

STAGE U 12

Lundi 28 et Mardi 29 OCTOBRE 2019

Lieu : Golf de CICE BLOSSAC

Joueurs : BILLOËT Sybille, THOME Romain, DAVY Léo, VASSEUR Ewen, GUILLEMOT Sasha, DUPONT Victor, BELLET William, RODE Alan, LALLOUET Clément, POIRIER Arthur, BURGOT Pierre, BREDELOUX Ewen, VINCENT Enzo.

Encadrant : HELENE Catherine (Responsable jeunes, ONDET Jean-Hubert (PRO CD 35)

Observateur : LEBRIS Jean-Pierre (Arbitre de Ligue), PERRIER Jean.

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 28 Octobre

Matin

Présentation aux nouveaux joueurs du fonctionnement du CD 35 et des objectifs souhaités pour les jeunes sélectionnés.

- Être motivé.
- Avoir envie de s'entraîner (avec l'appui du Pro de club).
- Ecoute et rigueur sur le respect des consignes pendant les entrainements CD.
- Respect de l'étiquette.
-

1) Vérification du matériel.

Que doit contenir IMPERATIVEMENT le sac d'un joueur ?

- Tees

- Balles
- **Relève pitch**
- Marque balles
- Crayon
- Serviette
- Parapluie
- Clubs (propres).

En complément :

- **Alimentation solide.**
Barres de céréales, Fruits secs,
- **Alimentation liquide.**
Eau et jus de fruits mélangés

2) Travail sur la notion de routine :

Les routines sont indispensables pour bien préparer et vivre le coup.

Chaque joueur travaille régulièrement pour optimiser sa façon de réaliser au mieux ses routines.

On distingue 3 routines :

- Routine de préparation
- Routine d'exécution
- Routine d'évacuation

a) Routine de préparation (analyse de la situation).

Prise d'informations :

- Lie de la balle
- Architecture du trou
- Pentes
- Distance qui reste à parcourir.
- Présence d'obstacles (arbres, bunkers, eau).
- Compétence technique pour réaliser le coup.

b) Routine d'exécution.

- Choix du club.
- Choix du type de coup à réaliser.

- Choix de la zone de réception.
- Alignement du club et du corps.
- Réalisation du coup.

c) Routine d'évacuation.

Acceptation du résultat, quel qu'il soit. Le coup a été joué, on ne peut revenir en arrière.

Après-midi

- a) **En raison des très mauvaises conditions climatiques**, les joueurs restent en salle pour visionner un film : « **LA LEGENDE DE BAGGER VANCE** » (Réalisé par Robert REDFORD)

Suite au film qui raconte l'histoire d'un golfeur, j'organise un débat sur la gestion des émotions.

- Comment interpréter ses émotions ?
- Comment gérer au mieux ses émotions ?

- b) **Accès practice**

Travail de chipping (approches roulées et levées).

- Choisir le bon club en fonction de la configuration du coup, du lie de la balle, des compétences techniques, du point de chute.

Travail de putting

- Notion de dosage (putts courts et longs)
- Lecture de pentes

Mardi 29 Octobre

- a) **Reconnaissance du parcours de Cicé-Blossac ou se déroulera le 1 er tour du Tour 35 2020.**

Prise d'infos :

- Distance des trous

- Superficie des greens
- Pentes
- Présence d'obstacles
- Texture du sol
-

b) Practice

Travail de précision sur les coups à < de 60 mètres.

- Notion de dosage
- Notion d'alignement

c) Echange avec Damien PERRIER (Professionnel de Golf joueur du Challenge tour).

Damen a eu la gentillesse de venir nous voir à son retour de Chine pour discuter avec les jeunes de son quotidien de joueur du Tour.

Il a eu la délicate attention de récompenser les joueurs de leur investissement en leur offrant une balle dédicacée.

Un GRAND MERCI à lui.

Fin du stage

Merci au golf de Cicé Blossac pour son accueil.

Rendez-vous au prochain stage qui aura lieu le Lundi 24 Février et le Mardi 25 Février 2020.