

Stage Départemental « Flightscope »

Jeudi 26 Avril 2018 de 13h30 à 17h au golf de la Gloriette

Référent technique présent : Clément GALLOIS, entraîneur départemental 37

Bénévole : Claude BORDEAUX

Nombre de participants : 9 enfants, U12, U14, U16 et U18

Météo : Beau temps, 15 à 20°C

Objectif : Mieux connaître et comprendre les lois mécaniques qui interviennent sur la trajectoire de balle, et avoir un retour objectif sur son propre swing. Vérifier si l'entraînement hivernal a porté ses fruits, et quelles sont les nouvelles orientations d'entraînement technique.

Organisation : 2 groupes

- 1 groupe sur le 18 trous pitch and putt
 - Victoire de Clémence avec un score de -4

- 1 groupe avec l'entraîneur : un joueur passe sur le flightscope pendant que les autres sont sur un exercice de petit jeu
 - Exercice de petit jeu : 9 situations avec des lies très variés voir complexes, avec un objectif d'analyse du contact et de la trajectoire possible, et des lois mécaniques qui en découlent. On joue les 9 situations à la suite, et on marque 1 point à chaque fois que la balle est dans la zone. Objectif : répéter l'exercice autant de fois qu'on veut afin de réaliser le record.
 - 1^{er} : Raphaël 9/9
 - 2^{ème} : Thomas 8/9

L'exercice a été bien compris, les résultats d'ensemble plutôt bons. Le niveau d'investissement de chacun a été assez variable, mais relativement satisfaisant.

Données Flightscope :

NOM	Club	Vitesse de club (mph)	Smash Factor	Spin	Angle d'attaque
Raphaël	Fer 6	69,2	1,18		2
	Driver	78,5	1,36	5420	-0,6
Clémence	Fer 6	71,8	1,16		-5,3
	Driver	77	1,34	8160	-2,8
Louis	Fer 6	75,4 (+1,6)	1,41		-0,4
	Driver	88,5 (+1,2)	1,43	5740	0,6
Arthur	Fer 6	88,5	1,32		-3,6
	Driver	100,3	1,36	4190	2,6
Mathis	Fer 6	79,5 (-1,4)	1,25		-3
	Driver	93 (-1,3)	1,36	5500	-0,1
Grégoire	Fer 6	97,1 (+2,9)	1,25		-9,6
	Driver	110,4 (+1,9)	1,35	4403	-3,5
Thomas	Fer 6	84,4 (+0,8)	1,23		-5,9
	Driver	99,1 (+2,4)	1,39	3780	1,5
Lucas	Fer 6	79,3 (+5,6)	1,3		-3,8
	Driver	90,3 (+11,3)	1,44	4000	-0,1
Clément	Fer 6	92,8 (-0,2)	1,23		-6,4
	Driver	107 (-3)	1,43	4741	-2,9

Commentaires personnels :

Louis PERROT : Bon travail hivernal, tu as bien amélioré ta vitesse et ton contact de balle. Sois plus rigoureux dans ton organisation devant la balle, l'alignement et le placement de la balle dans le stance ne sont pas suffisamment réguliers. Essaie de monter plus calmement pour mieux tourner au backswing. Entraîne-toi un peu en descente pour améliorer ton angle d'attaque sur les fers.

Mathis JUSSEAUME : Attention, ta vitesse a diminué pendant l'hiver. As-tu fourni les efforts nécessaires à l'entraînement ? Tu es toujours gêné par ta face de club fermée au backswing, qui te fait faire des pushes ou des hooks. Tu dois l'ouvrir pendant l'armement à la fin du take away pour pouvoir libérer ton swing...

Grégoire DEROLEZ : Le club pointe à gauche au sommet avec une face ouverte, ce qui entraîne un chemin de club extérieur-intérieur à l'impact. Prends un grip de main gauche plus fort et arme plus tôt en sentant la face de club fermée au take away. Belle progression en vitesse. Travaille ton drive en montée pour améliorer ton angle d'attaque.

Thomas RAZAFINJATO : Bon travail hivernal. Ta vitesse a augmenté, ton chemin de club et l'orientation de sa face de club se sont améliorés. Ton angle de décollage (26.9 sur un fer 6) et tes trajectoires sont un peu hauts. Tout en gardant ton haut du corps derrière la balle, essaie de sentir que tes mains arrivent avant la tête de club à l'impact.

Lucas BEAUMONT : Super progression au niveau de la vitesse de club. Bravo ! Tu dois surveiller ta face de club qui est régulièrement trop ouverte au backswing et qui te pousse à faire quelques par-dessus avec le haut du corps au début du downswing. Démarre en pensant à garder la face de club en direction de la balle, et fais attention à ton rythme en début de descente

Clément PERROT : Grip bien meilleur ! Tu as un travail à faire comme on l'a vu ensemble sur l'ouverture de ta face de club, pour éviter les hooks et pouvoir t'engager dans tes coups

Raphaël JUSSEAUME : Attention à ton angle d'attaque remontant sur les fers. Tu dois sentir que tu arrives dans l'impact avec les mains plus en avant et un corps qui tourne en restant derrière la balle. Sur le drive, sens également que tu restes derrière la balle en lançant le club vers le haut et la droite avec la sensation d'une face plus fermée.

Arthur GRIFFON : Trajectoires en draw trop prononcé, qui amènent un contact irrégulier sur ton jeu de fers. Tu dois rester plus derrière la balle pour pouvoir t'engager et lancer ton club plus vers la gauche. Très bonne vitesse de swing !

Clémence RAZAFINJATO : Mets plus d'appuis à gauche en posture et les mains plus en avant. Calme un peu ton rythme à la montée. Au drive, tu dois sentir dans l'impact que tu reviens de l'intérieur, vers le haut et la droite avec une face fermée, en restant derrière la balle. Tu as fait au moins 5 draws de suite de cette façon-là, donc tu es capable de le faire !!!