

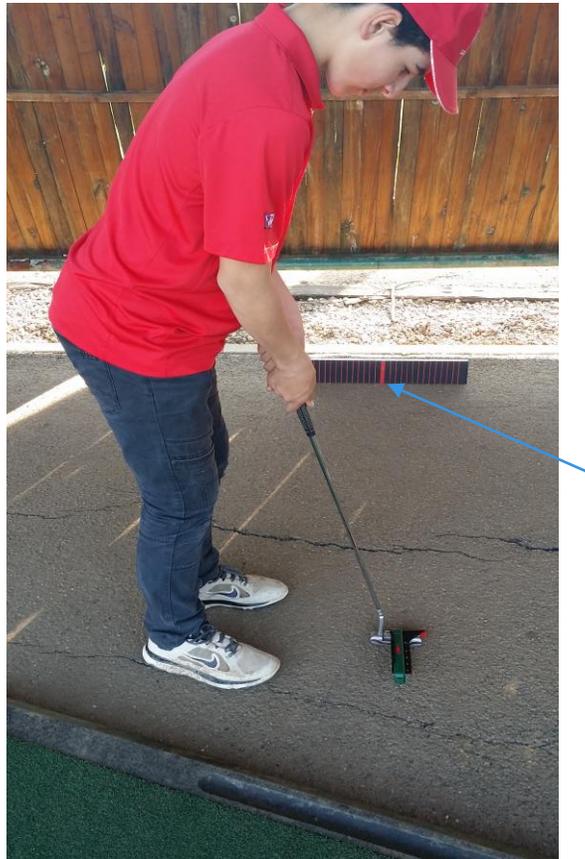
Regroupement U12 (2017) le Dimanche 26 Mars

Metz Technopole

9h00 : Échauffement musculaire

9h20 : **Putting** → Comprendre l'importance de l'orientation de la face de club à l'adresse (responsable à 80% des erreurs de direction par rapport au chemin de club)

1- Vérification de l'alignement de la face de club à l'adresse : le joueur s'aligne avec un putter équipé d'un module laser vers une cible mobile. On enlève ensuite la balle en allumant le laser afin de vérifier l'orientation réelle de la face du club. Noter sur 3 tentatives l'écart en centimètres par rapport au centre de la cible afin de trouver des solutions par la suite.



2- Vérification de la position des yeux à l'adresse avec l'utilisation d'un miroir. Même si les yeux peuvent se placer très légèrement en retrait par rapport à la ligne de jeu, surtout si l'on putte plus en arc que sur une ligne, il est tout de même plus efficace de placer les yeux au-dessus de la balle, sur la ligne de jeu, il est plus facile dans ce cas d'orienter la face du club à l'adresse. Constat : la nuque n'est que très rarement parallèle au sol, ce qui est un point primordial au putting.



3- Alignement et visée : après avoir confirmé son oeil directeur, chaque joueur recherche, sur un putt en pente, **l'alignement** des 3 points essentiels :

- la balle
- le point intermédiaire au sommet de la courbe (marque balle)
- le trou imaginaire (à gauche ou à droite du trou en fonction de la pente). Le joueur putte le long de cette ligne formée par ces 3 points, comme s'il jouait à plat, **en faisant abstraction du trou**, le break ramène la balle vers le trou.

4- Recherche du point intermédiaire et du trou imaginaire par l'utilisation d'une règle métallique inclinée, sur laquelle, en binôme, les joueurs font rouler une balle (de la même manière que lorsque l'on calcule la vitesse d'un green), jusqu'à ce que celle-ci rentre régulièrement, en matérialisant au sol les 2 points en fonction du constat de la ligne idéale.



5- Répéter l'exercice en puttant sous une ficelle tenue par deux sticks. Changer l'orientation de la ficelle en binome jusqu'à ce que la balle rentre régulièrement, en alignant le point intermédiaire (marque balle) et le trou imaginaire en conséquence.



10h45 : **Circuit chipping et putting** : 6 approches autour du putting green, dans différentes situations, à finir au putting en faisant le plus souvent possible "approche / putt". Il y a donc 6 par 2 pour un Par total de 12. Faire "approche putt" pour passer à la situation suivante, "approche 2 putts" faisant rétrograder à la situation précédente. Aller le plus loin possible.

Résultat : Paul Tiravy (6 fois "approche putt" d'affilée) suivi par Tom Palego

11h15 : **Mise en jeu**

Travail sur l'angle d'attaque et la vélocité musculaire afin de développer la vitesse de la tête de club, et augmenter le carry, tout en restant dans une zone délimitée.

12h15 : **Repas**

13h30 : **Parcours**

Afin de continuer sur la lancée du stage de Faulquemont et varier par rapport au Greensome, partie de 9 trous en Stroke Play du 10 au 18 pour travailler la combativité, la gestion du parcours et le fait de trouver des solutions lorsque les mauvais coups s'enchaînent.

Résultats :

1- Paul Tiravy	+9
2- Hugo Brandt	+11
3- Bixente Arnut	+14
4- Thomas Bressan	+15
5- Tom Palego	+16
6- Emma Lemarchal	+21

16h30 : **Parcours compact**, 2 trous en scramble par équipes de 3 joueurs, en choisissant la plus mauvaise balle à chaque fois. Avoir le poids de l'équipe sur les épaules. Formule étonnamment difficile en cette fin de regroupement, avec des scores très élevés, après cette journée bien remplie.

17h15 : **Debrief** avant le stage du Sart du 12 au 16 Avril et fin du regroupement