

Voici un récapitulatif du travail réalisé sur le stage Gazelec:

Nos objectifs sont de vous amener des exercices, des mouvements simples facile à réaliser qui vous font progresser. Nous vous remercions de votre implication et des échanges lors de ce stage.

Jour 1 :

Petit jeu :

- thème comment travailler son petit jeu :

Priorité au chippîng :

Dosage et direction : angle d attaque régulier et facilement réalisable .

Trois games de trajectoires en relation avec les situation sur un bon lie ras.

Traj 1 fer 7 fer 8

Traj 2 wedge fer 9

Traj 3 sw

S entraîner à faire un choix en fonction des situations amène un swing plus juste sans intervention .même mobilité dans les trois gammes de trajectoires.

- technique :

Placement de la balle centrée ,

thorax légèrement en avant de la balle ,mains légèrement au dessus de la balle .

Club corps coordonne dans le mouvement, si rythme donne uniquement par les bras difficulté dans les contacts.

Les préférences :

Pour donner ou lancer le mouvement deux grandes familles :

Une plutôt élastique : aérienne

Le Mouvement vient plutôt du haut

Une plutôt encrage : terrienne

Le Mouvement vient plutôt du sol .

Test réalisé : essayer de commencer le mouvement par les épaules ou par le bassin.

Fin de séance concours approche Putt sur 9 trous.

Jour 2 :

Long jeu / full swing

Le timing

15 min Échauffement sur waff .

15 min Les fondamentaux.

15 min comment trouver ma posture adapter.

mon équilibre mes ressources

45min ma coordination corps et club et mes ressources pour mieux préparer mon Corps à bouger.

Exos : je sautille avant de jouer ou je m encre en faisant des squats avant de jouer.

Exos : pour aller sur la balle je marche droit ou de biais

30 min indiv questions diverses.

Les effets : la sortie de balle est déterminée à 85 pour cent par la face club ...

. Le drivîng : le club le plus facile à jouer : forme tête de club qui aide à lève la balle, club le plus léger et le plus

long.

Angle d'attaque régulier si je respecte ma mobilité.

30 min putting . Concours Putts entre 2 m et 5 m .

Jour 3 :

15 min échauffement.

- les attaques de greens :

Mon alignement:

Quels repères , quelle visualisation ?

Mes distances:

Club repère

Mes choix :

Quels sont mes priorités

Mes intentions

Le swing commence par une bonne organisation qui est personnelle à chacun .

- Bunker :

Les priorités :

1 Mon club doit passer dans le sable sans intervenir dans le swing .

Donc descendre le centre de gravité pour descendre le point bas de l'arc de swing .apprendre à toucher le sable sans intervenir dans le swing .

2 Garder ma mobilité .

3 Mon club à tendance à ralentir à cause du contact avec le sable alors je dois oser me retrouver la corps vers la cible .

Jour 4 :

- le Putting :

Mon orientation :

Exos: je fabrique ma ligne

Mon dosage :

Exos : je vise une zone

Mon contact :

Exos : je joue des Putts court sur une réglette, sur du parquet .

Mise en situation :

9 trous Putts courts moins de 2 m score entre 12 et 18.

9 trous Putts de 4 à 6 mètres score à réalisé entre 17 et 24 .

Jour 5 :

Parcours accompagnés

- Formule scramble par équipe de 3 .

Les priorités sur le parcours :

- Prendre des décisions en relation avec les situations de jeu(distances forme du trou et stratégie équipe)

- amené plus de facilité à garder son équilibre et à réaliser son swing .