

## Compte rendu coaching GP de Nîmes campagne 29/30mars 2018

**Responsable encadrant** : Marc BOUDOU – Pro ETR

### 1/Objectifs:

- Prise d'informations sur le tracé du parcours et les conditions de jeu
- Tester les stratégies possibles pour déterminer le plan de jeu pour la compétition
- Comprendre l'architecture des greens, s'adapter à la roule et repérer les positions de drapeaux probables

### 2/Programme

10h échauffement général et spécifique  
11h partie de reconnaissance 18 trous  
15h débriefing et récupération  
17h fin de la journée

### 3/Déroulement de la journée d'entraînement

- Les conditions de jeu étaient idéales pour la reconnaissance avec peu de vent
- Les joueurs ont pu tester différentes mises en jeu sur les trous offrant plusieurs stratégies pour jouer les greens
- Les emplacements de drapeaux marqués sur certains greens ont permis de tester et réfléchir sur la meilleure façon de les aborder
- La taille des greens de Nîmes campagne impose de la précision car leur surface est réduite : jouer le milieu du Green assure un putt relativement proche du trou sur la plupart des coups mais il impose une grande rigueur pour tenir ce plan de jeu ...surtout chez de jeunes joueurs
- La fin de parcours physique et technique imposait d'arriver le plus frais possible, la gestion de l'hydratation et de l'alimentation est donc primordiale

## 4/ Notes individuelles

### - Victor

Victor a besoin de prendre un peu de longueur pour être plus performant des départs arrière

Une organisation facilitant un angle d'attaque plus plat peut lui permettre d'accroître sa longueur

Placement des axes du corps à améliorer (bassin puis épaules)

Wedging :

Ses pieds sont trop proches de la balle ce qui entraîne un poids du corps sur les talons.

Cette posture l'empêche d'avoir un contact consistant

En se reculant légèrement pour être plus en équilibre au milieu des pieds, il gagnera en efficacité.

Taper des balles plus basses que les pieds pour améliorer sa capacité à faire circuler son club dans le bon plan

### - Léo

Leo a un swing bien plus en place qu'au Grand-Prix du Cap d'Agde

Son organisation lui permet de mieux frapper la balle

Il a tendance à être un peu trop près de la balle dans les coups à moins 100m et sur le petit jeu

Bunkers

S'éloigner un peu de la balle et faire un swing plus plat

Le contact sera plus doux et la quantité de sable plus fine

Wedging

Tendance à être trop près de la balle avec un manche du club trop vertical et une face ouverte

Problème de distance à cause d'une balle trop en cloche

Placer sa face plus square pour une trajectoire plus efficace

Putting:

Placer le club plus à plat (le corps à besoin d'être un peu plus éloigné)

Bras connectés au corps

Démarrage en douceur

Il a bien mieux putter ainsi et en s'entraînant il devrait être encore plus performant

1 er tour 79

Après avoir joué les 8 premiers trous en +5 il rend une carte de 79 qui le place dans le haut du classement

- Enzo

Enzo progresse et son jeu est plus consistant

Trajectoire haute (angle de décollage élevé). Quand il produit une trajectoire basse il a de meilleurs résultats.

Placement des épaules à contrôler (tendance ouvertes) c'est la cause de la plupart des coups lâchés sur les côtés

Wedging

Traversée et finish court plutôt que de s'affaisser le côté gauche dans la traversée

Image valable aussi au plein swing

Bunker

Démarrage en douceur pour une meilleure accélération

1<sup>er</sup> tour 83

Un 1<sup>er</sup> tour qui le place dans la 1<sup>ère</sup> moitié du classement plutôt encourageant