



Match Inter Territoires U12

Golf de Faulquemont / Samedi 11 et Dimanche 12 Mars

Encadrement : Olivier Sabourin / Wilfried Lebiez / Gilles Rebuffel

Programme du Samedi 11 Mars

9h / 12h : Transfert vers Faulquemont

12h / 12h30 : Installation dans les chambres

12h45 : récupération d'un panier repas

13h15 : Présentation générale du programme / Rappel des objectifs du weekend en vue du stage de Pâques dans les Hauts de France

13h30 / 16h30 : 3 ateliers (Putting, Petit Jeu, Driving) / 3 groupes de 6 joueurs / En rotation, 1 heure par atelier :

- Atelier petit jeu (Wilfried) :

Organisation de différents ateliers dans diverses situations : chipping / Sorties de bunker courtes / Approches à 50 mètres.

2 joueurs par situation avec un barème de points en fonction de la proximité par rapport au drapeau / 6 balles par situation / Score Max : 18 points (avec une carte de score à remplir) / Observation du processus technique et de la routine

- Atelier Driving (Gilles) :

Objectif : travail sur l'angle d'attaque pour optimiser la distance (carry)

A l'aide du FlightScope, mesure (en notant sur un carnet) de l'angle d'attaque du driver à l'impact et du carry sur 4 ou 5 balles pour chaque joueur.

En fonction des résultats, différents exercices seront proposés pour améliorer l'angle d'attaque :

Changement de l'organisation devant la balle (placement du corps, position de la balle, etc...) / Taper des balles en montée (amélioration de l'angle d'attaque) / Swinger un drapeau de golf (pour sentir la dimension horizontale du swing primodiale pour le driving) / Taper des drives sur un tee exagérément haut / etc... **A la fin de l'heure, chaque joueur tape à nouveau 3 balles en comparant les mesures**

- Atelier putting (Olivier)

Travail sur le roulement de la balle, qui bien souvent ne commence que trop longtemps après l'impact (la balle glisse, saute, etc...). L'objectif est de chercher à faire rouler la balle correctement et le plus tôt possible après l'impact. Utilisation du skypro avec un travail sur le chemin du club, l'orientation de la face et l'angle d'attaque (**puis Détail des tests en pièce jointe**)

16h30 / 18h00 : Grand défi sur chaque atelier

Concours de drive, de putting et d'approches

18h30 / 19h00 : récupération physique puis douche

19h30 : Repas

22h00 : Extinction des feux

Programme du Dimanche 12 Mars

6h45 : Réveil

7h00 : Echauffement musculaire

7h15 : douche

7h30 : Petit déjeuner

8h00 : départ pour le practice

8h30 : 1er des 6 départs du matin, 9 trous en STROKE PLAY (parties de 3 joueurs)

12h00 : Paniers repas

13h00 : 1er des 5 départs de l'après-midi en GREENSOME MATCH PLAY

Vers 16h40 : débrief, photo et fin du regroupement