

RASSEMBLEMENT U 12 (Groupe 1)

Lundi 11 et Mardi 12 Février 2019

Golf : CICE BLOSSAC

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine.

Entraîneur CD 35 : ONDET Jean-Hubert

Intervenant : HAMONO Jean-Claude

Joueuses et joueurs : GAUCHARD Hedda, TROCHERIE Charles, DAVY Arthur, GALERNE Alexis, ARCHER Théophile, HAMARD Marceau.

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
 - Sorties de bunker
 -
- 4) 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 préconisées 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 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 des épaules).
 - . 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

C) Sortie de bunker

Révision des points techniques pour réussir les sorties de bunker courtes et longues.

- . Placement du corps (Répartition du poids, alignement du corps par rapport à la cible).
- . Placement de la balle dans le stance.
- . Travail sur les lois mécaniques, angle d'attaque pour comprendre comment créer de la hauteur de balle (sorties de bunker courtes) et de la puissance (sorties de bunker longues).

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

.....

Merci au Golf de Cicé 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 :

Samedi 6 Avril Golf de DINARD (Reconnaissance du Championnat d'Ille et Vilaine 2019)

Jeudi 11 Avril Golf de RENNES (Préparation du Championnat de BRETAGNE 2019).