routines.

16 H 15 Préparation Physique.

Travail sur la proprioception :

- *Equilibre.*
- *Explosivité*
- *Coordination*
- *Renforcement*

17 H 00 Fin du stage

Merci au Golf de RENNES de nous avoir accueilli pour ce stage.

Merci à Michelle LEFEUVRE (Présidente du CD 35) et Catherine HELENE (Responsable Jeunes du CD 35) pour leur aide précieuse.