

Journée d'entraînement

Du 11 / 12 / 2016

Regroupement d'une
sélection de jeunes
de -11 ans

Au
GOLF NATIONAL



ffgolf®

Comité départemental
du Val-d'Oise

Compte Rendu
ROMAIN DAGORNO

LA SELECTION

•Filles :

**BAYLE JUSTINE (2006) * DOMONT
DELMAS CHARLOTTE (2006) * CERGY**

•Garçons :

**ANCEAUX LOUIS (2005) * VILLARCEAUX
DAMIANOS ALEXANDRE (2005) * DOMONT
GIBOURDEL SVEN (2005) * GADANCOURT
LOGUT ALEXANDRE (2005) * L'ISLE ADAM
VACHER EMILE (2006) * DOMONT
VAILLANT AMAURY (2005) * DOMONT**



L'ENCADREMENT

- Romain DAGORNO * Entraîneur Départemental
- Priscille DESPRES * Conseillère Technique Nationale (Matin)
- Ilya GORONESKOUL * Entraîneur Départemental
- Arlène MLODZIK * Bénévole accompagnatrice

DEROULEMENT DE LA JOURNEE

11 / 12 / 2016

Echauffement physique

+

Matin / Echauffement golfique au practice

en préparation du parcours

Travail du putting : dosages (3, 6 et 9 m) et pentes

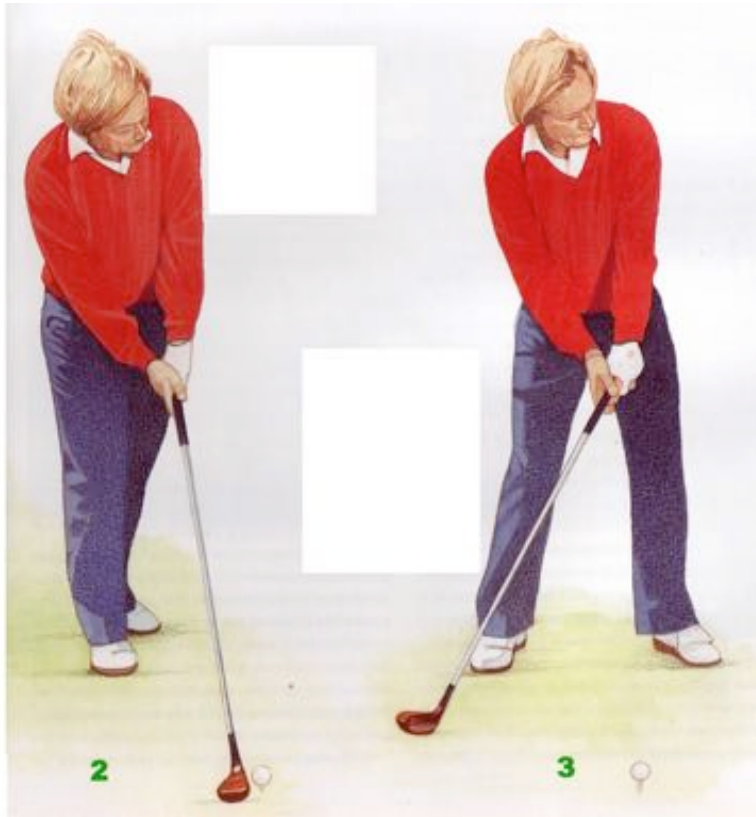
+

Après midi / Jeu sur le parcours AIGLE (18 premiers trous) :

