

# WORKSHOP LADIES 2018 :

## COMMENT ORGANISER UN ENTRAÎNEMENT COLLECTIF POUR LES LADIES?

GOLF DE LIÈGE-BERNALMONT – 26 MARS 2018

### EXERCICES DE PUTTING

#### 1) 36 PUTTS TEST :

4 tees autour d'un trou :

- 1 tee à 50 cm
- 1 tee à 1m
- 1 tee à 1.5m
- 1 tee à 2m

Répéter sur 9 trous différents

**Objectif** : rentrer un maximum de putt en un coup

**Score minimum** à réaliser : 29

#### 2) 50 PUTTS TEST

- 5 tees à 1m, 2m, 3m ,4m et 5m
- 10 situations

Jouer tous les putts à partir de chaque tee et compter le nombre total de coups.

**Score de référence** : 80 putts au total

#### 3) 4 POINTS CARDINAUX

- 4 tees à 1m aux 4 points cardinaux
- 4 tees à 1.5m aux 4 points cardinaux

**Objectif** : rentrer les 8 putts d'affilée

#### 4) ESCARGOT

- 8 tees autour d'un trou : 1 tee tous les 30cm en tournant autour du trou

**Objectif** : rentrer tous les putts d'affilée

Si l'on rate 1 fois on revient au précédent, si l'on rate 2 fois on revient au 1 tee (30cm)

#### 5) EXERCICE DE DOSAGE

Faire un rectangle de 60 cm de largeur avec de la corde, ensuite placer 1 tee tous les mètres jusque 10m.

On joue 3 balles du premier tee. Si une balle entre dans le rectangle sur les 3 on reste sur place, si deux balles entrent dans le rectangle on recule de 1m, si les trois balles entrent on recule de 2m. Si aucune balle ne rentre, on revient de 1m.

**Objectif** : atteindre les 10m et entrer au moins une balle du 10ème mètre.