ffgolf®
Ligue Grand Est

Olivier Sabourin, entraineur de Ligue U12

Regroupement U12, territoire Est Dimanche 26 février 2023 Golf du Fort, strasbourg

L'importance du physique dans la performance

"Améliorer mon corps pour améliorer mon swing, ça marche?"

<u>Programme</u>

10h / 12h	Accueil, présentation de la matinée par Nicolas Delpech, tests en salle
12h30/13h45	Déplacement au golf du Fort, déjeuner
14h	Parcours 9 trous en foursome, match-play
16h15	Débriefing, exercice d'activation et comparaison des datas
16h30	Echanges avec enfants-parents, fin de la journée

Matinée

Salle « coach in the box » Nicolas Delpech

« beep test » Luc Léger (appli gratuite disponible pour Ios et Android)

Détente verticale, lancer de médecine-Ball

Détermination de la mobilité des membres supérieurs

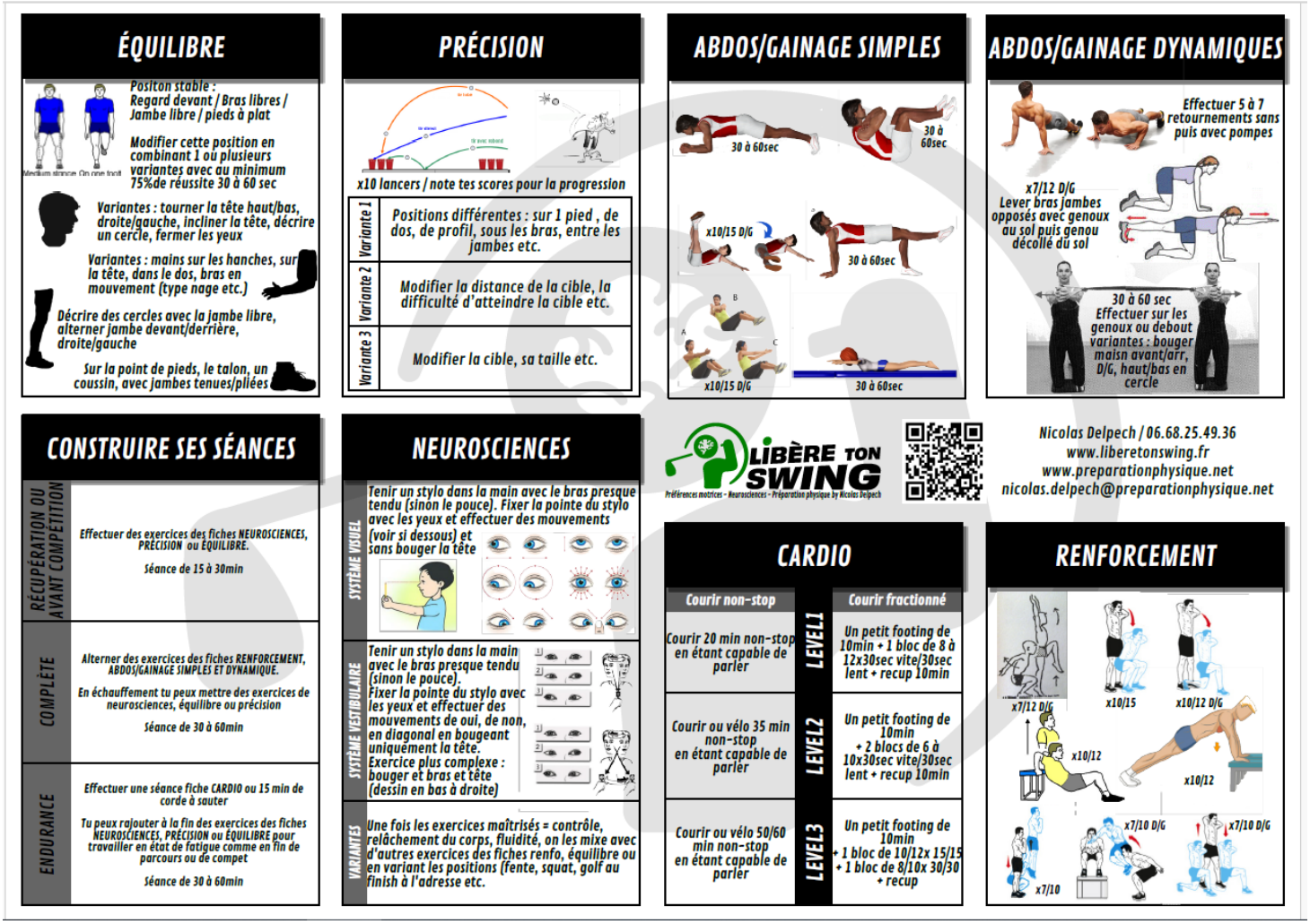
Résultats et observations

NOM	PRENOM	Taille en cm	Poids en Kg	Souplesse en cm	Souplesse Epaule Droite	Souplesse Epaule Gauche	Détente Verticale (Sargent test en cm)	Lancer de balle (en m)	Lancer MB (en m)	Navette 5x10m	Luc Léger Km/h
Kostelnik	Lily-Rose	151	37	4	5	0	35		3.43	14.03	11,00
Peltret	Anaïs	155	35	6	5	4	26		2.97	15.20	11,00
Jeuch	Eliel	150	32	3	3	1	33		3.15	14.27	11.5
Yanez	Arthur	153	36	-6	4	4	32		3.58	13.58	12,00
Yanez	Baptiste	138	26	-11	5	4	28		2.70	13.38	13,00
Camou	Alexis	148	34	-3	5	0	28		2.95	14.01	11,00
Maitre	Robin	155	46	5	5	5	25		3.55	14.78	11,00
Wassmuth	Raphaël	153	37	6	5	3	35		3.70	13.82	Blessé

26/11/2023 Tests physiques ligue grand est de golf Nicolas Delpech		Habileté acquise	priorité à améliorer
Kostelnik	Lily-Rose	Bonne explosivité dans la globalité	Attention à garder une mobilité et une souplesse autant à droite qu'à chose et faire régulièrement ce travail sur le côté gauche
Peltret	Anaïs	Bon cardio et souplesse	Manque d'explosivité. C'est une qualité importante dans le swing. Ne pas prendre trop de retard dans ce domaine
Jeuch	Eliel	Fort sur le bas du cops	Il reste à travailler l'explosivité sur le bas du corps. Attention à la mobilité à travailler
Yanez	Arthur	Bonne explosivité et endurance. Bonne condition physique générale.	à travailler la souplesse du bas du corps
Yanez	Baptiste	Bon cardio et bonne vitesse	à travailler souplesse du bas du corps et l'explosivité en général.
