

# **INTRODUCTION**

Je tiens à remercier le personnel, les bénévoles et le club d'Agén Bon Rencontre, pour l'encadrement du repas et la mise à disposition de la structure.

Lorsque votre enfant est convoqué et qu'il ne peut pas venir, il serait de bon ton de prévenir le CD47 pour sa non-participation.

## **THEME DU RASSEMBLEMENT**

### **LA ROUTINE**

#### **1ère PARTIE**

##### **1<sup>er</sup> La routine au Putting**

*Objectif* : amener une notion de dosage au putting

*1<sup>er</sup> exercice* : Lancer 3 balles à la main vers les cerceaux



2<sup>ème</sup> exercice : Faire 3 putts en regardant le cerceau



3<sup>ème</sup> exercice : Dans la routine, intégrer des coups d'essais en regardant le cerceau afin de sentir le dosage.

Final : Sans les cerceaux, en mode pétanque, 1 joueur contre 1 autre joueur.

## 2<sup>ème</sup> PARTIE

Objectif : mise en place d'une routine d'alignement au swing en 4 points

a) Création d'un club d'alignement avec de la Patafix



b) Création d'un carré magique avec une petite ouverture (porte magique)



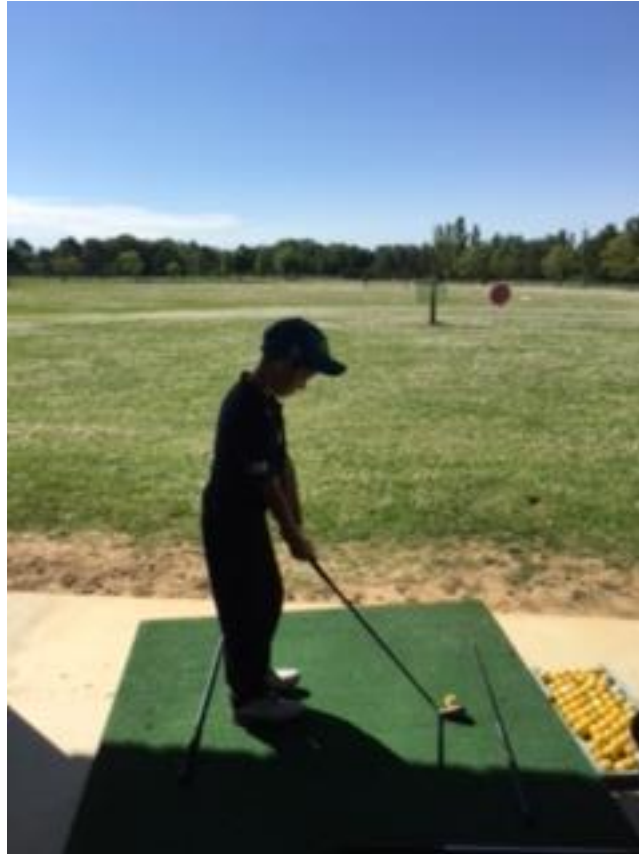
1. Derrière la balle, visualisation + détermination du repère au sol



2. En passant par la porte magique, mettre en place le club à côté de la balle sur le repère au sol pied joint, pied gauche un peu reculé



3. Gripper le club (vérifier que pendant la procédure, le club n'a pas bougé)



4. Ecarter la jambe gauche puis la droite

### **Exercices en 3 temps**

1<sup>er</sup> temps : 3 routines avec club magique et porte magique.

2<sup>ème</sup> temps : 3 routines avec un autre club et porte magique + jeu

3<sup>ème</sup> temps : 3 routines avec un autre club + jeu



## 3<sup>ème</sup> PARTIE

### Parcours à thème

#### Départ violet

Consigne de parcours, puisque nous avons travaillé la routine d'alignement donc la précision, interdiction de gagner de la distance en partant du rough.

3 trous stroke play

3 trous match play

3 trous match play greensome