

# **Compte rendu**

## **Rassemblement U 7 U 10**

**Date :** Mercredi 21 et Jeudi 22 Octobre 2020 (Toussaint)

**Lieu :** Golf de Cicé Blossac

**Encadrantes :** LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine.

**Entraîneur Départemental :** ONDET Jean-Hubert

**Joueurs :** ROLLAND Timothée, ORHAND Louison, DELORME Nathan, VASSEUR Ewen, ROZIER Axel, BIARD Sacha, LANDRY Gabriel, MARTY-MAHE Briac, LE QUENQUIS Paul, LE QUENQUIS Côme, MILAN Scarlett.

### **Objectifs du stage**

Le CD 35 a pour vocation de découvrir les nouveaux talents du Département.

Suite à la sélection en date du 27 septembre 2020, le CD 35 a décidé de sélectionner les meilleurs U 7 U 10 pour leur proposer 3 stages de 2 jours (Toussaint, Février, Pâques....).

Ces stages vont permettre à ces très jeunes joueurs de commencer à découvrir des méthodes d'entraînement plus rigoureuses et travailler avec des partenaires ayant le même niveau pour progresser et devenir encore meilleurs.

### **Travail effectué**

#### **1) Travail sur l'Autonomie du joueur**

L'objectif du premier stage est de s'assurer que les jeunes joueuses et joueurs sont autonomes :

## **A) Au niveau du matériel**

Sac de golf contenant l'essentiel :

- . Tees
- . Balles de golf
- . Clubs
- . Marque balle
- . Relève pitch
- Savoir gérer ses affaires (vêtements .....).

## **B) Au niveau du parcours**

- Jouer en respectant le rythme de jeu (savoir placer son matériel).
- Respecter l'étiquette (relever les pitches, ratisser les bunkers, remettre ses divots).
- Respecter les consignes de sécurité.

## **2) Travail technique**

### **Mise en place des routines**

- Routine de préparation
- Routine d'exécution

### **Respecter impérativement ces différentes routines.**

- Choisir le club adéquat à la situation (distance, trajectoire, objectif.....).
- Faire au moins un coup d'essai avant de jouer.
- Prendre un repère d'alignement avant de jouer.
- Placer d'abord la tête de club.
- Placer ensuite le corps.

### **Au Chipping.**

- Analyser la situation avant de jouer.
- Le choix du club dépend de la présence d'obstacles ou non (un coup roulé et plus facile à maîtriser qu'un coup lobé, le putter peut être utilisé en dehors du green).

### **Sur le Green :**

- Marquer la balle.
- Bien analyser la distance et les pentes avant de jouer.
- Aligner la marque de la balle au putting pour optimiser le résultat.
- Faire un coup d'essai pour ressentir le geste.
- Avoir un bon dosage (jouer les 2 putts).

### **3) Travail physique**

Le but du travail physique est de faire prendre conscience aux jeunes de la nécessité pour être performant d'effectuer différents exercices régulièrement pour développer les facultés kinesthésiques et avoir de l'endurance pour mieux appréhender le parcours.

- Travail d'équilibre (coussin d'air), équilibre sur une jambe.
- Travail de lancée (Précision, dosage)
- Travail d'explosivité verticale et horizontale.
- Travail de motricité.
- Travail de rapidité (Action/réaction).
- .....

Fin du stage

Merci au Golf de CICE BLOSSAC de nous avoir reçu.

Prochain stage le 26 et 27 Février 2021 au Golf de RENNES.