



ffgolf<sup>®</sup>  
Ligue Grand Est

Regroupement U12, dimanche 2 décembre 2018

Territoire Alsace, Coach : Olivier Sabourin

Programme

*Objectif annuel : « Savoir Faire Gagner ! »*

Episode 2 : « Savoir-faire...une séance d'entraînement »

9h30 : présentation de la journée, rappel du dernier regroupement

*Les outils d'entraînement :*

-physique : corde à sauter, PowerBall, application « Beep Test » (Test Luc Léger)

-technique : laser, skypro, Flightscope

-mental : FocusBand, application sur la respiration « Respirelax »

*La manière de faire :*

-s'échauffer

-concevoir son entraînement

-le réaliser

10h : practice, rappel du travail sur l'amplitude avec le même club (petit, moyen, grand swing), mesure des profondeurs



Swing 1



swing 2



swing 3

10h45 : application sur le compact avec 1 club

Exemple : Trou 120m, plein swing 80m, demi-swing 40m, sur le green

Trou 100m, plein coup 80m, approche 20m sur le green

11H30 : construire une séance d'entraînement avec feuille, crayon et la réaliser.





Séance d'entraînement

Choisir le thème : la vitesse.....  
 Le club : le driver.....  
 L'endroit au practice : le driving-range  
 Les minutes : (« je n'ai pas de montre » !)  
 Le nombre de balle: un seau de 40 balles

Comment faire :

L'échauffement : saut à la corde, « elle est chez moi 🙄 »  
 L'objectif : « le drapeau 150m » .....  
 L'exercice : « faire siffler le manche » .....  
 La sensation : « je respire vite », « je pense à un lion »  
 .....

Le concours : assisté par un Flightscope :  
 « 107,112,120,134...122 km/h » Tibo

Pourquoi faire ?

« Être meilleur », « gagner de la distance » .....

Tibo, Lola, Quentin, Louis, Robin, Baptiste...

12h15 : déjeuner

13h15 : practice, rencontre inattendue avec la championne de France Minimes 2018, Pyrène Delample, venue s'entraîner ; échange et questionnements sur sa manière de varier l'amplitude au chipping en fonction de la zone d'atterrissage de la balle....

## CHAMPIONNE DE FRANCE 2018

### Minimes Filles

5 

DELAMPLE Pyrène TROIS VALLONS
----------------------------------

 2&1



14h : parcours 9 trous en greensome stroke-play



16h/16h30 : challenge putting, objectif : rester concentré (« carton rouge » si l'on parle, performance meilleure au 2<sup>ème</sup> tour meilleur dans le silence),  
Débriefing et fin du regroupement.



Merci au Golf de Strasbourg pour son accueil et la grande disponibilité de son directeur Philippe Millot !

*Joyeux Noël à tous !*

