

STAGE ATSCAF FEDERALE

Semaine Pédagogique ATSCAF 2024

Contact de balle

- Explication de la recherche du « bon contact de balle avec la notion de compression ou de contact balle terre.
- Comprendre que la balle ne doit pas être un objectif mais que le joueur doit amener son attention visuelle sur le fait de contacter le sol au bon endroit. (Exercice croix blanche après la balle)
- Comprendre que le golf est un sport de lancer via l'exercice du ballon.
- L'objectif est de comprendre que le joueur ne peut pas envisager de faire évoluer son niveau de jeu sans optimiser le contact (balle/terre). De ce fait, il doit être capable de garder ses bras allongés après l'impact.
- Sur le parcours, le joueur doit penser à positionner un tee au niveau de la balle afin d'analyser si le contact au sol se situe au bon endroit.
- D'autres exercices seront envisageables en fonction de l'évolution des joueurs pendant la semaine.

Travail du corps et du club

- Exercice 1 : avec le seau positionné en face du pied gauche c'est à dire à l'intérieur du plan de swing dans la phase de downswing afin d'éviter de venir toucher celui-ci et vous permettre d'optimiser l'extension de vos bras à l'impact et après l'impact.
- Exercice 2 : avec le seau positionné entre vos deux avant-bras, essayer de rechercher la sensation de connexion entre le corps et le club afin d'optimiser le travail du corps dans le swing et non celui des bras et des mains.
- Exercice 3 : Exercice du pas en avant afin de travailler la coordination du corps et du club, le placement du loft du club à l'impact et l'allongement des bras à l'impact et après l'impact.
- D'autres exercices seront envisageables en fonction de l'évolution des joueurs pendant la semaine.

Travail du Tempo au Driving

- Comprendre que le driver est un club comme les autres c'est à dire que le joueur doit d'abord essayer de maîtriser un petit swing à faible vitesse avant de chercher à maîtriser un plein swing à pleine vitesse.
- Le joueur doit rapidement se rendre compte que sur de faibles amplitudes votre distance de balle va déjà commencer à être importante ce qui veut dire que comme pour les autres coups de golf c'est la qualité du contact qui vous permettra d'optimiser la distance de votre balle et non la vitesse ou la force.
- Au niveau de la mise en place et de la dynamique du swing au driver, on n'oublie pas que l'objectif ici avec ce club n'est plus de compresser la balle mais de la prendre légèrement dans une phase remontante afin de la lancer directement dans le ciel ce qui influence notre posture devant la balle avec une épaule droite plus basse que sur les fers et une position de la balle à l'intérieur du pied gauche.
- D'autres exercices seront envisageables en fonction de l'évolution des joueurs pendant la semaine.

Petit Jeu

- Comprendre l'intérêt d'utiliser le SW autour du green pour toujours avoir 50% vol 50% roulé de balle.
- Être capable de garder la balle basse avec une approche au Sw afin d'optimiser le loft du club plus fermé à l'impact grâce à un placement des mains devant la balle à l'impact en s'aidant

d'un poids de corps constant sur la jambe avant permettant un contact compressé ou pincé à l'impact

- Organisation et efficacité des sorties de bunkers
- D'autres exercices seront envisageables en fonction de l'évolution des joueurs pendant la semaine

Putting (caractéristiques d'un bon putter)

- 1 la direction avec un rapport direct à la face du club à l'impact
- 2 le dosage afin de toujours être au plus proche pour le second putt
- 3 la lecture de pente ne peut être optimisée qu'avec votre expérience golfique