

# COMPTE RENDU DU STAGE GOLF CD56 U10 et U12

DU DIMANCHE 11 février 2018

Golf BlueGreen Val Quéven



**Programme** : Amélioration des coups entre 50 et 100m

**Entraîneurs** : Frédéric Rolland, Jean-Luc Leroux

## Présents

NOM	Prénom	HCP	Année	Club
OLIVO	Maxime	21,5	2008	Baden
FOURDAN	Lou	35,5	2007	St Laurent
TUPIN	Simon	35,4	2007	St Laurent
CHOQUIER GUILBAULT	Zacharie	31	2008	St Laurent
LEFEVBRE	Titouan	17	2007	Ploemeur
STEPHAN	Arnold	33	2007	Baden
JAN	Josef	35	2007	Val Quéven
HORS	Paul	28,5	2007	Val Quéven
KRAWCZYK	Julien	38	2009	Val Quéven
ADAM DE VILLIERS	Gaspard	38	2006	Val Quéven

## MATIN :

### **Objectif :**

Améliorer la précision des coups entre 50 et 100m connaître ses distances avec chaque club, du SW au fer 7 pourquoi et comment jouer des coups avec des distances intermédiaires entre chaque club.

### **Éléments techniques pour faire varier la distance:**

- Gripper le club plus ou moins court
- Varier l'amplitude de la prise d'élan en s'imaginant que la base du cou est au centre d'une horloge et que le bras gauche est une aiguille qui indique 11h00 pour un plein coup, puis 9h00 pour un 1/2 coup etc.

### **Déroulement de la séance :**

Des lignes de cônes ont été placées à 50, 60 et 70m sur le practice, les jeunes dans un premier temps ont pu évaluer la distance qu'ils effectuaient avec leurs clubs.

Ensuite ils ont pu constater qu'il y avait différentes façons de varier la longueur de leurs coups de quelques mètres avec plusieurs méthodes.

Différents exercices leur ont été proposés pour améliorer leurs trajectoires et le contact avec la balle. (wedging balle très haute sur tee, balle entre deux baguettes au sol orientées vers l'objectif etc.).

Un jeu de mise en situation en équipe a ensuite été effectué, deux équipes de 5 joueurs, USA contre Europe, en match play avec des cibles à différentes distances. Chaque joueur est reparti à la fin de la journée avec une balle logotée Europe ou USA ;- ) merci le CD56 !

Nous avons utilisé le Flightscope pour aider les jeunes à étalonner la distance qu'ils font du SW au fer 7 .

A l'aide d'un décamètre, nous avons compté le nombre de pas pour parcourir 10m avec chacun des jeunes de façon à pouvoir mettre en pratique sur le terrain ce qu'ils ont appris.

Nous sommes allés ensuite sur le putting green pour des matchs play en foursome et en simple type Ryder Cup avec deux équipes USA et Europe, désignation de deux capitaines, rappel des formules et des règles.

## APRES-MIDI :

<b>Distances du groupe Drive et approches</b>
---

Moyenne Driving sur parcours	130 m
Dist max Driving sur parcours	170 m
Moyenne Driving au radar	128 m
Dist max Driving au radar	167 m

Moyenne au radar	Moy au carry	Max au carry
Fer 7	76 m	94 m
Fer 8	67 m	82 m
Fer 9	66 m	84 m
Pw	66 m	78 m
Sw	51 m	69 m

NB : Vous trouverez dans le document joint les autres statistiques du groupe.

Bilan du parcours :

Points marquants :

- on retrouve de plus en plus une routine chez nos joueurs. Mais elle n'inclut pas la préparation du coup. En effet, la prise d'information avant d'arriver à sa balle n'est pas gérée. Il est évident que l'âge moyen du groupe est à prendre en compte. Néanmoins, il serait intéressant de les sensibiliser à celle-ci lors d'un prochain stage. Définir le *lie* du corps, la position du drapeau, les dangers éventuels, le pourcentage potentiel de réussite... autant de choses qu'il faudra prendre en compte au fur et à mesure du temps.
- Le fait que les joueurs ont un taux de régulation assez faible est principalement dû au manque de régularité de contact. Il est à noter que cela se confirme sur les données du radar le matin. Le « smash » (qualité du contact) est assez faible sur les fers. La répétition du travail effectué le matin en club sera certainement profitable à nos joueurs.
- Quelques joueurs manquent encore de maturité pour ce genre de regroupement. Il convient de bien avertir nos joueurs qu'ils sont privilégiés de pouvoir bénéficier de ces regroupements et donc d'appliquer les consignes avec sérieux en contre partie. Mais nous tenons à signaler que le comportement général est très satisfaisant.
- Avec les données du premier stage et de celui-ci les joueurs ont suffisamment d'informations pertinentes pour leur entraînement.

NB : Les données individuelles sont disponibles sur demande :

[fredgolf@orange.fr](mailto:fredgolf@orange.fr)

Nous tenons à remercier toute l'équipe du golf BlueGreen Val Quéven pour leur accueil ainsi que le restaurant l'Albatros pour le repas.

Pour le CD 56  
Frédéric ROLLAND  
Jean-Luc LE ROUX