



## 20 février 2018, Golf de l'Hippodrome

Encadrement : Thomas FOURNIER



### Noms des sélectionnés :

Ils étaient 7 à avoir répondu présents : **Albac Raphaël, Albac Paul-Emmanuel, Castiella Romain, Roman Camille, Mormède Dylan, Clarens Tom, Hénaff Julien.**

Les conditions étaient compliquées en raison de la pluie, le parcours étant inondé. Même si nous n'avons pas pu aller sur le parcours, l'entraînement était de qualité et a été bénéfique au groupe.

Programme de la journée:

- ✓ 10h-10h30: échauffement général
  - corde à sauter avec des variantes (un pied, deux pieds, etc.) pour travailler également la coordination
  - fentes avec des variantes (sans club puis club au-dessus de la tête)
  - saut à différentes hauteurs
  - pompes
  - échauffement articulaire
  - étirements dynamiques
- ✓ 10h30-11h15: wedging
  - travail des distances 30m,40m,50m (cibles du practice)
  - évaluation: 10 balles par distance, la balle devait tomber dans la zone (diamètre 10% de la distance)
  - Résultats sur 30 balles: Hénaff=27, Albac R=22, Castiella=20, Roman=19, Albac PE=14, Clarens=10, Mormède=2

Il y eu de très bons résultats. Certains se mettent trop la pression et perdent leurs moyens. Ils sont encore très axés sur le résultat et pas assez sur les moyens d'atteindre le résultat.

- ✓ 11h15-12h15: grand jeu
  - Analyse vidéo et analyse de l'équilibre via le plateau de force. Evidemment, ils ont tous des points techniques à travailler (à voir avec leurs pros) mais surtout ils doivent savoir quoi travailler quand ils vont au practice. Ce n'est pas encore le cas....
  - Le point prioritaire à améliorer pour tous est l'équilibre dans leur swing. Ils ont tous montré de l'intérêt à cet atelier et sont curieux de se voir.
- ✓ 13h-14h: putting
  - Les enfants ont putté au club house en travaillant sur des planches pédagogiques et sur des tapis de welling putt.
- ✓ 14h-14h30: règles
  - Je les ai interrogés sur les principales règles. Ce petit rappel a été bénéfique pour tous les enfants.



✓ 14h30-15h30: grand jeu

Nous sommes repartis au practice. Les enfants se sont entraînés en mettant en place ce que nous avons vu le matin.

Je les ai pris au radar pour mesurer leur vitesse maximale de club au drive.

Dylan: 107 mph (top)

Romain: 106 mph (top)

Camille: 75 mph

Raphël: 68 mph

Paul-Emmanuel: 79 mph

Tom: 76 mph

Julien: 75 mph

Pour vous aider à situer votre enfant, voici le tableau de référence :

### Moyennes par catégories...

| TRACKMAN | Club                 | Vitesse de club | Smash Factor | Carry | Total | Angle d'Envol | Spin | Landing Angle |    |
|----------|----------------------|-----------------|--------------|-------|-------|---------------|------|---------------|----|
|          | Moins 13 ans Filles  | Driver          | 75           | 1,42  | 130   | 155           | 13   | 3272          | 27 |
|          | Moins 13 ans Garçons | Driver          | 82           | 1,44  | 155   | 180           | 13   | 3070          | 28 |
|          | Benjamines           | Driver          | 82           | 1,44  | 154   | 181           | 13   | 2790          | 28 |
|          | Benjamins            | Driver          | 94           | 1,45  | 191   | 216           | 14   | 2840          | 31 |
|          | Minimes Filles       | Driver          | 89           | 1,43  | 168   | 195           | 11   | 2950          | 27 |
|          | Minimes Garçons      | Driver          | 104          | 1,46  | 210   | 236           | 10   | 2880          | 31 |

Bruno Veiga  
 Copyright © 2015 TrackMan

✓ 15h30-16h: putting

Nous avons enfin pu aller sur le putting green.

Ils ont travaillé le contact et la sortie de balle.

Ils ont fini par un jeu consistant à reculer d'une longueur de putter tant que la balle n'était pas dans le trou.

Bilan: Malgré le très mauvais temps, les enfants se sont bien entraînés. Les 7 ont été concentrés et attentifs aux consignes. Ce groupe est intéressant. Hénaff et les 2 Albac sont poussins 1, ils passent du temps à s'entraîner et sont motivés. Camille a beaucoup de travail technique à faire. Tom doit améliorer sa vitesse de swing. Dylan a un gros potentiel.

Romain progresse bien en ce moment. A part Camille, tous les autres passent du temps à s'entraîner et ont envie de progresser.

La seule petite chose que j'ajouterai est que les jeunes doivent essayer de mettre en place une bonne attitude. Ils ont encore beaucoup d'efforts à faire sur l'état d'esprit surtout Julien et Dylan.