Compte rendu journée entraînement CDG13.

Golf training center Aix-Marseille

Dimanche 5 Janvier 2025

Joueurs/euses présents/tes:

Filles

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DELGADO | Margaux | 11 | 11.4 | ECOLE DE L’AIR |
| NGUYEN WILBAL | Camille | 11 | 23 | AIX MARSEILLE |
| NIVET | Maxima | 11 | 37.5 | LA SALETTE |
| LANDEAU | Elisa | 10 | 42.2 | LA SALETTE |
| BONFANTI | Madeleine | 9 | 43.9 | LA SALETTE |
| AZZOUZ | Layna | 11 | 44 | LA SALETTE |
| HEBERT | Valentine | 10 | 46.5 | LA SALETTE |
| RAGO | Mia | 11 | 46.6 | LA SALETTE |

Garçons

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POUPAUD | | Francis | 11 | 15 | ECOLE DE L’AIR |
| RAVIAT | | Victor | 10 | 17.9 | AIX MARSEILLE |
| THIBAULT | | Evan | 11 | 19 | ECOLE DE L’AIR |
| PAUL | | Jules | 11 | 20.9 | AIX MARSEILLE |
| BOUE | | Arthur | 11 | 21.7 | ECOLE DE L’AIR |
| DELMER | | Arthur | 11 | 23.1 | ECOLE DE L’AIR |
| LILLAMAND | | César | 9 | 26.4 | SERVANES |
| CARRIO | Tim | | 8 | 53.5 | COTE BLEUE |
| CARRIO | Timeo | | 11 | 40.9 | COTE BLEUE |
| DILLINGER | Victor | | 10 | 43 | AIX EN PROVENCE |
| DILLINGER | Aurelien | | 10 | 49 | AIX EN PROVENCE |

9h45 Echauffement physique

Mobilisation douce (mouvements lents de chaque partie du corps, poignets, chevilles, bassin,...)

Exercices dynamiques (jeux avec ballon, cloche pied, coordination bras/ jambes,...)

10h garçons practice

10h filles putting

11h garçons putting

11h filles practice

Compte-rendu de la séance de practice

Thèmes abordés :

1. Le grip

2. La routine

1. Le grip

• La prise du club doit être effectuée avec la main gauche à la base des doigts.

• Méthode :

1. Positionnez le club à 45° devant vous, bras droit allongé.

2. Prenez le club à la base des doigts et refermez la main.

3. Vérifiez que votre poignet reste mobile et que le club ne bouge pas dans les doigts.

4. Vous devez ressentir une meilleure force et stabilité dans la main gauche.

2. La routine

• La routine est essentielle et indispensable avant chaque coup.

• Elle commence lorsque le joueur se place derrière la balle, face à la cible, et prépare son coup.

• Objectif :

• Mettre le joueur dans les meilleures dispositions physiques et mentales pour réussir son coup.

Exemple de routine détaillée :

1. Face à la cible : Visualisez votre coup.

2. Respiration : Respirez profondément pour vous détendre.

3. Repère : Identifiez un point de repère entre 20 cm et 1 m devant vous, aligné avec la ligne de jeu.

4. Placement :

• Avancez vers la balle et effectuez un quart de tour pour vous placer perpendiculairement à la cible.

• Placez le club avec le shaft légèrement en avant de la tête de club (le club est aligné sur la cible et ne doit plus bouger).

• Positionnez votre corps par rapport au club, qui reste immobile.

Points à vérifier pour le positionnement du corps :

• Distance par rapport à la balle : Ni trop proche ni trop éloigné.

• Position de la balle : Vérifiez qu’elle est bien alignée par rapport aux pieds (gauche, milieu, droite).

• Équilibre et stabilité : Assurez-vous que votre poids est bien réparti (pas trop en avant/arrière ni gauche/droite).

• Alignement des épaules : Elles doivent être parallèles à la ligne de jeu.

5. Dernier regard : Jetez un coup d’œil sur la cible pour bien la mémoriser.

6. Départ du swing : Lancez votre coup.

⚠️ Temps limite : Cette routine doit devenir mécanique et instinctive. Elle ne doit pas dépasser 30 secondes.

Application pratique :

• Mise en situation avec un match 1 contre 1.

• Objectif : Atteindre différentes cibles en appliquant la routine obligatoire.

• Format : Partie en 5 points gagnants.

Conclusion :

Cette séance a permis d’approfondir deux aspects fondamentaux du golf : la maîtrise du grip et l’importance de la routine, essentiels pour améliorer la précision et la confiance sur le parcours.

Compte rendu séance de putting:

1. Exercice 1 : Dosage échelle

• Objectif : Maîtriser le contrôle du roulement de la balle.

• Déroulement :

• Arrêter la balle successivement dans des zones définies, en ordre croissant puis décroissant.

• Nombre de balles imparties par zone pour ajouter un défi de précision et de gestion de distance.

2. Exercice 2 : Putt sur différentes distances

• Objectif : Travailler les putts courts, mi-longs et longs, en s’adaptant à des pentes et lies variés.

• Déroulement :

• Réussir chaque situation (rentrer le putt) dans un temps limité.

• Accent mis sur la capacité à s’adapter rapidement aux conditions.

3. Interventions techniques

• Thèmes abordés au fil des exercices :

• Positionnement de la balle dans le stance.

• Placement des yeux (au-dessus de la balle).

• Prise du grip.

• Orientation de la face du putter.

• Utilisation d’un mouvement pendulaire fluide.

4. Situation de jeu : 2vs2 en foursomes (match play)

• Objectif : Préparer les joueurs pour les compétitions de l’après-midi.

• Format : 9 trous en équipes de 2 joueurs, avec une stratégie collective.

12h déjeuner

13h Parcours

Compétition double mixte en meilleure balle match-play et match-play à trois pour les 3 garçons restants. 2 tours de 9 trous minimum.

Travail axé sur la cohésion de groupe, l entraide, et les premières notions de stratégie et de tactiques de jeu.

16h Goûter et galette des rois

Merci à tous, parents, enfants pour votre bonne humeur.

On se revoit le 2 février lieu et horaire à confirmer.

Les pros

Lionel Alexandre

Julian Audibert

Le 6 janvier 2026