



Rassemblement 2, golf de Strasbourg, dimanche 8 décembre 2019

Coach : Olivier Sabourin

Savoir Faire Gagner



9h : présentation :

Savoir bouger mon club (technique), le **faire** dans des situations différentes (ateliers), le **vérifier** avec du matériel, pour me préparer à **gagner** (score parcours).

Rappel de la notion d'échauffement, avec quel matériel ?



10H : constitution des groupes à 3 joueurs avec barème de points par ateliers, Putting, Chipping, Bunker



Chipping



Sortie de bunker



Putting Contest

Résultats des ateliers

	putting	bunker	chipping	total
	6 trous	6 balles	2 zones/6 balles	
	par 12	1 pt sur green	1 pt dans zone	
barème	11=3			
	12=2 pt			
	13=1			
Axel C	2	2	4	8
Lucas VdN	0	6	3	9
Lola	1	2	6	9
Charlotte E	1	3	5	9
Louis P	3	3	5	11
Baptiste M	1	6	6	13
Zoé L	2	5	7	14
Tibo VdN	1	5	10	16
joshua S	4	5	7	16
Quentin W	4	2	11	17
Joshua O	5	6	6	17
Lucas E	1	4	13	18

Il est rappelé que le choix du club pour un chip court ou long est important

Que l'ouverture du club est capitale donner de la hauteur à la balle en sortie de bunker

Que les putts de rapprochement évitent les 3 putts

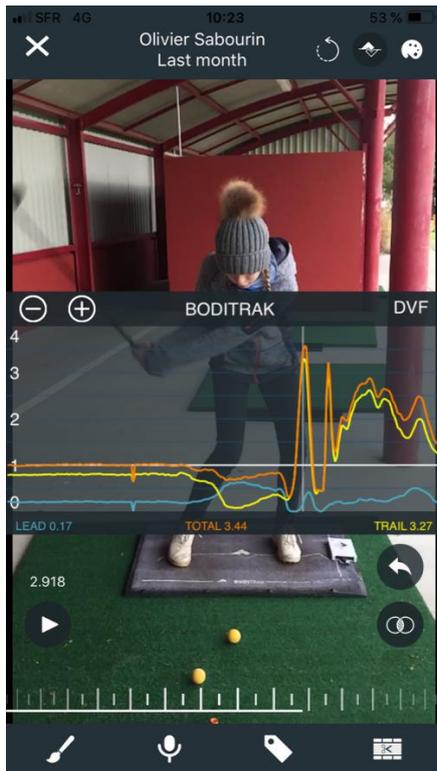
11h : utilisation d'une nappe de pression (Boditrak) pour déterminer à quel moment les appuis aident à transmettre de la vitesse au club.

Explication :

Sur le diagramme, le pic de puissance (ligne orange), qui prouve de bons appuis au sol, devrait être avant la ligne grise (zone d'impact)

Sur la photo de gauche le joueur est plutôt bien « appuyé » au sol, quand celui de droite, lui, le réalise trop tard...

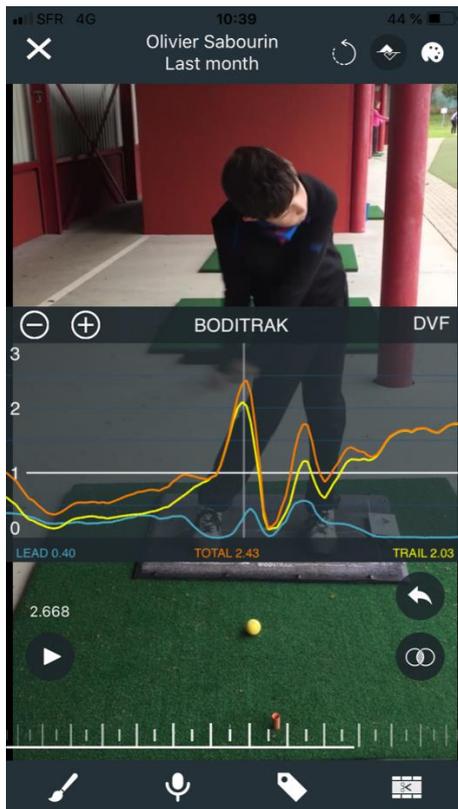
On peut noter le rapport entre le moment des appuis et la vitesse du club qui en découle !



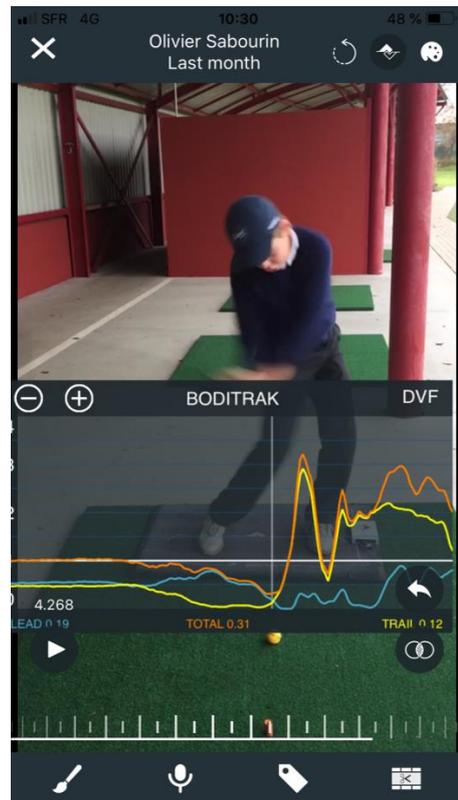
Pic de force verticale à l'impact = 77 mph



Après l'impact = 73 mph



A l'impact = 79 mph



Après l'impact = 74 mph

Chacun des joueurs a pris conscience de l'importance des appuis et du moment qui permet d'en tirer parti. Sur le diagramme le pic orange (force des appuis dans le sol) doit être à son maximum quand le club est entre la verticale dans le downswing ou parallèle au sol.

12h : pause déjeuner



13h : départ en greensome stroke-play sur 9 trous

16h : scoring au retour des équipes :

Tibo/Quentin : 40 (1 birdie)

Louis/Baptiste : 46 (1birdie)

Zoé/Charlotte : 47 (1 birdie)

Lucas E/Lucas VN : 47

Joshua O/Lola : 48

Joshua S/Axel : 48 (1 birdie)

16H15/30 : circuit Putting, décrassage course au practice, débriefing et fin du regroupement



Merci au Golf de Strasbourg pour son accueil !

Bonne Année 2020 à tous !

Rendez-vous le 26 janvier au Golf du Fort pour de nouvelles aventures !