

- **Entraînement n°4 : BARBOSSI - JANVIER**

### **CREATIVITE**

- **Echauffement physique basé sur l'adresse**

Echauffement Articulaire

Puis, cardio (Echelle de rythme, aller/retour)

Puis adresse (Lancer de Medecin Ball de plusieurs manières, jongler, lancer différentes tailles de balles en visant une zone à partir d'un waff ou en faisant des allers/retours en courant)

### **Lors des ateliers, à la fin du temps tout le monde s'arrête et personne ne termine son tour**

- **Atelier 1 : Putting dosage en autonomie**

Effectuer plusieurs putts avec pentes (mettre en place une zone safe)

#### Déroulement :

-1<sup>er</sup> tour : 1 balle par situation (2\*6 situations à effectuer) ; 2 pts dans le trou, 1 pt dans la zone safe par situation

-Parenthèse technique (explication de la posture idéale, explication de la méthode de visualisation et de la méthode point de rupture)

-autres tours : 1 balle par situation (2\*6 situations à effectuer) ; 2 pts dans le trou, 1 pt dans la zone safe par situation

Le nombre de points récoltés lors du meilleur tour du joueur sera retenu.

Les 2 meilleurs joueurs et la meilleure fille obtiendront 1 point à enlever à leur score stroke play

- **Atelier 2 : Création de trajectoires**

Situation 1 : 2 balles effet droite/gauche qui doivent contourner la zone

Situation 2 : 2 balles effet gauche/droite qui doivent contourner la zone

Situation 3 : 1 balle à faire pitcher dans la zone et 1 balle à faire rouler au travers la zone

Situation 4 : 1 balle haute et 1 balle basse à effectuer qui doivent tomber dans la zone (distance mini et maxi à réaliser)

Chaque balle validée rapporte un point aux joueurs.

#### Déroulement :

-1<sup>er</sup> tour : Le joueur doit jouer toutes les situations 1 fois (soit 8 balles)

-5 mn de parenthèse technique (explication de chaque situation)

-autres tours : Le joueur doit jouer toutes les situations 1 fois (soit 8 balles) et doit comptabiliser son meilleur score.

Le nombre de points récoltés lors de son meilleur tour sera retenu.

Les 2 meilleurs joueurs et la meilleure fille obtiendront 1 point à enlever à leur score stroke play

- **Atelier 3: parcours 4 trous (2\*2)**

Utilisation de 2 trous : Les joueurs jouent les 2 trous pendant un temps déterminé – Parcours sur 4 trous)

2 trous sont à effectuer en utilisant simplement le Fer 7 + le putter (alterner les trous)

2 trous sont à effectuer en utilisant simplement 2 clubs (alterner les trous)

Le joueur calcul son score par rapport au PAR sur 4 trous. Puis il recommence les 4 trous pour essayer d'améliorer sa performance.

La meilleure performance sur 4 trous sera retenue.

Les 2 meilleurs joueurs et la meilleure fille obtiendront 1 point à enlever à leur score stroke play

- **Atelier 4 : Créativité**

*Situation 1 : Sortir d'un bunker avec un fer 9 en visant une zone (2 balles au total)*

*Situation 2 : Exécuter une même approche avec 2 clubs différents (2 balles au total)*

*Situation 3 : Exécuter différentes approches avec un même club (2 approches) – (2 balles) au total*

*Situation 4 : Exécuter un même coup avec différents lies (fairways, rough, mauvais lie) – 2 balles au total*

Chaque balle validée rapporte un point aux joueurs.

Le joueur doit jouer toutes les situations (1 tour) et retenir son meilleur score.

#### Déroulement :

Plusieurs tours à effectuer

Le nombre de points récoltés du meilleur tour sera retenu.

Les 2 meilleurs joueurs et la meilleure fille obtiendront 1 point à enlever à leur score stroke play

- **Parcours 9 trous**

*Parcours 9 trous en stroke play individuel – thème créativité – parcours aménagé*

*Trous 1 au 3 : repères placés pour effectuer une trajectoire particulière*

*Trous 4 au 6 : sans les wedges*

*Trous 7 au 9 : avec 2 clubs seulement + un putter*