

COMPTE RENDU DU STAGE U 12

Lundi 21 Octobre Mardi 22 Octobre 2019

Lieu : Golf de CICE BLOSSAC

Encadrement : ONDET Jean-Hubert (Entraîneur Départemental).

Observateur : PERRIER Jean

Joueurs : CHAMARD Nathan, HAMARD Marceau, GOUBET Noa, SYLLA Zachary, LEMOINE Etienne, MILLION Alexandre, MARCHAND Paul, CHAMBELLAND GAGNEUX François, LEGOFF Ewenn, DELACOURT Elsa, KERVELLA Blanche, CHAMARD Nathan.

Préambule

Le premier objectif des stages du CD 35 est de rassembler les meilleurs joueurs U 12 du département d'Ille et vilaine, pour qu'ils se rencontrent et s'entraînent ensemble.

Lundi 21 Octobre

Matin

I) Evaluation putting :

Putts courts < 3 mètres.

Putts moyens de 3 à 6 mètres.

Putts longs > 6 mètres.

3 putts joués à différentes distances. Additionner les distances qui séparent la balle du trou.

Exercices basés sur la rigueur :

- Répéter la même routine de préparation et d'exécution.
- Répéter le même geste (gérer les amplitudes ou la vitesse suivant la distance).
- Rester concentré sur toute la durée de l'exercice (1 h 30).
- Être performant (combativité).
- Savoir analyser les statistiques de l'évaluation.

II) Practice

a) PPG (Préparation physique Générale).

Révision des différents exercices d'échauffement pour prévenir les blessures.

Révision des gestes d'échauffement à accomplir pour assurer une mise en action optimale.

b) Révisions des routines :

Routine de préparation : Lie, distance, présence d'obstacles, météo, pentes,.....

Routine d'exécution : Vérification des alignements clubs et corps.

Après-midi

Reconnaissance des 9 premiers trous du parcours de Cicé Blossac, où se déroulera le premier tournoi du tour 35 2020.

Objectifs :

Prise d'infos.

- Architecture des trous (dog legs, pentes ,.....).
- Longueur des trous.
- Largeur des fairways.
- Densité des roughs.
- Taille et relief des greens.
- Vitesse des greens.
- Présence des obstacles (bunkers, obstacles d'eau nombreux

Mardi 22 Octobre

Matin

Séance de proprioception et de renforcement musculaire au practice.

Exercices proposés avec outils pédagogiques :

- Travail d'équilibre sur coussins d'air.
- Travail de lancer et de coordination (frisbee, ballon de rugby, médecine ball).

- Travail sur les impulsions verticales et horizontales (Passage de haies....).
- Travail de gainage.
- Travail sur la vivacité, action, réaction (Course, freinage, accélération.....)
-

Informations sur le corps Humain sous le contrôle de Mr PERRIER Jean (Médecin Rhumatologue).

Comment fonctionne le corps humain ?

Comment optimiser son fonctionnement ?

Nécessité de respecter :

- **Un bon temps de sommeil**
- **Une bonne alimentation**
- **Une bonne hydratation**
- **Un bon échauffement avant la pratique de l'activité**
- **S'entretenir physiquement (Renforcement musculaire)**
- **S'accorder des temps pour la récupération.**

Après-midi

Compétition en Scramble match play (2/2) sur 9 trous.

Objectifs :

- Apprendre à jouer avec un partenaire (savoir communiquer, partager, encourager, guider....).
- Apprendre à développer une stratégie d'équipe.
- Développer un esprit de combativité (match-play).
- Approfondir la reconnaissance du parcours.

Merci à l'équipe du Golf de CICE BLOSSAC pour son accueil.

Prochain stage : Lundi 17 Février et Mardi 18 Février 2020