

ENTRAINEMENT PROVENCE N°2

PROGRAMME DU JOUR :

Parcours, Wedging et putting en équipe.

-9h30-10h échauffement physique

-Parcours : 10h-12h : 7 trous

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

Addition des 5 meilleures cartes

Équipe Laurène ULIVIERI

- Emma Santiago (Aix Marseille) - 35
- Maira Messelis (Domaine des sources) - 43
- Maxime Fourel (Aix Marseille) - 34
- Thibaut Fourel (Aix Marseille) - 36
- Elias Cochetoux (Pont Royal) - 43
- Peter Stuckey (Aix Marseille) - 38

Total Team Laurene (186)

Équipe Jean Marc DELFINO

- Sarah Sayah (Aix Marseille) - 44
- Julian Grangier(Oustau) - 37
- Matis Sayah (Aix Marseille) - 38
- Victor Santos (Aix Marseille) - 39
- Sandro Carratu (Marseille La Salette) - 39
- Faustine Errecade (Ecole de l'air) - 40

Total Team JM (193)

9 points pour l'équipe de Laurène

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 Situations :

9 situations (2 tours – Putting, Wedging, Bunker, Lob Shot, Chip)

Addition de tous les points de l'équipe

Équipe Laurène ULIVIERI

- Emma (2)
- Maira (0)
- Maxime (6)
- Thibaut (0)
- Elias (2)
- Peter (5)

Total Team Laurene (15)

Équipe Jean Marc DELFINO

- Sarah (10)
- Julian (2)
- Matis (3)
- Victor (4)
- Sandro (2)
- Faustine (2)

Total Team JM (23)

9 points pour l'équipe de JM

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 5 meilleurs scores sur les 6 cartes.

Équipe Laurène ULIVIERI

Emma (41)

Maira (46)

Maxime (31)

Thibaut (29)

Elias (31)

Peter (38)

Total Team Laurene (170)

Équipe Jean Marc DELFINO

Sarah (56)

Julian (32)

Matis (31)

Victor (33)

Sandro (24)

Faustine (44)

Total Team JM (164)

6 points pour l'équipe de JM

Victoire de la Team Jean-Marc avec 12 coups d'avance dans l'entraînement n°2