



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

COMMISSION JEUNES ET SCOLAIRES

Rapport de stage du comité départemental de l'Indre

U14 garçons et filles

Le 10 juin 2018 au golf du Val de L'Indre

Les présents :

RODIER Léa <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2004	index 25,4
BOST Emilie <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2005	index 39
CALAIS Thomas <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2006	index 18,8
GLAUME Andréa <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2007	index 30
GUIET Grégoire <i>Val de l'Indre</i>	année naissance : 2008	index 41

Déroulement de la journée :

10h	Echauffement Practice
10h30	Répétition practice (vitesse et précision impact)
12h00	Déjeuner
13h00	Practice
13h30	Parcours sur 9 trous
15h40	Etalonnage 80m et moins
17h	Fin de 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*

Practice :

Travail avec le radar et les étiquettes de face de club pour un retour sur la précision à l'impact avec la plupart des clubs du sac.

Le retour des enfants est bon car plus appliqués sur la précision, inévitablement il y a une prise de conscience pour la plupart de modifier certaines choses pour améliorer la précision lors de l'impact.

Par rapport à la vitesse dans la zone de frappe pour la plupart elle est cohérente mais le manque de rigueur dans la préparation des coups entraîne des variables sur la précision de frappe.

Un constat général a été fait avec eux, il n'est pas nécessaire d'aller chercher loin dans le back swing pour avoir une bonne vitesse à l'impact.

Donc nous avons travaillé sur le contrôle de la prise d'élan par rapport à une distance donnée tout en essayant de générer un maximum de vitesse dans la zone de frappe.

Parcours 9 trous

Travail sur la stratégie, la visualisation et les choix de club pour une optimisation du résultat.

Dans l'ensemble la vision est bonne, la routine me paraît trop longue sur les longs coups (concentration extrême) et beaucoup trop rapide sur les petits coups (concentration trop faible)

Hormis le fait d'avoir discuté sur le placement sur un départ, nous avons travaillé la préparation du coup (routine) pour mettre la balle dans une zone choisie et l'importance du choix du club par rapport à cette vision. Ils sont encore trop sur l'exigence de ne faire que des bons coups d'où une problématique de scoring quand on commence à enchaîner les mauvais coups...

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*

Coups de 80m et moins :

Sur ces coups sur l'herbe à 80m et moins l'objectif est de les mettre en situation pour qu'ils puissent trouver la solution la plus simple, confortable et efficace aux coups à réaliser.

On se rends compte comme sur le parcours, qu'ils sont dans le stéréotype de faire le coup le plus performant en utilisant plus de 100% de leurs capacités.

Un travail a été fait sur la gestion de l'effort en optimisant ses ressources physiques ce qui a entraîné un choix de club plus élevé, un contrôle de l'élan et de l'intensité.

Rapidement ils prennent conscience d'un contact beaucoup plus précis et surtout de plus de régularité dans la trajectoire aussi bien sur la hauteur que sur la profondeur.

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*

