



ffgolf®
Ligue Grand Est

GROUPE U12
Territoire Alsace

2017 – 2018

Coach : Olivier Sabourin

- Dimanche 11 février 2018 Golf de Strasbourg
- **Comment débiter la saison en s'entraînant par secteur (physique, technique, stratégique)**

- 9h30 : Présentation d'un programme de préparation physique avec Nicolas Delpech, démonstration et applications des exercices.
- 11h : variation des distances au wedging, maîtrise du backswing
- 12h30 : Déjeuner au restaurant du golf.
- 13h30 : départs stroke-play 6 trous.
- 15h40 : circuit putting
- 16H : récupération physique
- 16h30 : Fin du regroupement.

Les conditions climatiques n'ont pas fait reculer nos jeunes golfeurs dont la journée a débuté par la présentation de Nicolas Delpech d'un programme de préparation physique.



Après une activation et un « swing warm up », nous sommes attachés au thème suivant :
Le contrôle du dosage sur les approches de 20 à 50 avec le même club.



L'application Flightscope Skills nous a permis de concevoir :

- 4 cibles de 20 à 50 mètres
- 3 balles par cible, 5 points par balle au centre, 60 points maxi
- 120 balles ont été envoyées
- 2 balles sur 10 ont atteint le centre
- 8 sur 10 étaient sur la cible

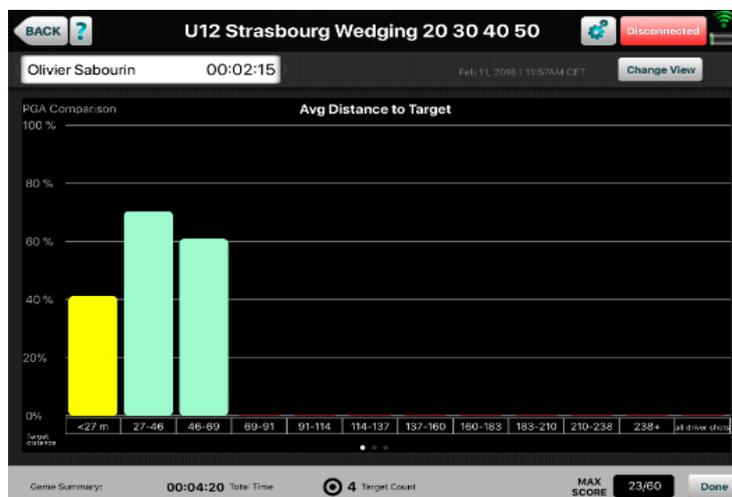
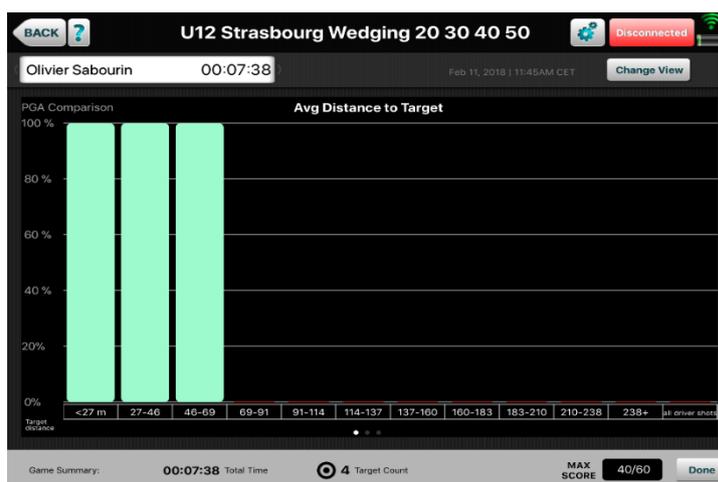
contrôle des amplitudes au wedging			
nom	points	balles au centre	cible atteinte
victor	22	2	7 sur 12
carlène	23	4	5 sur 12
robin	24	1	9 sur 12
matthéo	26	2	9 sur 12
tibo	26	2	9 sur 12
hugo	28	2	10 sur 12
grégoire	28	3	10 sur 12
justin	31	3	11 sur 12
théodore	40	4	12 sur 12
total max	60	23	82
		21%	75%

Nos jeunes joueurs ont compris l'importance du dosage obtenu par des backswing différents.

Voici le résumé en exemple du meilleur résultat avec 12 balles qui ont atteints la cible dont 5 au centre.



Ci-dessous, le meilleur et moins bon résultat comparé à celui d'un joueur Pro



Après le déjeuner, le groupe s'est lancé sur le parcours rouge dont les greens en parfait état pour la saison nous ont permis de jouer 6 trous en stroke-play. Un parcours de 9 trous sur le putting-green était ensuite organisé ; Dans les 2 cas, l'objectif était de se mettre en situation de compétition

								putting 9 trous
	Catégorie	6 trous par 24	birdie	par	bogey	double	plus	
Théodore	ps2	27	1	3	1		1	18
Matthéo	ps2	32		1	2	3		18
Victor	ps2	33		1	1	4		20
Grégoire	ps2	34		1		4	1	18
Robin	ps1	34		1	2	1	2	19
Tibo	pc2	35			3	2	1	19
Carlène	ps2	37			2	3	1	19
Justin	ps2	39		1		1	4	21
Hugo	pc2	40			1	2	3	24

La journée s'est conclue par une récupération physique au practice



Merci au golf de Strasbourg de nous avoir reçu, à son équipe du restaurant très accueillante, et à Philippe Millot son directeur, très dynamique et toujours disponible !