

ENTRAINEMENT COTE D'AZUR N°2

PROGRAMME DU JOUR :

Parcours, Wedging et putting en équipe.

-9h30-10h échauffement physique

-Parcours : 10h-12h : 9 trous

9 trous strokeford (7 coups max après on marque 8 sur la carte)

Addition des 6 meilleures cartes (on retire la 4eme et 8eme carte au groupe JM car un joueur en plus)

Équipe Laurène ULIVIERI

Theodore TOKATLIAN-LISNARD - Mandelieu (37)

Adrien GANTOIS - Valescure (37)

Camille MIN-GAULTIER - Valcros (39)

Adrien CAMBOURIAN - Cannes Mougins (42)

Louis DELATTRE - Mandelieu (44)

Hugo POIRIER - Oustau (44)

Amandine SEGUIN - Menton (48)

Total Team Laurene (243)

Équipe Jean Marc DELFINO

Chloé De VERNER - Monaco (38)

Anthony BOUHANICHE - St Donat (39)

Enzo GOMES DENEAU - Valcros (40)

Thomas ARGENTI - St Donat (40)

Laura NEPPER - Valescure (43)

Arnaud BOUHANICHE - St Donat (43)

Tobias BRUN - Cannes Mougins (45)

Eveline VINGERHOEDS - Cannes Mougins (45)

Total Team JM (248)

13h00-14h15 : Entraînement par l'entraîneur avec son groupe

Atelier Putting :

Putts courts : Travail sur l'amplitude (courte) et le contact

Putts longs : travail sur le dosage. Essayer de dépasser le trou t rester dans une zone

Atelier Wedging

Travail de 3 amplitudes avec un même club

Travail sur 3 cibles

14h15-15h45 : Performances sur thématique

Thématique Pitch and Putt :

9 trous strokeford (7 coups max après on marque 8 sur la carte)

Addition des 7 cartes.

Équipe Laurène ULIVIERI

Theodore (32)

Adrien G. (27)

Adrien C. (26)

Camille (30).

Amandin (32)

Équipe Jean Marc DELFINO

Chloé (31)

Eveline (34)

Laura (31)

Arnaud (30)

Thomas (30)

Score sur 7 trous car non compréhension de la formule pour les joueurs suivants

Hugo (23)

Louis (23)

Total Team Laurene (193)

Enzo (26)

Tobias (21)

Total Team JM (203)

Thématique Putting

5 situations à effectuer (1 ou 2 tours),

Par situation, 2 distances (2,5m et 1m)

Si putt à 2,5m rentré le joueur passe au trou suivant sinon le joueur passe sur le putt à 1,2m et y reste jusqu'à le rentrer.

Le joueur compte le nombre de coups nécessaire pour effectuer toutes les situations.

Addition des 6 meilleurs scores sur les 7 cartes.

Équipe Laurène ULIVIERI

Theodore (27)
Adrien G. (20)
Camille (24)
Adrien C. (23)
Louis (19)
Hugo (28)
Amandine (23)

Total Team Laurene (136)

Équipe Jean Marc DELFINO

Chloe (29)
Enzo (30)
Thomas (24)
Laura (20)
Arnaud (30)
Tobias (18)
Eveline (16)

Total Team JM (137)

Victoire Team Laurene 16 coups d'avance dans l'entraînement n°2