



**Stage territorial du 65/32**  
**17 avril 2018, golf de l'hippodrome à Laloubère**

**ENCADREMENT** : Fournier Thomas, entraîneur de l'ETR

**PARTICIPANTS** : Albac Raphaël, Albac Paul-Emmanuel, Mormède Dylan, Hénaff Julien, Roman Camille, Saboureau Nicolas, Lange Maël, Castiella Romain



1) **CONDITIONS D'ENTRAINEMENT** : Le stage s'est déroulé au golf de l'hippodrome à Laloubère.

2) **OBJECTIFS ET CONTENUS DU STAGE**

a. **Objectifs** : mettre les enfants en situation à travers différents ateliers pour les préparer aux prochaines échéances fédérales.

b. **Programme:**

10h: échauffement physique: corde à sauter, squats, fentes avec rotation du buste (avec club), pompes et sit-up, déverrouillage articulaire, équilibre

10h20: practice

11h: parcours 9 trous

14h: atelier bunker

14h45: atelier putting

15h45: atelier chipping

16h45: débriefing

17h: fin du stage



### 3) DEROULEMENT DU STAGE

a. **Parcours** : les jeunes ont fait 9 trous en stroke play. Dylan: +2, Paul-Emmanuel:+4, Raphaël et Maël:+9, Romain:+14, Nicolas: +11, Julien: +18 et Camille a relevé sa balle mais son score n'était pas bon. A l'exception de Dylan, Paul-Emmanuel, Raphaël, il avait un gros manque de motivation et d'envie pendant ce parcours.

b. **Ateliers** :

**Bunker** :

3 situations, sortie courte, moyenne, longue avec une zone de 2 mètres de rayon. 5 balles/situation, -1 pt si balle reste dans bunker, -1 pt si balle en dehors du green, 2 pts si balle dans zone, 5pts si balle dans trou. Maël=6, Raphaël=4, Dylan=3, Romain=1, Paul-Emmanuel=1, Nicolas=1, Camille=-1, Julien=-5.

**Putting**:

**Putts courts**: 4 tees autour du trou à 90cm, reculer d'un grip les tees quand les 4 putts sont réussis consécutivement. Exercice sur 15 minutes. Maël=9 (nombre de fois où les tees ont été reculés d'un grip), Romain=8, Camille=8, Raphaël=6, Paul-Emmanuel=6, Julien=5, Dylan=4, Nicolas=3

**Putts longs**: mettre la balle dans une zone de 90cm de rayon à 6m, 8m, 10m, 12m. 1pt dans zone, 2pts dans trou. Faire 5 fois les 4 distances. Dylan=19, Julien=16, Camille=15, Paul-Emmanuel=15, Raphaël=13, Maël=12, Romain=11, Nicolas=10

**Chipping: circuit sur 6 situations avec clubs au choix.**

Maël=11!!!, Camille=15, Raphaël=15, Romain=17, Paul-Emmanuel=18, Nicolas=18, Julien=18, Dylan=20

**Chipping: circuit sur 6 situations avec fer 5 et putter avec le sw.**

Julien=16, Raphaël=17, Nicolas=17, Paul-Emmanuel=17, Dylan=18, Camille=18, Romain=22, Maël=25

### 4) BILAN GLOBAL DU GROUPE:

Stage difficile en termes de concentration, de motivation sauf pour Dylan, Raphaël, Paul-Emmanuel. Dylan montre de belles qualités, il doit encore progresser au petit jeu mais son envie de progresser est importante tout comme Raphaël et Paul-Emmanuel. Un régal.

Les autres ont montré très peu d'envie. C'est à se demander pourquoi ils viennent. J'espère que le message est passé pendant le débriefing.