

## Regroupement U12 du dimanche 25 Février 2018

### Golf de la Grange aux Ormes

Du fait des vacances et du regroupement décalé en raison de la neige 15 jours plus tôt, seulement 6 juniors présents :

Juliette Peyronnet

Mahaut Estermann

Thomas Bressan

Tom Palego

Alexandre Hervé

Clément Anstett



Troisième regroupement hivernal, avec une journée excessivement froide et venteuse, bravo pour le courage et l'implication de chacun tout au long de la journée. En cas de trop grand froid, un plan "B" était prévu, en salle sur un tapis wellputt, avec un travail au putting sur l'angle d'attaque et le loft à l'impact (avec le logiciel Skypro), afin de mieux comprendre ce qui permet de faire rouler la balle sur un green.

#### 9h00 : Echauffement musculaire





### 9h25 : Approches levées

Objectif : limiter les grattes en utilisant le rebond du club.

Vérifier que les bases à l'adresse sont simples : position de balle centrée, pas de club "délofté", avec les mains trop en avant et l'arête du club au dessus du sol sur une approche levée classique. Le sternum est légèrement décalé vers la gauche, sans plus.

Sur un lie parfait, sentir le rebond du club et non l'arête glisser sur l'herbe, en laissant le corps s'enrouler à l'aller et dérouler au retour, sans chercher la verticalité dans le mouvement.

Nous avons profité du sol gelé pour faire le parallèle avec un mauvais lie, de fait très dur. Le joueur doit cette fois ci "annuler" le rebond en inclinant le manche du club vers l'avant et en plaçant la balle légèrement vers la droite dans le stance, avec un angle d'attaque plus descendant.

### 10H00 : Wedging

Rappel de la séance de Cherisey sur l'importance de gérer les erreurs de profondeur.  
Echauffement vers deux cibles à 30 m et 50 m, avec pour objectif l'organisation devant la balle, le choix du club et l'amplitude adaptée.

Test sur 10 balles, 5 balles sur chaque cible :

1er : Clément (7 points et 5/5 à 30 mètres), en net progrès au wedging

2ème : Tom (5 points)

3ème : Mahaut et Thomas (4 points)

4ème : Juliette et Alexandre (2 points)

### 11H00 : Practice

Mise en place d'une routine solide, en imaginant deux zones distinctes : l'une où l'on pense, l'autre où l'on joue.

Une première zone derrière la balle, en faisant son plan lors de la prise de décisions, où l'on PENSE. Une deuxième zone, celle où l'on JOUE, une fois que l'on marche vers la balle en franchissant une ligne imaginaire, la ligne de décision. Une fois cette ligne franchie, on considère que les bonnes décisions ont été prises, qu'il n'y a aucun doute au niveau du coup, du choix du club, de la ligne de jeu, de la trajectoire, etc...

Le joueur est plus dans l'analyse dans la 1ère zone, et instinctif dans la 2ème. Il s'agit de ne pas penser au mauvais moment, mais de connecter avec la cible, faire confiance à la prise d'infos et se laisser aller vers l'objectif. En cas de doute, repasser derrière la ligne et recommencer son plan.

### 12H00 : Repas

### 13H30 : Parcours

9 Trous seulement en raison du froid par équipe de 3 joueurs, avec une rotation tous les 3 trous, deux juniors jouant en greensome, le 3ème en stroke play.



**16H15** : Debrief et fin du regroupement légèrement plus tôt que d'habitude en raison du froid.

A la semaine prochaine pour les juniors présents (vacances) avant le regroupement de Faulquemont.