

RASSEMBLEMENT BENJAMINS

Mercredi 13 et Jeudi 14 Février 2019

Golf : CICE BLOSSAC

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine.

Entraîneur CD 35 : ONDET Jean-Hubert

Intervenant : HAMONO Jean-Claude

Joueuses et joueurs : QUERE-DINEL Louane, ROUSSET Jacques, GOUPIE Jules, LANDAIS Hannah, BEMBEKOFF Titouan, LE MINOR Sven, AZAIS-DAVY Benjamin.

Objectifs du stage :

- 1) Formation aux nouvelles règles de golf.
 - Intervention de Jean-Claude HAMONO (Arbitre National).
- 2) Reconnaissance du parcours de CICE-BLOSSAC.
 - Prise d'infos.
- 3) Révisions techniques en rapport avec la configuration du parcours :
 - Putting
 - Approches
 - Wedging

4) Préparation Physique

- Cardio.
- Habiletés, Equilibre.
- Explosivité.

5) Conseils Nutritionnels

- Alimentation

.....

1) Formation aux nouvelles règles de Golf.

Jean-Claude HAMONO (Arbitre National) intervient auprès des jeunes pour les former en situation sur le terrain aux nouvelles règles 2019.

- Nouvelle terminologie.
- Nouvelles définitions.
- Nouvelles procédures de drop.
-

Les jeunes joueuses et joueurs devront rapidement enregistrer et savoir appliquer ces nouvelles règles car il y a beaucoup de changement.

2) Reconnaissance du parcours de CICE BLOSSAC.

Prise d'infos :

- Longueur des trous en respectant les distances préconisées pour les Benjamins.
- Topologie du terrain :
 - . Terrain plat avec des dog legs.
- Présence des obstacles :
 - . Beaucoup d'obstacles d'eau et de bunkers.
- Taille des greens et topologie des greens :
 - . Grands greens assez pentus et rapides.

3) Révisions techniques en rapport avec la configuration du parcours.

A) Putting

- Travail sur les putts longs (dosage, rythme, lecture de pentes).

Recommandation : Arrêter de jouer au jeu ping-pong sur le green car les joueurs pensent trop à rentrer les putts grâce à la rapidité du coup, ils ne prennent plus le temps de respecter les fondamentaux techniques du putting.

- **Respect des 3 fondamentaux du putting :**
 - . Respect de la posture de putting (yeux au-dessus de la balle, cervicales parallèles au sol pour faciliter le mouvement des épaules).
 - . Alignement putter, corps.
 - . Symétrie dans le mouvement.

. Vitesse constante.

B) Chipping

Révision des fondamentaux techniques pour les approches roulées, car les greens de Cicé-Blossac sont grands, il faudra privilégier les approches tendues et tenues.

- . Lecture du green
- . Point de chute
- . Roulement de la balle

C) Wedging

Travail sur les hauteurs de balle.

Exercice proposé :

1 Club (Sandwedge, Gap wedge ou PW) = 1 Distance avec 3 trajectoires (Balles Basses, Balles moyennes, Balles hautes).

- Travail de placement de la balle dans le stance.
- Travail sur l'angle d'attaque (le ZIPPER).
- Travail sur le point de chute.
- Travail sur le roulement de la balle.

4) Préparation Physique

- Cardio (Course avec changement de rythme).

- Explosivité verticale et horizontale (sauts, déplacements latéraux, Course lestée, Course tenue)
- Habilités (Equilibre, Lancés : Nerf, medecine ball)

5) Conseils nutritionnels

- **Alimentation solide.**
 - . Penser à manger tous les 3 trous (Fruits secs, barres de céréales, petits sandwiches).
- **Alimentation liquide**
 - . Boire une à deux gorgées d'eau tous les deux trous.

Durant la reconnaissance la majorité des joueurs a oublié cette démarche. Il est indispensable qu'en catégorie Benjamins ces repères soient déjà adoptés surtout dès l'entraînement.

.....

Merci au Golf de Cice Blossac pour son accueil, merci à Jean Claude HAMONO, Catherine HELENE, et Michelle LEFEUVRE de m'avoir aidé à effectuer dans les meilleures conditions ce stage.

Rendez-vous au Tour 35 /2 le 23 Mars à CICE BLOSSAC.

Prochain stage :

Dimanche 7 Avril Golf de DINARD (Reconnaissance du Championnat d'Ille et Vilaine 2019)

Samedi 13 Avril Golf de RENNES (Préparation du
Championnat de BRETAGNE 2019).

Merci à tous