



ffgolf®

Compte rendu Stage régional Filles U14

Le Samedi 8 février 2020

Golf de l'Île d'Or

Encadrement :

Bertrand MORVILLERS (Conseiller Technique Fédéral)

Joueurs présents :

JULIEN Lola (Ile d'Or)

GUILLE Manon (La Domangère)

DAVIAU Juliette (St Gille X Vie)

GIRON Léa (Ile d'Or)

GUILBAUD Jeanne (Ile d'Or)

BERNIER Emilie (St Sylvain d'Anjou)

JULIEN Camille (Ile d'Or)

VERDONK Elsy (Ile d'Or)

9h30 : Echauffement et travail physique dans la salle de sport du golf de l'Île d'Or

3 étapes importantes dans l'échauffement, il faut que cela devienne une habitude pour toutes les joueuses : J'arrive un peu plus tôt au golf pour m'échauffer physiquement avant de taper des balles.

Etape 1 : Cardio : Course de 5 minutes par exemple

Etape 2 : Echauffement articulaire : Pour ne rien oublier, je démarre du haut vers le bas ou du bas vers le haut, je passe 15 secondes à faire bouger lentement chaque articulation.

Etape 3 : Echauffement vitesse, neuromusculaire, habiletés spécifiques : Samedi, travail sur la coordination et la dissociation bas du corps/haut du corps et travail d'équilibre et de proprioception. Cette phase est à adapter au travail de la journée.

Les joueuses, malgré des objectifs différents pour la saison à venir, sont investies dans le travail physique pour progresser dans leur « golf ».

Globalement, il y a de réels progrès dans l'investissement des joueuses cet hiver.

10h15 : Practice, objectif : Gagner en vitesse

Pour commencer, il a été demandé aux joueuses d'expliquer leur travail actuel avec leur pro de club. Très bonne assimilation, toutes savent ce qu'elles sont entrain de travailler. Nous leur demandons de rester focus sur ce point d'attention.

2 consignes supplémentaires pour chaque coup de golf tapé ce matin :

- **Tee haut**
- **Se lâcher !**

Plusieurs ateliers sont mis en place pour faire gagner de la vitesse aux joueuses. Nous faisons le choix de se focaliser sur le bas du corps, globalement en retard dans leurs swings. Je pense qu'il y a un gros travail à faire de ce côté-là.

Atelier 1 : Avec les lentilles d'équilibre, trouver des appuis solides dès la posture jusqu'au finish.

Atelier 2 : Swinguer un club mou « fait maison » et sentir que la tête reste derrière les mains le plus longtemps possible.

Atelier 3 : Swinguer un club plus lourd pour ensuite accélérer davantage le driver (travail en surpoids). Assimilation d'une plus grande vitesse.

Atelier 4 : 10 « jumps » le plus vite possible et gagner en dynamisme sur le bas du corps

11h30 : Compact en greensome : Une « grande » avec une plus jeune.

L'objectif est de créer un groupe fille qui se tire vers le haut, ait envie de s'entraîner ensemble et de faire de la compétition. La formule greensome permet aux plus jeunes de découvrir ou redécouvrir cette formule en vue des Interligues U12. Les grandes aiment jouer ce rôle de grandes sœurs. Il y a eu de belles attitudes d'entraides.

12h30 : Repas

13h40 : Parcours stroke play

La formule :

- Stroke Play
- - 1 point si je rentre dans les 135m sur mon premier coup (par 4) ou mon deuxième (par 5)
- - 1 point si je fais un seul putt
- + 1 point si j'en fais 3

Les scores :

Juliette : - 3

Léa : + 1

Manon : - 2

Lola : + 1

Emilie : + 14

Elsy : + 11

Camille : + 13

Jeanne : + 8

Un compte rendu individuel sera envoyé aux pros des joueuses par mail cette semaine.

Merci au golf de l'Île d'Or pour son accueil et la qualité de ses installations.

Bertrand Morvillers