

COMPTE RENDU CD 35

STAGE U 12

GROUPE 1

Mardi 30 et Mercredi 31 OCTOBRE 2018

Encadrants : LEFEUVRE Michelle (Présidente du CD 35) HELENE Catherine (Responsable Jeunes CD 35).

ONDET Jean-Hubert (Entraîneur CD 35).

Joueurs : DELACOURT Julien, DUPONT Victor, VAILLANT Louis, GALERNE Alexis, PRIOU KERVELLA Blanche, DEFAYSSE Bastien, GAUCHARD Hedda, TROCHERIE Charles, PERRUEZ Guilhem, DAVY Arthur.

Lieu : Golf de RENNES

Plan du stage

A) PERFORMANCE AU PUTTING

a) Evaluation du niveau des joueurs

- Lecture des greens
- Visée
- Alignement
- Dosage
- Contact

Tests proposés :

Lieu : Pitch an putt 9 trous (matin), Parcours 2000 9 trous (Après-midi).

2 tests :

- 2 X 9 Putts courts (1 à 2 Mètres)
- 2 X 9 Putts mixtes ou longs (7 à 15 mètres)

Objectifs :

Putts courts : Faire le maximum « one putt ».

Putts longs : Ne pas faire + de 2 putts.

Résultats :

Test putting

Prénoms	Pitch and putt 1 Mètre	Pitch an putt 10 Mètres	Parcours 2000 1 Mètre	P 2000 10 Mètres	Total
Arthur	12	22	13	20	67
Blanche	12	20	16	23	71
Hedda	10	22	11	21	64
Louis	12	20	11	21	64
Bastien	13	18	13	21	65
Guilhem	14	23	13	21	71
Victor	16	19	14	26	75
Alexis	11	19	12	21	63
Charles	11	18	14	22	65
Julien	13	20	12	24	69

Débriefing :

Putts courts : Le meilleur score (9 trous Pitch and putt et 9 trous Parcours 2000), est de 21 putts pour un score idéal de 18, le moins bon score est de 30.

Les deux erreurs souvent constatées sont :

- Problème de visée (Posture et alignement de face de club).
- Problème de chemin de club (beaucoup de balles coupées).

Putts longs : Le meilleur score (9 trous Pitch and putt et 9 trous Parcours 2000), est de 40 putts pour « normalement » un score de référence de 36, le moins bon score est de 45. Beaucoup de 3 putts.

Les erreurs constatées sont :

- Problème de posture.
- Problème de dosage (Amplitude, Tempo).
- Problème de lecture des pentes (pas assez d'application, pas de prise de points intermédiaires).

b) Exercices proposés pour améliorer les repères, les sensations et les résultats.

Révision des fondamentaux :

- Contrôle de la taille du putter (un putter trop grand entraîne un geste de compensation)
- **Positionnement du corps :**
 - . Les yeux doivent être à l'aplomb de la balle.
 - . Les épaules à l'aplomb des mains (avant-bras relâchés).
 - . Pieds écartés de la largeur des épaules pour un bon ancrage au sol.

- **Amplitude du geste**
 - . Symétrie dans le mouvement.
 - . Conserver le même angle au niveau du poignet (éviter les coups de poignets).
- **Tempo (Rythme)**
 - . (Même vitesse entre la montée et la descente) ;
 - . Mouvement pendulaire (action des épaules en verticale et non en rotation horizontale)

Exercices proposés :

- Putter avec une seule main (droite et gauche), pour travailler le chemin de club.
- Putter les yeux fermés pour ressentir le toucher.
- Putter en regardant uniquement la cible (se concentrer que sur la cible).
- Putter entre deux stickers pour travailler le chemin de club.
- Putter en utilisant une cordelette pour aligner le regard au-dessus de la balle.
- Putter en utilisant le eye line pour aligner le regard au-dessus de la balle et aligner la face de club perpendiculaire à la ligne de visée.
- Putter à différentes distances sur la même cible (travail de dosage).
- Putter à la même distance vers la même cible (travail de répétition d'organisation et de répétition gestuelle).
- Utiliser une règle pour visualiser le rapport vitesse/pente, le point de rupture en fonction de la vitesse.

Les joueurs doivent mieux s'entraîner.

L'entraînement peut se passer en s'amusant mais en respectant les règles techniques fondamentales.

Sinon l'entraînement sera contre-productif.

B) PERFORMANCE AU CHIPPING

a) Evaluation du niveau des joueurs

Prise d'infos :

- Lie
- Lecture des greens (pentes)
- Choix du club
- Zone de réception (en fonction du choix du club)
- Dosage (vol de balle et roulement)

Tests proposés :

Lieu : Pitch an putt 9 trous (matin).

2 tests :

- Chips courts
- Chips longs

Objectifs :

Faire un maximum de « chip /putt ».

Résultats :

TEST CHIPPING

Prénoms	CHIP COURT / PUTT	CHIP LONG / PUTT	TOTAL
Arthur	28	23	51
Blanche	28	30	58

Hedda	20	24	44
Louis	20	21	41
Bastien	24	27	51
Guilhem	23	23	46
Victor	25	24	49
Alexis	25	27	52
Charles	25	25	50
Julien	22	20	42

Débriefing :

Chips courts : Le meilleur score est de 7 (chip/putt) sur un score idéal de 9.

Chips longs : Le meilleur score est de 7 (chip/putt) sur un score idéal de 9.

Observations :

Améliorations à apporter :

- Vérification du lie avant de jouer (**Très important**).
- Point de chute (plus d'application sur le choix)
- Amplitude (prise d'élan).
- Choix du club.
- Technique en rapport avec le club joué.

b) Exercices proposés pour améliorer les repères, les sensations et les résultats.

Différents ateliers autour du putting green pour améliorer :

- Le positionnement du corps (poids sur jambe avant).
- « Position tour de PISE ».

- Le placement de la balle dans le stance en fonction de la trajectoire voulue (en arrière dans le stance pour une trajectoire tendue...).
- L'angle d'attaque en fonction du lie et de la trajectoire voulue.
- **Déterminer le point de chute** (placer un repère au sol) en fonction du vol et du roulement.
- Travail sur le relâchement de la pression des mains (légère action des poignets pour éviter la crispation).
- Travail sur l'amplitude du mouvement en fonction de la distance.
- Travail sur le dosage.
- Travail sur le contact.
-

**Même remarque que pour le putting
l'entraînement doit rester ludique mais sérieux
techniquement.**

Fin du stage

Merci aux joueurs et aux parents pour leur confiance.

Merci à Michelle et Catherine pour leur aide précieuse.

Merci au golf de RENNES pour son accueil.

Prochain stage : Lundi 11 et Mardi 12 FEVRIER 2019

Lieu : A définir.