



Regroupement Inter Territoires U12

Golf de Faulquemont / Samedi 17 et Dimanche 18 Mars

Encadrement : Olivier Sabourin / Wilfried Le Biez / Gilles Rebuffel

Programme du Samedi 17 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 week-end
en vue du stage de Pâques au Golf National

13h30 / 16h30 : 3 ateliers (Putting, Petit Jeu, Driving) / 3 groupes de 6 joueurs /

En rotation, 1 heure par atelier :

Atelier petit jeu

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

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 :

Modification de l'organisation devant la balle (placement du corps, position de la balle, hauteur du tee, etc..) / Taper des balles en montée (amélioration de l'angle d'attaque) / Swinguer un drapeau de golf (pour sentir la dimension horizontale du swing au 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

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. L'atelier se termine par des tests de putting

16h30 / 18h00 : Parcours à thème sur le compact en shot gun avec 3 clubs, pour développer la créativité, les habiletés et l'adaptation technique

18h30 / 19h00 : récupération physique puis douche

19h30 : Repas

21h30 : Extinction des feux

Programme du Dimanche 18 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)

Chaque junior note ses statistiques

11h45 : Débriefing des stats et présentation de Seegolfstats

12h00 : paniers repas

12h45 : 1er des 5 départs de l'après-midi en GREENSOME MATCH PLAY

Vers 16h : Débrief, photo et fin du regroupement

Annonce des 10 joueurs sélectionnés pour le Stage de Pâques