Formule en Equipe : greensome match play + Prime aux birdies



Rappel au practice : 3 étapes pour bien préparer son coup



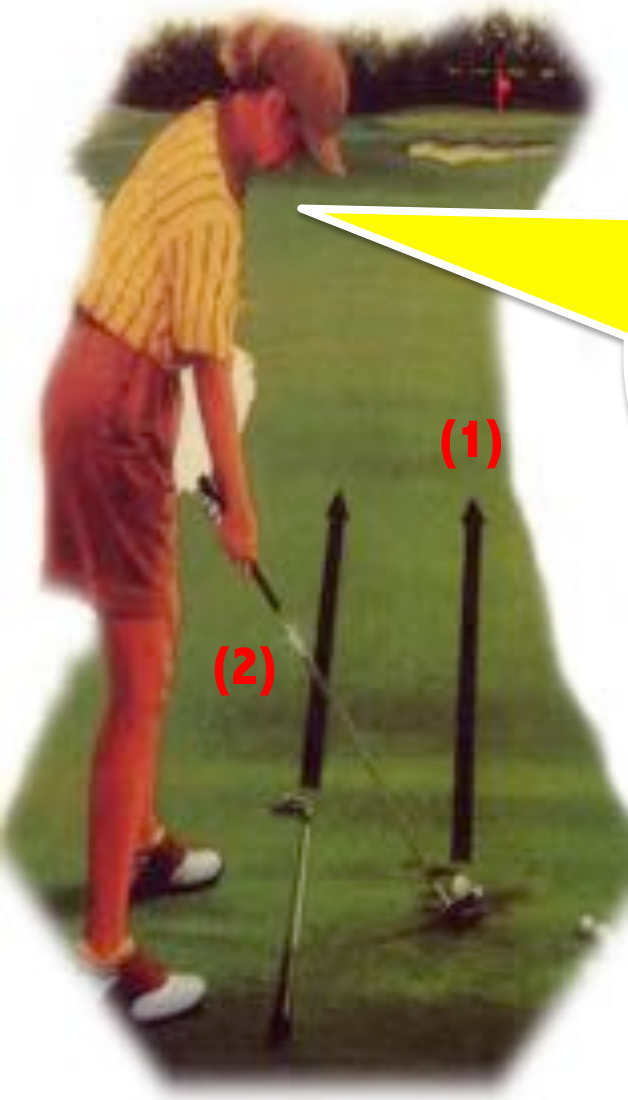
**Pour un « beau »
coup de golf**

=

**« Fait comme
Jack Nicklaus »**

- 1) **Prise d'information**
(ex : distance, vent, pente, zone sécurisée...)
- 2) **Prise de décision**
(ex : choix trajectoire, choix du club, axe de jeu, point de chute...)
- 3) **Fait ta routine**
(ex : ajuste l'amplitude mouvement, valide musique d'impact, procédure d'alignement...)

Rappel au practice : Procédure d'alignement



ASTUCE POUR VISER

=

Visualise le coup de derrière la balle, puis :

- 1) Aligne la face de club en direction de la cible
- 2) Positionne ton corps face au manche et parallèle à la ligne de jeu



Putting : Dosage et Pente

Suite à l'observation des jeunes sur le parcours, lors de la première journée, nous avons effectué un travail sur le dosage :

- Des erreurs de **dosage** : les enfants cognaient / tapaient plus ou moins fort dans la balle pour lui donner de la vitesse.
- Nous avons donc fait un rappel sur la technique du dosage, qui consiste à maîtriser l'accélération du putter en faisant simplement varier l'amplitude du mouvement. Suivant la distance à parcourir il faut calibrer la taille du balancier pour trouver la vitesse à laquelle le putter doit contacter la balle.
- Le mouvement devra être exécuté dans le respect d'un rythme régulier afin de fournir une accélération progressive.
- Lors des putts en **pent**es, nous avons également rappeler l'importance de prendre une décision et de la respecter pendant l'exécution de son mouvement.



1/ Balle au centre * 2/ Bien en ligne



3/ Bonne amplitude + bon rythme

Entraînement proposé

- **Pour mieux putter les putts longs :**

- Matérialiser 3 distances = 3, 6 et 9 m
- Choisir une distance et frapper plusieurs balles vers cette zone
- Être capable de « **calibrer** » l'amplitude de son mouvement en fonction de la distance
- Maîtriser l'accélération de son putter en faisant simplement **varier l'amplitude du mouvement**
- Le point commun entre un putt de 3, 6 ou 9 m est le maintien d'un **même rythme général** tout au long du mouvement
- Finir l'entraînement par un parcours 9 trous sur le putting green en variant les distances (et y ajouter progressivement des pentes).



ANCEAUX LOUIS

- Bien placer ton corps face au manche et parallèle à la ligne de jeu
- Bien ajuster la taille et le rythme de ton mouvement avant de jouer



DAMIANOS ALEXANDRE

- Bien placer la semelle de ton putter à plat
- Respecter le loft de ton putter
- Bien centrer la balle au milieu de ton putter et orienter la face



GIBOURDEL SVEN

- Bien respecter ton putter :
 - 1/ semelle à plat
 - 2/ face de club orientée et balle centrée
- Bien placer ton corps :
 - 1/ ton corps face au manche
 - 2/ marquer les angles de ton corps (bassin, buste plus incliné)
 - 3/ ton sternum un point à droite de la balle
 - 4/ tes yeux au dessus de la balle
 - 5/ tes mains plus basses sur ton grip



LOGUT ALEXANDRE

- Bien respecter ton putter :
 - 1/ semelle à plat
 - 2/ face de club orientée et balle centrée
- Bien placer ton corps :
 - 1/ ton corps face au manche
 - 2/ marquer les angles de ton corps (bassin, buste plus incliné)
 - 3/ ton sternum un point à droite de la balle
 - 4/ tes yeux au dessus de la balle
 - 5/ tes mains plus basses sur ton grip



