

Bonjour, voici le résumé de notre dernière séance (05-02-2023)

Thème : Echauffement avant compétition

Le premier mot a été de rappeler aux jeunes qu'il s'agit d'un échauffement et non d'un entraînement. L'échauffement va permettre d'évaluer notre qualité de frappe. Mais en aucun cas, de changer le swing..

Voici un échauffement type:

\*15min échauffement sans club,\*

- Courir ou corde à sauter 5min

Articulations, mouvements classiques multisports

- Mobilité articulaire, dissociation bassin/ épaules, pivoter le bassin sans bouger les épaules et inversement.

- Echauffement musculaires, fentes, appuis, mouvements épaules, squats... multisport

- Équilibre, les yeux fermés, en mouvement.. etc

\*45min à 1h15 échauffement avec club:\*

L'ordre des secteurs du jeu n'a pas d'importance, il est important en revanche de ne pas en oublier un.

Pour 1h00 d'échauffement:

\*Practice\*, 20 min

Il n'est pas indispensable de taper tous les clubs, mais de bien s'échauffer aux wedges, fers courts, fers longs, hybride/bois et driver.

\*Chipping\*, 15min

Approches roulées, et levées, voir quelques Lobs si vous les maîtrisez. L'objectif est de trouver le bon contact de balle et d'évaluer la roule du Green. Varier les situations à chaque fois.

\*Bunker\*, 5min

Le but est de sortir du bunker et d'évaluer la qualité et la quantité du sable du golf que l'on va jouer, qui est variable d'un golf à l'autre.

\*Putting\*, 20min

\_Dosage\_, il est indispensable de bien trouver la roule du Green. Les jeunes sont habitués à la vitesse de roule de leur golf. Chaque golf a une roule variable. Si vous n'avez pas la roule, il sera compliqué de rentrer des putts et de bien lire les pentes.

\_Putt court\_, maximum 1m, le but est de se mettre en confiance. Au delà d'un mètre, on risque de rater plus de putts que d'en mettre.

Pour exemple, les pros du PGA Tour ont un % de réussite de 96 à 1m, 65 à 2m et 46 à 3m..

\*Donc pour un départ à 10h00\*, et un échauffement avec club d'1h00:

9h50 - rdv départ du 1

8h50 - Echauffement club

7h55 - Réveil musculaire

7h50 - arrivée sur le parking du golf

Je reste à votre disposition pour plus d'informations.

Johan Chauvet