

RASSEMBLEMENT U 12 (Groupe 2)

Lundi 18 et Mardi 19 Février 2019

Golf : CICE BLOSSAC

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine.

Entraîneur CD 35 : ONDET Jean-Hubert

Intervenant : HAMONO Jean-Claude

Joueuses et joueurs : PERRUEZ Guilhem, MILAN Scarlett, PRIOU KERVELLA Blanche, BRUN Corentin, RODE Alan, MARCHAND Paul, SIMON Garry, BILLOET-LAIGLE Tristan, BILLOET-LAIGLE Sybille, LEGEARD Valentine, DELACOURT Julien.

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 des fondamentaux du jeune golfeur.
- 4) Révisions techniques en rapport avec la configuration du parcours :
 - Putting
 - Approches

-

5) Conseils nutritionnels

- Alimentation solide.
- Alimentation liquide.
-

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 préconisés pour les U 12.
- 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 des fondamentaux du jeune golfeur.

Les stages du CD 35 pour les U 12 sont réservés aux joueuses et joueurs qui sont complètement autonomes.

J'avais recommandé, aux joueuses et joueurs, dans mon compte rendu du dernier stage de Toussaint, de travailler sur cette autonomie sur le parcours.

Je constate que ce n'est pas encore acquis pour certaines (s)

A savoir :

- Avoir son matériel de jeu dans sa poche au départ du trou n°1 (Tees, Relève pitch, Balles, Crayon).
- Savoir placer son chariot avant de jouer et en arrivant vers le green.
- Ne pas perdre de temps à discuter.
- Pratiquer le « Prêt jouer ».
- Choisir le bon club en fonction de la distance.
- Ne pas rester à côté du trou, ou du joueur au moment du putting sur le green.
- Marquer sa balle sur le green.

- Ne pas marcher sur les lignes de putt des autres joueurs
- Relever les pitches.
-

Il serait souhaitable qu'au prochain stage, les joueuses et joueurs aient acquis cette autonomie, surtout pour ceux qui veulent faire des compétitions.

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

A) Putting

- Travail sur les putts longs (dosage, rythme, lecture de pentes)
- **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 pendulaire des épaules). **Cela nécessite d'avoir un putter à sa taille.**
 - . Symétrie dans le mouvement.
 - . Vitesse constante.

B) Chipping

Révision des fondamentaux techniques pour les approches roulées.

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

5) Conseils nutritionnels

- **Alimentation solide.**

- . Penser à manger tous les 3 trous (Fruits secs, barres de céréales, petits sandwichs).

- **Alimentation liquide**

- . Boire une à deux gorgées d'eau tous les deux trous.

Durant la reconnaissance certains joueurs ont oublié cette démarche. Il est indispensable qu'à l'entraînement les jeunes appliquent le même protocole qu'en compétition.

Fin du stage

.....

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

Rendez-vous au Tour 35 /2 le 23 Mars à CICE BLOSSAC pour les joueuses et les joueurs qui auront l'autorisation de faire cette compétition, pour les autre rendez-vous le 30 Mars pour le tour 1 du Championnat Pitch and putt à RENNES.

Prochain stage :

**ATTENTION CHANGEMENT DE DATES
POUR LE PROCHAIN STAGE.**

**Le prochain stage aura lieu sur le Golf
de RENNES le Lundi 8 Avril et le
Vendredi 12 Avril 2019.**