Camou	Alexis	Bonne vitesse et cardio	Attention à travailler la souplesse, la mobilité et l'explosivité
Maitre	Robin	Bonne explosivité et mobilité/souplesse	à travailler un peu la vitesse et maintenir ce niveau de cardio
Wassmuth	Raphaël	continu d'entretenir ta bonne explosivité	attention la mobillté droit et gauche du haut du corps

Ce sont des tests qui mettent en avant un niveau physique à l'instant « T ». Mais je suis conscient que c'est aussi pour certains la découverte d'exercices ou de travail de qualités physiques non habituelles. Le travail assez important pour ce type de discipline est l'explosivité qui est un mixte entre la force et la vitesse. A ne pas négliger dans un travail physique régulier.

Je reste à votre disposition si besoin de programmes à distances ou alors pour intégrer des groupes de séances physiques spécifiques pour les jeunes à ma salle de sport d'eckbolsheim ou de la Meinau (Coach in Box). Nicolas Delpech 06.68.25.49.36



Après-midi

Parcours en foursome, course aux points, 1 pour le gain du trou, 1 pour le gain de l'approche, (choisie par l'équipe gagnante entre une approche levée, roulée, lobée, sortie de rough, sortie de bunker, long putt ou putt de conclusion, à chaque trou différente).

Résultats :

Foursome : Anaïs/Arthur- Eliel, Lily-Rose : 12/4

Foursome : Robin-Alexis/Baptiste-Raphael : 4/2

Débriefing technique

Exercice d'activation «la mitraillette »

Séance au practice

Mise en évidence de l'action des bras et des jambes dans un swing

Dissociation / association, expérience et résultats, utilisation du radar

Protocole

On mesure la vitesse de bras à genoux, puis en étant debout ; j'observe la vitesse supplémentaire que me donne l'action de mes jambes ; elle devrait être plus grande !

	Vitesse driver km/h		Gain
	A genoux	Debout	
Arthur Yanez	46	73	27
Baptiste Yanez	45	68	23
Raphael Wasmuth	60	80	20
Robin Maître	48	76	28
Alexis Camou	71	77	6
Anaïs Peltret	48	71	23
Eliel Jeuch	37	66	29
Lily rose Kostelnik	39	56	17

Résultats

Bon Anniversaire Raphaël!

Rendez-vous le dimanche 4 février au golf de **Strasbourg** pour de nouvelles aventures !

Merci au **Golf du Fort**, à Madame Nathalie Lestrat et son équipe pour leur accueil !

Et Bonnes Fêtes de fin d'année à tous !