

Stage départemental U12/U10

Dimanche 26 novembre Golf de Val Quéven

Compte rendu

Présents :

Nom	Prénom		Année	Index	Club
KRAWCZYK	Julien	M	2009	38	Val Quéven
FOURDAN	Lou	F	2007	35,5	St Laurent
QUERNEC	Elie	M	2006	29	St Laurent
JAN	Josef	M	2007	30,5	Val Quéven
OLIVO	Maxime	M	2008	21,5	St Laurent
LE RUNIGO	Nathan	M	2007	33,5	St Laurent
HORS	Paul	M	2007	28,5	Val Quéven
CURUNET	Hippolyte	M	2006	34,5	Baden
STEPHANT	Arnold	M	2007	33	Baden
TUPIN	Simon	M	2007	35,5	St Laurent
VADAMME	Raphaël	M	2007	29	Lac au Duc
CHOQUIER	Zacharie	M	2008	31	St Laurent
TANGUY	Amaury	M	2008	35	St Laurent
LEFEBVRE	Titouan	F	2007	17	Ploemeur Océan

NB : Cette sélection s'est faite en fonction : De L'âge, de l'index et du nombre de tours en compétition faits cette année

Objectif

**Tests de petit jeu de 10 à 45 mètres du trou en phase d'entraînement et en phase de jeu sur parcours
Sensibilisation à la condition physique en golf**

Matin

Test de PELZ

Principe : Pour évaluer la performance de leur petit jeu, les joueurs ont été confrontés à 9 situations autour des greens. Sur chaque situation le joueur devait faire 10 balles (choix du club libre) et noter sur une carte de score la distance d'arrivée de chaque balle. Afin d'adapter au mieux ces tests au niveau des joueurs présents, les distances pour marquer des points ont été assouplies.

Il faudra donc veiller, pour connaître son Hcp au petit jeu, que le joueur refasse le test avec les données réelles de ce test.

Constat :

- Après petite perte de temps pour que tout le monde comprenne bien la façon de noter la carte de score.... Les tests se sont déroulés correctement. Il est même à noter que cette organisation a permis de n'avoir aucun temps mort dans la journée. Matin début des tests, après-midi départ sur le parcours. Les joueurs n'ayant pas fini les tests ont continué à les faire pendant que les autres démarraient sur le parcours. Les joueurs ayant fini le parcours allaient directement finir leurs tests.

- En ce qui concerne le golf voici les résultats d'ensemble :

Le pourcentage correspond au nombre de balles restant à moins de 3m60 du drapeau

Test 1 : 80% Test 4 : 26% Test 7 : 30%
 Test 2 : 61% Test 5 : 66% Test 8 : 34%
 Test 3 : 37% Test 6 : 59% Test 9 : 24%

Tableau résumé test de PELZ en situation sur parcours

n° Test	Dist moy d'arrivée	Situation	% à - de 3m60	Tests du matin
Test n°1	3m60	Chip 10 mètres	64,3%	80%
Test n°2	3m60	Chip 20 mètres	71,4%	61%
Test n°3	7m20	Sortie de bunker 7 mètres	42,9%	37%
Test n°4	7m20	Sorties de bunker 16 mètres	21,4%	26%
Test n°5	4m80	Approche fairway placée 15 mètres	57,1%	66%
Test n°6	4m80	Approche rough droppée 15 mètres	50,0%	59%
Test n°7	6m	Coup lobé placé 15 mètres	42,9%	30%
Test n°8	8m40	Approche 30 m placée	21,4%	34%
Test n°9	12m	Approche 45m placée	14,3%	24%
Moyenne			42,9%	46,3%

Nous pouvons donc remarquer que sur un ensemble de 1260 balles jouées entre 10m et 45m la moitié des balles finissent à moins de 3m60. Les tests les plus sensibles restent les deux sorties de bunker, le coup lobé et le test de 45m (le résultat de ce dernier étant plus logique).

. Le choix des clubs utilisés est encore à améliorer. L'emploi du putter dans le test 1 était certainement le meilleur choix mais nous voyons malgré tout des joueurs employant un fer... voir un Sw.....

. La distance avec chaque club doit être mieux cernée.

. Les techniques de préparation et routine sont perfectibles.

. Le placement et la maîtrise technique de la sortie de bunker et du coup lobé sont à améliorer.

Malgré ces éléments nous avons pu apprécier le dynamisme des joueurs et leur implication dans ces tests (le froid étant de la partie le matin).

11h : Intervention de Raphaël QUERE (Préparateur Physique). Durant 1 heure les joueurs ont pu s'initier à l'équilibre et la proprioception au golf. La séance a été très appréciée des jeunes.

Après - midi

Dans la continuité du matin, les joueurs ont fait un parcours 9 trous.

- Principe :

Les 9 tests du matin ont été joués en situation réelle sur le parcours. Chaque partie disposait d'une baguette (1m20) pour mesurer la distance d'arrivée de leur premier coup. Pour la mise en jeu, le joueur devait compter ses pas pour aller à la balle pour essayer de battre son record au fil des mises en jeu (vers un driving offensif). Seul comptait les mises en jeu sur le fairway afin que les joueurs restent attentifs à faire drive cohérent avec le jeu.

Les résultats de cet après-midi nous montrent que nous sommes assez proches des résultats du matin. Il faut relativiser le test 7 qui le matin exigeait de passer au dessus d'un filet. Les « approches du sables » ont été un peu raccourcies sur le parcours.

Constat :

On note les mêmes choses qu'à l'entraînement !! La rigueur de préparation, la routine, le choix du club....

Moyenne de pas : 176

Moyenne de fairways touchés : 4/7

Moyenne de putt : 2,1

Moyenne de score (par 3) : 3,3

Comportement et Hygiène de vie

Bon comportement du groupe dans l'ensemble. Attention à l'habillement !!! certains joueurs n'étaient pas assez couverts....

Remarques :

Remerciements au Directeur de BlueGreen Val Quéven pour la mise à disposition des installations et du parcours. Un grand Merci à Raphaël QUERE pour la prépa physique.

NB :

Les résultats individuels et Fiches de Tests sont disponibles sur demande à cette adresse :

fredgolf@orange.fr

Dans la continuité du prochain stage qui aura lieu le **11 février 2018 au golf de Val Quéven**, nous demandons à chaque joueur de faire deux fois les tests PELZ. Les deux cartes de résultats seront à donner au début du stage ou envoyées par mail (adresse ci-dessus)

Frédéric ROLLAND
Jean Luc LE ROUX
Entraîneurs départementaux
Pour le CD 56

