



ffgolf[®]
Ligue Grand Est

GROUPE U12 **Territoire Alsace**

2017 – 2018

Coach : Olivier Sabourin

- Regroupement dimanche 19 novembre 2017, Alsace Golf Links
 - **Thème : comment construire et réaliser une séquence d'entraînement en vue de performer sur le parcours.**
-
- 9h00 : rendez-vous des joueurs et présentation de la journée.
 - 9h15 : échauffement musculaire et début des activités
 - 12h30 : Déjeuner au restaurant du golf.
 - 13h30 : départs greensome stroke-play 9 trous.
 - 16h00 : débriefing technique, récupération physique
 - 16h45 : Fin du regroupement.



De gauche à droite : Carlène Komorowski, Tibo Van de Neste, Grégoire Boeni, Justin Montiage, Mathéo Gasser, Hugo Camate, Victore Kratzeisen, Théodore Matter, Robin Millot et leur coach.

Déroulement de la journée :

1/ Dans la matinée

Le thème était de concevoir et réaliser une séquence d'entraînement ;

En effet, le practice n'est pas qu'un endroit où l'on envoie des balles sans raison ou pour « s'échauffer » : il est aussi une zone d'entraînement

Ainsi, du débutant au champion, peut-on à partir d'une feuille blanche, écrire ce qu'on y va faire, le réaliser et en combien de temps ?

Dans le tableau ci-dessous, des objectifs étaient précisés, l'évaluation était possible et le déroulement du temps maîtrisé.

NOM								timing	
								1	
Putting	3 à 1m		nombre de balles rentrées						
	3 à 3m								
			nombre de balles à 1m						
	3 à 6m								
	3 à 9m								
	3 à 12m								
			score						
	3 trous putting								
			nombre de balles à 1 mètre					2	
Approche	3 lobs								
	3 roulées								
	3 bunkers								
			additionnez les distances par rapport à la cible						3
Wedging	3 clubs	80 mètres	balle 1	balle 2	balle 3	total			
	1 club	40m 60m 80m							
			trou 1	trou 2	trou 3	total		4	
Compact	3 trous	3 clubs							
			écart latéral en mètres			total		5	
Driving		déterminez un axe	balle 1	balle 2	balle 3				
	3 balles vers 3 cibles								
		notez votre distance max							
	3 balles pleine vitesse	m							
TOTAL									

2. DRAGAGE

Putting	3 à 1m	nombre de balles rentrées	2
	3 à 3m		2
	3 à 6m	nombre de balles à 1m	
	3 à 9m		
	3 à 12m		20m (12m = 2x6m) (c'est)
	3 trous putting	score	
Approche	3 lobes	nombre de balles à 1 mètre	
	3 roulées		
	3 bunkers		
Wedging	3 clubs	80 mètres	
	1 club	40m 60m 80m	
ajoutez les distances par rapport à la cible			
	balle 1	balle 2	balle 3
	8	25	20
	35M	60M	80M
			5M
Compact	3 trous	3 clubs	
écart latéral en mètres			
	balle 1	balle 2	balle 3
	10M	35m	5m
			50M
Driving	3 balles vers 3 cibles	déterminez un axe	
	3 balles pleine vitesse	notez votre distance max	750 m

timing
1
5 Min.
2
10 Min.
3
10 Min.
4
20 Min.
5
7 Min.
TOTAL
52 Min.

Exemple en 52 minutes d'une séquence d'entraînement.....

Quelques questions ont dû être élucidées :

- combien de balles sont à ma disposition dans un seau ?
- Comment contrôler le déroulement séquence si je n'ai pas de montre ?
- quelles cibles choisir pour évaluer mes distances en longueur ou en largeur ?
- par quel club dois-je commencer ?
- combien de balles vais-je utiliser pour chaque club ?
- ai-je préparé le matériel nécessaire ? tee, crayon, papier ?
- vais-je m'alimenter pendant la séquence ou faire des pauses ?
- comment m'activer physiquement quand je passe des approches aux mises en jeu ?

2/ Après le déjeuner

Trois groupes de joueurs se sont élancés pour des matchs sur 9 trous.

Formule : un simple contre un double, comparaison en stroke et match par trous gagnés.

simple			contre	double		
joueur	stroke	trous gagnés		joueurs	stroke	trous gagnés
victor	44	4		tibo robin	43	4
mathéo	46	4		grégoire hugo	54	2
théodore	50	3		justin carlène	49	4
total	140	11		total	146	10



3/ En conclusion de la journée :

La séance de récupération technique a permis de régler les problèmes rencontrés. En utilisant le Flightscope, pour l'ensemble des joueurs et des 27 balles envoyées, nous nous sommes rendus compte que les directions étaient à droite, ce qui avait gêné la stratégie de certains sur le parcours.

Clubs															
Carry [m]	Total [m]	Lateral [m]	Club [mph]	Ball [mph]	Smash	Spin [rpm]	Spin Axis [°]	Time [s]	Club Path [°]	V Swing [°]	H Swing [°]	V Launch [°]	H Launch [°]	Descent [°]	Height [m]
127.8	147.2	0.8 R	77.1	105.8	1.37	3174	10.2 R	4.1	6.3 L	48.7	3.9 L	13.5	2.5 L	28.6	13.2

Balls																
Ball [mph]	Smash	Spin [rpm]	Spin Axis [°]	Time [s]	Club Path [°]	V Swing [°]	H Swing [°]	V Launch [°]	H Launch [°]	Descent [°]	Height [m]	AOA [°]	Dynamic L	Spin Loft [°]	FTP [°]	
105.8	1.37	3174	10.2 R	4.1	6.3 L	48.7	3.9 L	13.5	2.5 L	28.6	13.2	2.6	15.3	14.8	4.7 R	

Players																
Spin Axis [°]	Time [s]	Club Path [°]	V Swing [°]	H Swing [°]	V Launch [°]	H Launch [°]	Descent [°]	Height [m]	AOA [°]	Dynamic L	Spin Loft [°]	FTP [°]	FTT [°]	Shot Type	Low Point [cm]	
10.2 R	4.1	6.3 L	48.7	3.9 L	13.5	2.5 L	28.6	13.2	2.6	15.3	14.8	4.7 R	1.6 L	-	-8.9	

Pour la récupération physique, nous avons établi un rapport entre l'activation musculaire et la vitesse de swing au drive avec 3 balles par joueur ; nous avons pu constater une augmentation à chaque fois, mesuré au Flightscope

Driver - Standard Ball					
Shot	Video	Carry [m]	Total [m]	Lateral [m]	Club [mph]
1		127.4	150.9	0.3 L	82.5
2		163.1	177.3	15.5 R	85.1
3		139.3	151.9	8.1 L	86.6
4		119.1	136.9	14.6 R	68.4
5		99.0	110.7	26.0 R	70.4
6		119.1	148.3	4.7 L	72.1
7		107.4	130.5	8.4 R	71.5
8		120.0	135.8	12.7 R	72.6
9		151.2	169.2	14.7 L	79.6



Le regroupement s'est ensuite terminé par une séance rapide de course sur le parcours compact.



Merci au Golf de Rouffach pour son accueil et son équipe dynamique dirigée par David Abercombie.

Joyeuses Fêtes !

