

Compte rendu

Rassemblement U 12 (Groupe ELITE)

Date : Lundi 19 et Mardi 20 Octobre 2020 (Toussaint)

Lieu : Golf de Cicé Blossac

Encadrantes : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine.

Entraîneur Départemental : ONDET Jean-Hubert

Joueurs : LETOQUIN Eléonore, PRIOUL-KERVELLA Blanche, DELACOURT Elsa, MARCHAND Paul, LEMOINE Etienne, RODE Alan, LE GOFF Ewen, MARTY-MAHE Tiago, DAVY Léo, BREDELOUX Ewen.

Préambule

Rappel par Michelle LEFEUVRE du rôle du CD 35

- Sélectionner les meilleures joueuses et les meilleurs joueurs U 12 du département d'Ille et Vilaine pour leur donner la possibilité en complément de l'enseignement dispensé par les PROS dans les différents clubs au travers des écoles de Golf et des cours individuels, de participer à 3 stages de deux jours rassemblant les meilleurs pour échanger, partager et travailler ensemble pour élever son niveau de jeu afin de faire partie des meilleurs Régionaux et Nationaux.
- Leur proposer régulièrement des compétitions pour s'évaluer et se confronter aux meilleurs.
- Le CD met à disposition des supports permettant de mettre en place des statistiques pour enregistrer les points forts et les points faibles des joueurs.
- Le CD a mis en place le projet sportif pour la période 2020/2021.

Rappel par Michelle LEFEUVRE de :

- L'obligation pour les joueuses et joueurs d'augmenter sérieusement leur volume d'entraînement et de participer très régulièrement aux compétitions Régionales et Nationales (Grand Prix jeunes, Championnats Départementaux Régionaux, Nationaux).
- Ceci sera acté par la signature d'une Charte signée par les parents et par les joueuses et les joueurs.

Un beau challenge est proposé aux jeunes si ils l'acceptent le CD fera son maximum pour les aider à progresser et performer.

Travail proposé durant les 2 jours

Révision des fondamentaux techniques :

- **PUTTING**
- **CHIPPING**
- **WEDGING**
- **DRIVING**

A) Putting

A l'aide d'outils pédagogiques (eyes line, lazer, cordes d'alignement, réducteurs de trous, balles bicolore.....), les joueurs ont travaillé :

- L'alignement de la face de club(test lazer) en utilisant pour ceux qui le veulent les lignes dessinées sur la balle pour optimiser la direction choisie
- Le positionnement des yeux au-dessus de la ligne de visée.
- Le positionnement du corps.
- Le chemin de club.....
- Le roulement de la balle (Optimiser son contact pour optimiser le roulement balles bicolores).
- Le dosage
-

B) Chipping

Travail sur le choix du club :

- En fonction de la situation rencontrée.
- De l'emplacement du drapeau sur le green,
- Du lie.
- De l'emplacement des obstacles.
- Du choix de la trajectoire choisie (tendue ou haute).
- Evaluation du point de chute en fonction du choix de club validé.

Travail sur le positionnement du corps, le positionnement de la balle dans le stance en fonction de la trajectoire désirée.

C) Wedging

- Travail sur le dosage et d'alignement (différentes cibles proposées de 20 à 70 mètres).

Ex : une balle, une cible différente à chaque fois (choix du club libre).

- Connaître ses distances avec les différents clubs.
- Avoir systématiquement une routine d'alignement.
- Travail sur deux trajectoires (balles basses et balles hautes).

D) Driving

Travail sur :

- Routine d'alignement
- Notion d'équilibre (Utilisation des coussins d'air).
- Relâchement
- Retard de club
- Explosivité à l'impact.

UTILISATION DES STATISTIQUES

Le CD 35 met à disposition des joueuses et des joueurs un support (voir feuille communiquée pendant le stage) qui permettra à chacun de répertorier à chaque parcours joué en « mode compétition » différentes informations (green en régulation, fairways touchés, approches putts, nombre de putts). Ceci permettra aux PROS des différents clubs et à l'entraîneur Départemental d'avoir un retour quantifié du jeu du joueur. Cela permettra d'orienter le travail à réaliser avec la joueuse ou le joueur.

Le deuxième jour du stage les joueurs ont expérimenté cette pratique pour se familiariser avec les automatismes à avoir.

Renforcement musculaire

Pour devenir une joueuse ou un joueur performant l'élève doit travailler 4 fondamentaux :

- Le Physique
- La Technique
- La Stratégie
- Le Mental

Ces 4 fondamentaux sont **OBLIGATOIRES** pour **DEVENIR UN « TOP JOUEUR »**.

Ce 1^{er} stage a été orienté sur la technique et le physique car les deux sont étroitement liés.

Le travail proposé sur le plan physique a été :

- Equilibre
- Explosivité
- Résistance
- Lancé de précision
-

Merci de votre écoute.

Le prochain rassemblement U 12 Groupe 1 aura lieu les **22 et 23 Février 2021** au golf de **RENNES**.

Merci au Golf de CICE BLOSSAC pour son accueil.