**Compte Rendu de la journée du CDG13 du Dimanche 7 Janvier 2024.**

Golf d Aix en Provence

Joueurs/euses présents/tes:

A.Nguyen Wilbal

J.Vellieux

M.Nivet

A.Allouache

L.Bryselbout

E.Laurent-Gay

E.Noizet

E.Thibaut

F.Poupaud

V.Raviat

M.Faucogney

**Déroulement de la journée**:

9h30 accueil

9h45/12h15 Petit Jeu

13h15/15h Driving

15h/16h Putting

16h Gouter des "rois"

**Petit jeu**:

Évaluation des pratiques de chacun autour du green.

Explication de l influence du lie (position) de la balle et de ses conséquences sur le choix du club, et les réactions sur la balle (vitesse de sortie de la balle du club, hauteur de la balle, et sur le contact)

Explications sur le point de chute de la balle et du club, en fonction du green, du club, de ma stratégie, et de mes préférences.

Mise en application en situation avec un concours individuel en match-play, puis en équipe.

Enfin, quelques coups particuliers (coup lobbés, jets à la main)

**Driving:**

Séquence puissance

Comment gagner de la distance.

Explication des parties du corps qui permettent de gagner un gain de puissance. Les jambes pour plus de stabilité (les appuis, l équilibre, le socle d un bon swing). Les épaules, abdos et le torse pour la rotation. Les hanches pour la puissance. Les bras/coudes/poignets pour la vitesse.

Explication sur la chronologie d un bon down swing pour générer un max de puissance:

1. hanches
2. torse
3. bras
4. club

**Putting :**

Session concours axée sur des putts à 1, 2 et 3m

Mise en situation avec un concours par équipes

Organisation devant la balle en plaçant le putter en 1er vers la direction souhaitée, puis placer le corps (pieds, hanches, epaules) parallele à la ligne de visée. Choisissez un point de sortie de la balle (point de repère) près de vous, 20cm/1m max sur laquelle la balle doit passer.

Ps: le point de sortie de la balle n est pas forcement dans l axe du trou ! Ca, l est uniquement sur un putt droit !

Un groupe plein d enthousiasme. Une très bonne ambiance générale et une saine émulation entre les joueurs. Très agréable à superviser et à coacher.

Continuez à vous entrainer et à progresser en vous amusant.

Merci à tous d être venu, malgré le froid et le vent.

Merci aux parents de vous avoir accompagné 🙏👌

Merci à Roseline pour la galette

On se voit en février pour le prochain regroupement.

💪👊🤙

Lionel.

Mob: +33 6 14 09 33 23

Email: lioalex@yahoo.com