

Stage U12 Zone OUEST au Golf du Comminges

10 H 00 - Accueil des enfants et des parents : 10 enfants (8 garçons, 2 filles)

10H 05 - Présentation des actions 2018 aux parents

10 H15 - Echauffement articulaire, musculaire et neuromusculaire

Suivi d'un échauffement avec différents clubs

Dans un 1^{er} temps, quelques coups à 40, 50, 60 m, les joueurs savent exactement le swing à produire en fonction des distances.

Le tableau 1 ci-joint indique les amplitudes, la hauteur de prise de grip et le club utilisé de chaque joueur

Il reste à vérifier si l'amplitude déterminée par les enfants est bien exacte et vérifier l'efficacité, car il n'était pas question d'une évaluation mais d'un échauffement.

Dans un 2^{ème} temps, un travail de concentration sur la direction (passage entre les poteaux de rugby) en changeant d'emplacement après chaque balle jouée. L'obligation de la routine a mettre en place à chaque coup.

CONCLUSION : Bonne préparation avant le départ au trou n°1 les enfants se sentent prêt, ont le sentiment d'avoir les bonnes sensations, ont éveillé leurs sens.

Dans un 3^{ème} temps, les joueurs vont faire 3 trous, l'objectif est de visualiser des poteaux de Rugby (axe de jeu) au 1^{er} et 2^{ème} coup.

BILAN GENERAL DE LA MATINEE :

Bon travail de concentration, visualisation et imagerie.

Pas d'énerverment des joueurs lors de l'échauffement lorsqu'un coup est raté, l'attention se portait sur la trajectoire et la cible.

Sur le parcours, tous ont fait l'effort de visualiser des poteaux de rugby.

Après le repas : Questionnaire sur les règles avec les résultats suivants :

Règles	Savent	Ne savent pas
Balle injouable	9/10	1
Balle perdue	10/10	
Terrain en réparation	8/10	2
Hors-limites	10/10	
Obstacle d'eau frontal	2/10 Corentin-Ilan	8
Obstacle d'eau latéral	0/10	Tous
Ball contre râteau dans le bunker	0/10	Tous

Après-midi : Objectif : détermination sur le parcours

Echauffement, puis exercice de vitesse

Greensome match Play

Résultat :

Equipe	Score	Equipe
William.A Samuel	3/1	Ilan Enzo
William Léo	1/0	Corentin Lucas

Les filles ont joué en match-play : Camille bat 5/1 Clara

BILAN :

Trop de jeunes cherchent à assurer la mise en jeu.

Le travail du matin est oublié (visualisation d'un axe de jeu) et donc à refaire.

Travailler le Greensome, car il faut plus de communication entre les joueurs et une recherche en binôme de prise d'informations du Terrain (configuration)

TABLEAU WEDGING

	CLUBS	AMPLITUDE	PRISE DE CLUB
ENZO			
40M	56°	1/2	bas
50M	56°	3/4	moyen
60M	56°	Plein	Haut
WILLIAM A			
40M	60°	1/4	Bas
50M	60°	1/2	Bas
60M	60°	3/4	Milieu
CAMILLE			
40M	56°	1/2	Milieu
50M	56°	Plein	Haut
60M	PW	Plein	Bas
WILLIAM			
40M	56°	1/2	Bas
50M	56°	3/4	Milieu
60M	56°	Plein	Haut
CLARA			
40M	56°	1/2	Haut
50M	56°	Plein	Haut
60M	Gap	Plein	Haut
LEO			
40M	56°	Plein	Bas
50M	56°	Plein	Haut
60M	Gap	3/4	Milieu
LUCAS			
40M	56°	1/4	Bas
50M	56°	1/2	Milieu
60M	50°	3/4	Haut
SAMUEL			
40M	56°	1/4	Bas
50M	56°	1/2	Milieu
60M	56°	Plein	Milieu
CORENTIN			
40M	56°	1/2 50PC	Bas
50M	56°	1/2 80PC	bas
60M	56°	3/4	Milieu
ILAN			
40M	52°	1/4	Bas
50M	52°	1/2	Milieu
60M	52°	1/2	Haut