

RASSEMBLEMENT U 12

GROUPE 1

Lieu : Golf de RENNES

Dates : Lundi 17 et Mardi 18 Février 2020

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine,

Intervenant : HAMONO Jean-Claude (Arbitre National)

Entraîneur CD 35 : ONDET Jean-Hubert

Joueurs : MARCHAND Paul, LEMOINE Etienne, CHAMBELLAND François, GOUBET Noa, SYLLA Zachary, BREDELOUX Ewen, HAMARD Marceau, MILLION Alexandre, LEGOFF Ewenn, THOME Lucas, GUILLEMOT Sasha, BURGOT Pierre.

Plan du Stage

I) Présentation du Carnet d'Entraînement (élaboré par la Ligue de Bretagne).

II) Révision des règles de golf. Information sur le nouveau mode de calcul des index (à partir du mois de Mars. (Intervention de Jean-Claude HAMONO).

III) Disparition des appareils de mesure pour les catégories jeunes. Comment appréhender ce changement ?

IV) Accès parcours

Révision des routines indispensables pour bien scorer.

Mise en application sur les différents parcours.

- **Matins : Pitch and putt**
- **Après-midis : Parcours 2000**

.....

I) Présentation du Carnet d'Entraînement.

La ligue de Bretagne a élaboré un carnet de liaison correspondant aux différents besoins des joueuses et joueurs.

Ce carnet permet :

- De créer une relation directe entre les différents coachs (Départementaux, Régionaux), et le PRO du joueur.

A chaque rassemblement un CR individuel est inscrit sur le carnet en plus du compte rendu global pour que le PRO de l'élève soit au courant du travail effectué.

- Ce carnet a aussi pour but de sensibiliser le joueur aux différentes connaissances à avoir pour progresser dans son sport.
 - a) Tests physiques à réaliser à différents moments de l'année pour voir la progression acquise grâce à l'entraînement.
 - b) Calibrer ses distances.
 - c) Comment se préparer à l'effort (échauffement).
 - d) Connaissance de l'alimentation du sportif (optimiser son alimentation)
 - e) Tests techniques (Pelz).
 - f)

Ce carnet est une belle réussite, il permettra à l'élève investit d'avoir une aide très importante pour optimiser ses résultats.

II) Révision des règles de golf. Information sur le nouveau mode de calcul des index (à partir du mois de Mars. (Intervention de Jean-Claude HAMONO).

- Jean-Claude HAMONO (Arbitre National) a eu la gentillesse de venir sensibiliser les joueuses et joueurs sur la nécessité de bien connaître les règles pour les exploiter au mieux sur le parcours.

Grâce à une mise en situation sur le terrain, les joueuses et joueurs ont pu vérifier et améliorer leurs connaissances.

- Jean-Claude HAMONO a profité de ce stage pour expliquer le nouveau mode de calcul des index. Le CD vous communiquera rapidement des informations précises concernant cette transformation.

III) Disparition des appareils de mesure. Comment appréhender ce changement ?

La FFG a décidé de supprimer les appareils de mesure (Montres, Télémètres) pour les compétitions Fédérales Jeunes.

Nous profitons de ce stage pour apprendre aux joueuses et joueurs à s'adapter à un nouveau mode de repérage des distances.

- Apprendre à se servir des repères au sol (150, 100, 50 mètres), piquets des 135 mètres.
- Utiliser ses pas pour mesurer les distances (soustraction ou addition).
- Savoir lire un carnet de parcours.
- Savoir interpréter les indications des feuilles d'emplacement des drapeaux.

IV) Accès parcours (Pitch and Putt et Parcours 2000).

- a) Mise en application sur le terrain des différents changements à opérer pour cette nouvelle année.
 - Savoir appréhender les distances sans télémètres.
 - Mise en relation entre distances calculées et coups joués.
- b) Révision des routines indispensables pour bien scorer.
 - Routine préparation.
 - Routine exécution.
 - Routine évacuation.

Fin de stage

Merci à Jean-Claude HAMONO, Michelle LEFEUVRE, et Catherine HELENE pour leur aide précieuse.

Merci au Golf de RENNES pour son accueil.

Prochain rassemblement :

- Samedi 11 Avril Golf des ORMES
- Jeudi 16 Avril Golf de RENNES

