Stage team Ouest U12 4/5 mars 2017

Golf de la Foret d’Orient encadrant : Wilfried Le Biez

**1ère journée de stage team ouest samedi 4 mars 2017**

Programme du jour:

Test physique FFG: comparatif avec test de novembre, de gros progrès dans les résultats les jeunes ont "fais le job cet hiver ça se ressent.

Tableau comparatif physique novembre à gauche  / mars à droite  chiffre exprimés en mètres.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom | Lancer précision  Bras droit | Lancer précision  Bras gauche | Décabond  Jambe droite | Décabond  Jambe gauche | Lancer de balle | Lancer de médecin ball 2kg  debout | Lancer médecin ball  assis | Lancer de médecin ball  derrière |
| Nolann | **3.8 / 3.20** | **4.7 / 2.30** | **14.6 / 15.5** | **17.7/ 18.30** | **21 / 29** | **6.2 / 6** | **2.5 / 4** | **5.5 / 5.7** |
| Anouck | **6.25 / 4.5** | **8.6 / 6.70** | **14.9 /  14** | **14.7/ 15.30** | **26 / 24** | **5 / 5** | **2.6 / 4** | **6.1 / 5.8** |
| Mylène | **8.8 / 4.30** | **12/  5.60** | **11.3 /  12** | **11 / 14** | **14 / 15** | **4 / 5** | **2.6 / 4** | **4/ 5.2** |
| Kilian | **3.35 / 3.4** | **6.4/1.80 !** | **15.1/15.60** | **15.8 / 17** | **25 / 26** | **4.1 / 5** | **2 / 3.50** | **5 / 5.5** |
| Tom | **4.7 / 4.10** | **5.1/  3.40** | **16.1/15.50** | **15.1 / 18 !** | **27 / 28** | **5.5 / 5** | **2.8 / 4** | **5 / 5.50** |
| Amo | **6.05/1.55 !** | **9.2/1.80 !** | **13.1 / 13** | **14.4 / 15** | **28 / 30** | **5.4 / 4** | **2 / 4** | **2.9 / 4** |

Séance putting : putt court 1m20   
  
*Drills* : avec sand wedge "sentir la tête de club qui reste stable "  
  
*Création de la routine* : se concentrer sur le déplacement du club "le maintenir square " lors du coup d 'essai.  
  
Scoring:  
Concours circuit 6 trous d'1m20 (variés) faire 3 fois le tour.

Résultats : Amo 14/18, Tom 12/18, Nolan 12/18, Anouck 12/18, Kilian 11/18, Mylène 9/18

Driving : organisation devant la balle, partir d'une bonne position de départ.  
Ligne d’épaules pour faciliter l'angle d'attaque remontant, vigilance sur le grip pour gagner en orientation de la face de club à l’impact  au vu du retour Flightscope de février.

Repas : escalope de volaille -purée /moelleux chocolat.

Cette après midi   
Parcours 9trous stroke play prise de stats.

Résultats

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom | prénom | Fairways touches | Green en régulation | putts | Score (par 36) | Proposition décrassage technique |
| GONTERO | Amo | 6/7 | 3/9 | 17 | 44 (+8) | Putting dosage (5à 9m) |
| CORNIOT | Nolann | 3/7 | 1/9 | 17 | 45 (+9) | Driving (visée) |
| LOUIS-MARTENS | Kilian | 7/7 | 1 | 17 | 47 (+11) | Bois de parcours (portée de balle) |
| BARBET | Mylène | 7/7 | 1 | 20 | 51 (+15) | Putting dosage 1er putt |
| RONCORONI | Anouck | 5/7 | 1 | 21 | 53 (+17) | Putting dosage 1er putt |
| HECKMANN | Tom | 6/7 | 0 | 17 | 55 (+19) | Bunkers |

Ordre des parties de demain matin dans l’ordre des résultats (Amo/Nolann) (Kilian/Mylène) (Anouck/Tom)

Chaque jeune a proposé un décrassage technique en débriefant sa partie. (cf. tableau).

Décrassage physique 20 minutes (en salle mauvaise conditions météo).\*

**2ème journée de stage team ouest dimanche 5 mars**

Réveil musculaire : 7h15 (25mn)

Courses alternées (montée de genoux/ marche arrière / etc..) sauts, taping..  
Douche   
Petit déjeuner

Practice : engagement dans la frappe. (cf. vidéo)

Echauffement golfique sous les règles Ir est (carnet de check).

Parcours 9 trous en Stroke Play (retour).

Parcours 9trous Stroke Play prise de stats.

Apres le déjeuner au vu des conditions climatique nous avons fais un questionnaire sur les règles ce qui as permis de rappeler certaines procédures de drop notamment sur les obstacles d’eaux. Puis nous terminons la journée sur un shootout au putting green .

Résultats

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom | prénom | Fairways touches | Green en régulation | putts | Score (par 35) | Proposition décrassage technique |
| GONTERO | Amo | 7/7 | 0/9 | 17 | 47 (+12) | Putting dosage (5à 9m) |
| CORNIOT | Nolann | 7/7 | 1/9 | 17 | 44 (+9) | Coups intermédiaires |
| LOUIS-MARTENS | Kilian | 7/7 | 2/9 | 14 ! | 39 (+4) | Approches roulés |
| BARBET | Mylène | 6/7 | 1/9 | 23 | 49 (+14) | Putting dosage toutes distances |
| RONCORONI | Anouck | 5/7 | 0/9 | 21 | 48 (+13) | Approches roulés |
| HECKMANN | Tom | 6/7 | 1/9 | 16 | 45 (+10) | Mental (sagace vite)  Approches roulés |

Dans l’ensemble nos jeunes ont besoin de faire des choix d’approches aux abords des greens plus simple (chip roulé) l’utilisation du sandwedge est bien trop présente.

Une fiche d’étalonnage des clubs sera à faire en club afin que les jeunes connaissent mieux leurs distances.

Une continuité technique avec leur pro en club sur l’organisation grip/ posture / ligne d’épaule stance square sera à préservé.

Nos jeunes varient peu leur trajectoire je recommande de s’entrainer à créer des trajectoires (balle basse/ balle haute/ coup punché/draw/fade…) afin d’avoir des séances d’entrainement variés et ludiques et de faire l’effort de chercher des solutions technique en échanges avec leur pros.





