

## **STAGE DE PÂQUES**

**Vendredi 4 Mai et Mercredi 9 Mai 2018**

**Joueurs :** BILLOËT Sybille, PRIOU-KERVELLA Blanche, PRIOU-KERVELLA Thibault, SIMON Garry, LE JEUNE Maïssa, LAGADEC Sacha, DUPONT Victor, HAMARD Marceau, COUDERT Jules, GAUCHARD Hedda, ALLSOP Hugo.

**Encadrant :** ONDET Jean-Hubert

**Lieu :** Golf de RENNES

### **Vendredi 4 Mai et Mercredi 9 Mai 2018**

#### **Objectifs des deux jours :**

##### **A) Apprentissage d'une nouvelle formule de jeu « le Greensome ».**

Découvrir et appliquer les deux formules de jeu :

-Greensome stroke play

-Greensome match play.

##### **B) Travail sur l'alignement et le contact.**

Comprendre et appliquer les impératifs d'un bon alignement.

Comprendre et appliquer les impératifs d'un bon contact.

.....

##### **A) Apprentissage de la formule « Greensome ».**

La formule greensome est utilisée au Championnat de France Inter-ligues U 12.

La ligue de Bretagne participe chaque année à cette compétition qui rassemble nos meilleures joueuses et meilleurs joueurs BRETONS.

Cette année le Championnat Inter-Ligues U 12 aura lieu au mois d'octobre à Montpellier.

L'objectif du Comité Départemental d'Ille et Vilaine est de préparer nos meilleurs U 12 à comprendre et appliquer cette formule de jeu car ils seront peut-être sélectionnés pour représenter notre région.

### **Définition du greensome stroke play et Greensome match-play :**

Le Greensome Stroke Play est une formule de jeu qui se joue par équipe de deux (chaque joueur joue une balle au départ et après avoir choisi la meilleure, ils jouent alternativement jusqu'à la fin du trou).

Le Greensome Match-play (formule inter-régions) se joue sur 9 trous avec l'objectif de gagner un maximum de trous sur les 9 trous.

#### **Objectifs du stage :**

- Apprendre à jouer en binôme.
- Développer une stratégie de jeu en rapport avec les points forts de chacun.
- Développer un esprit de camaraderie (encourager son partenaire).
- Révision des règles de ces deux formules.
- Mise en application sur le parcours 2000 (9 trous le matin, 9 trous l'après-midi).

### **B) Travail sur l'amélioration de l'alignement et du contact.**

#### **1) Améliorer son alignement.**

Je profite de la formule de jeu par équipe pour demander aux différents binômes, de se contrôler et de se corriger si nécessaire pour optimiser les chances de réaliser un coup précis.

#### **Rappel des règles d'un bon alignement.**

- Placement du club en premier. La face de club est alignée par rapport à un repère situé au maximum 50 cm devant la balle sur la ligne « balle objectif ».
- Placement du corps en second, les 4 lignes de corps (pieds, genoux, hanches épaules), doivent être alignées en parallèle de l'axe « balle cible », (sauf si c'est un coup spécifique « stance ouvert »). **Souvent l'alignement des pieds est fermé.**

#### **2) Améliorer son contact.**

Parmi les 5 lois mécaniques : (Chemin de club, Orientation de la face de club, vitesse, angle d'attaque, contact), le contact est la loi mécanique la plus importante à travailler pour optimiser le résultat d'un jeune joueur U 12.

**Quelques repères pour améliorer son contact de balle :**

- Attention au lie de la balle.
- Attention au placement de la balle dans le stance en fonction du club choisi (différence entre fers, bois et hybrides).
- Attention aux pentes (montantes, descendantes, latérales).
- .....

**Voici le travail qui a été effectué pendant les deux jours de stage.**

**Je reste à votre disposition si vous avez des questions.**

**Merci pour votre confiance.**

**Merci au golf de RENNES pour son accueil.**

**Rendez-vous au mois de Septembre 2018 pour la sélection des nouveaux joueurs qui intégreront les stages U 12 pour la session 2018/2019.**