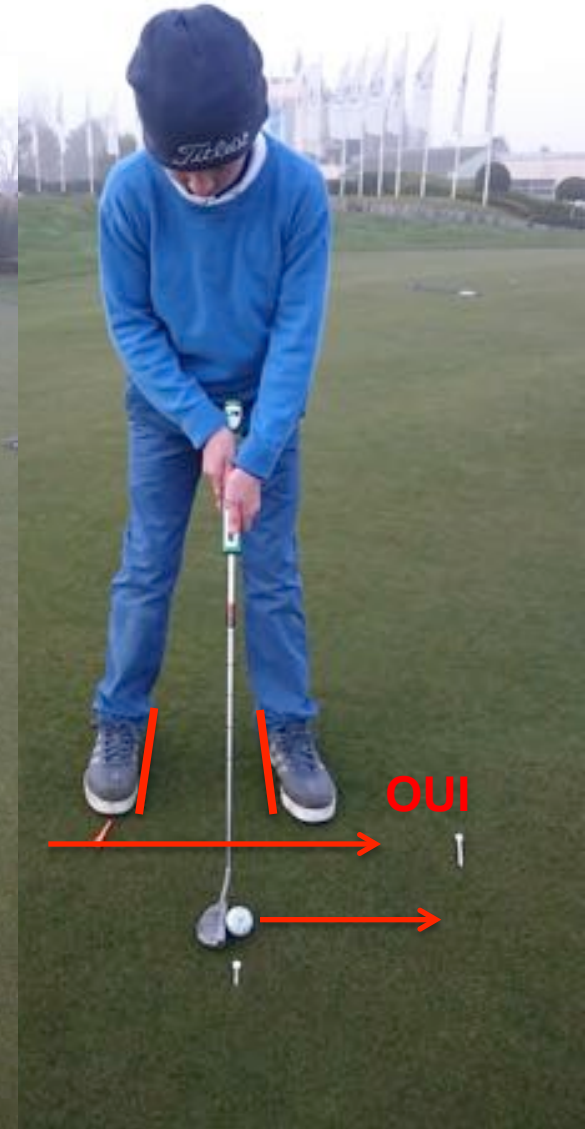
VACHER EMILE

- Bien centrer ta balle au milieu du putter et orienter ta face (*tendance : face orientée à gauche*)
- Bien placer ton corps face au manche et parallèle à la ligne de jeu (pieds, épaules...)
- Bien ajuster la taille et le rythme de ton mouvement avant de jouer



VAILLANT AMAURY

- Bien aligner tes pieds parallèle à la ligne de jeu
- Place tes mains un peu plus bas sur ton grip



BAYLE JUSTINE

- Bien placer la semelle de ton putter à plat
- Bien respecter le loft de ton putter
- Bien orienter la face du putter et centrer la balle



DELMAS CHARLOTTE

- Bien respecter ton putter :
 - 1/ semelle à plat
 - 2/ face de club orientée et balle centrée
- Bien placer ton corps :
 - 1/ ton corps face au manche
 - 2/ marquer les angles de ton corps (bassin, buste plus incliné)
 - 3/ ton sternum un point à droite de la balle
 - 4/ tes yeux au dessus de la balle
 - 5/ tes mains plus basses sur ton grip



Intérêt formule : Greensome match play

➤ Objectifs :

- Développer l'attitude combative des enfants, en leur faisant prendre des risques (choix de la mise en jeu)
- Développer le sens tactique des joueurs
- Développer la culture de la gagne = faire un maximum de birdies
- Tester les moyens mis en place pour attaquer les greens
- Tester la capacité des enfants à communiquer entre eux et à se motiver

➤ Constats :

Au niveau comportemental :

- Les enfants ont montré une grande capacité à communiquer. Les plus réservés ont été pris en main par leur partenaire.
- Je les ai trouvé plus concentré et « plongé » dans un « MODE JEU ».

Au niveau Stratégique :

- Pour les greens mieux protégés par des obstacles, les enfants doivent améliorer leurs prises d'information et de décision. Après analyse des 50 derniers mètres (avec le plan du parcours ou des greens), les enfants doivent jouer vers les zones d'où l'approche est plus facile.
- J'ai constaté que les enfants commençaient à prendre conscience de l'importance de connaître sa longueur au Drive afin de voler au dessus des obstacles ou chercher à les éviter (en choisissant un bois de parcours et un axe de jeu différent)
- En revanche, certains doivent profiter de ces matchs hivernaux ou parties d'entraînement pour être plus offensif avec le Driver (surtout quand le partenaire est là pour assurer)

Au niveau Technique :

- Certains enfants ont parfois tenté de jouer en force et donc on vite « déchanté ».
- Nous devons sans cesse consolider les bases techniques de nos enfants afin de les rendre plus régulier et plus apte à prendre des initiatives (au minimum : grip, posture...)



Organisation des parties

- 1^{ère} partie : Louis et Charlotte contre Emile et Justine
-> **Victoire = Equipe Emile et Justine**

- 2^{ème} partie : Amaury et Alexandre D. contre Sven et Alexandre L.
-> **Victoire = Equipe Amaury et Alexandre D.**

