



*Fédération Française de Golf
Comité Départemental de Golf de l'Indre*

COMMISSION JEUNES ET SCOLAIRES

Rapport de stage du comité départemental de l'Indre

U13 garçons et filles

Le 2 avril 2017 au golf du Val de L'Indre

Les présents :

RODIER Léa <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2004	index 40
BOST Emilie <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2005	index 52
CALAIS Thomas <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2006	index 29
GLAUME Andrea <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2007	index 51

Déroulement de la journée :

10h	Echauffement au practice
10h30	Entraînement sur le dosage 20,30,40 et 50m
11h	Parcours de 9 situations de petit jeu en stroke play
12h30	Déjeuner
13h	Practice + putting
13h30	Parcours 9 trous en stroke play
16h00	Practice sur un point négatif du parcours
17h	Fin du stage

Association Loi 1901

*Siège Social : Maison départementale des Sports
89, allée des Platanes 36000 CHATEAUROUX
Tél. 02 54 35 55 56 @-Mail : comitegolfindre@wanadoo.fr*





*Fédération Française de Golf
Comité Départemental de Golf de l'Indre*

Entraînement sur le dosage :

Réflexion sur la trajectoire pour atteindre l'objectif et sur le choix du club.
Répétition sur le contrôle du back swing, un repère dans l'espace pour chaque distance.
Variation de la distance sur chaque balle afin de créer des automatismes visuels.

Parcours 9 trous petit jeu

- Situation 1 : approche roulée à 20m
Situation 2 : 15m du trou dans le rough
Situation 3 : 40m sur fairway sans obstacle
Situation 4 : sortie de bunker de 30m
Situation 5 : 25m par-dessus bunker
Situation 6 : 25m dans le rough
Situation 7 : 15m dans le bunker
Situation 8 : putt de 20m
Situation 9 : 50m par-dessus obstacle d'eau

Carte de score

	N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9
RODIER Léa		5	4	3	4	4	5	4	5	4
BOST Emilie		3	5	5	5	5	5	5	3	6
CALAIS Thomas		5	4	3	5	3	4	3	2	5
GLAUME Andrea		4	4	3	7	3	4	3	4	8

Association Loi 1901

*Siège Social : Maison départementale des Sports
89, allée des Platanes 36000 CHATEAUROUX
Tél. 02 54 35 55 56 @-Mail : comitegolfindre@wanadoo.fr*





*Fédération Française de Golf
Comité Départemental de Golf de l'Indre*

Parcours 9 trous en stroke play

RODIER Léa	51
BOST Emilie	62
CALAIS Thomas	52
GLAUME Andrea	57

	<i>Points Positifs</i>	<i>Points négatifs</i>
Léa	La mise en jeu et les longs coups sur le fairway	Les approches (problème de contact de balle) et le putting (travailler la posture balle + au pied avant)
Emilie	Les longs coups de fer	La mise en jeu (problème de rythme et d'intensité) et le putting (problème de dosage pas de contrôle sur le mouvement)
Andréa	Le petit jeu et le putting	Problème d'alignement et grands coups sur le fairway (manque de rythme)
Thomas	Petit jeu et son attitude	La mise en jeu et les longs coups sur le fairway (se précipite) manque de rythme dans la réalisation.

Carl JARRAUD

Enseignant du comité de l'Indre

Association Loi 1901

*Siège Social : Maison départementale des Sports
89, allée des Platanes 36000 CHATEAUROUX
Tél. 02 54 35 55 56 @-Mail : comitegolfindre@wanadoo.fr*

