

STAGE POUSETS 1 et 2, POUSSINS 1 et 2
GOLF DE RENNES
Samedi 2 Janvier 2010
Dimanche 3 Janvier 2010

Pros encadrants : ONDET Jean-Hubert
CLAIRAND Nicolas

Thèmes du stage : La Préparation physique du Golfeur compétiteur.
L'échauffement.
La récupération
La Nutrition du golfeur compétiteur.
Elaboration d'un carnet de parcours en prévision d'un tournoi.

Mon objectif durant ce stage a été de **sensibiliser les enfants sur la nécessité d'avoir une préparation physique et, nutritionnelle pour optimiser leurs résultats en compétition.**

Les renseignements et conseils que j'ai donné aux enfants sont issus de la « Post formation » organisée par la PGA BRETAGNE, post formation durant laquelle le Docteur Jean-Luc POULAIN (Médecin du Sport), était intervenu pour la partie « Nutrition du Golfeur », et Claude NICOLAS (Entraîneur d'athlétisme) était intervenu sur la partie PPG.

Nous partons du constat que le golfeur compétiteur doit être un Athlète.

Comment doit-il se préparer pour être performant en compétition ?

- **sur le plan physique**
- **sur le plan nutritionnel**

1) **Préparation physique du Golfeur compétiteur (PPG).**

J'ai expliqué aux enfants la différence entre préparation physique d'avant saison, et entretien physique pendant la saison.

Période hivernale :

Le compétiteur doit durant cette période pratiquer des sports qui lui permettent de se renforcer tant sur le plan du « **moteur** », c'est à dire le cœur que sur le plan de la « **carrosserie** » (tendons, articulations, et muscles).

Il est indispensable que le compétiteur développe **une résistance à l'effort, pour pouvoir supporter des tournois d'un ou plusieurs jours.** Les enfants doivent délaissé les jeux vidéo pour pratiquer des sports de plein air.

La course à pieds, la natation, le vélo sont des sports qui peuvent contribuer à une amélioration sensible des capacités physiques du compétiteur tant sur le plan de la résistance que sur le plan de l'explosivité.

Période de tournoi : Le compétiteur se contente d'entretenir ses acquis hivernaux. Cette période est plutôt consacrée à la récupération entre chaque tournoi, une récupération basée sur de petits footings...

2) Echauffement du joueur avant une séance de practice ou un tournoi.

Les enfants ont été sensibilisés sur la nécessité de s'échauffer avant de pratiquer un sport, pour préparer leur corps à l'effort et ainsi diminuer le risque de blessures.

Différents exercices leur ont été proposés :

– Echauffement du moteur (Footing ou marche soutenue pendant 15 minutes)

– Echauffement articulaire (Chevilles, genoux, hanches, coudes, poignets, épaules, cou.....) :

Contactez -moi pour(plus de renseignements)

3) Récupération du joueur après une séance de travail ou un parcours.

Les enfants ont été sensibilisés sur la nécessité de la récupération après un effort.

Récupération pour les étirements, la réhydratation et le repos.

Différents exercices leur ont été proposés :

Contactez -moi pour(plus de renseignements).

4) Préparation nutritionnelle du Golfeur compétiteur.

La nutrition du sportif est un domaine très vaste, les enfants ont été sensibilisés sur l'intérêt de bien s'alimenter pour limiter la fatigue, le risque de blessures, conserver un bon niveau de vigilance, améliorer la récupération.

Partant du constat que le coût énergétique d'un parcours 18 trous est aux environs de 2000 calories, j'ai expliqué aux enfants l'importance de l'alimentation en fonction de l'heure de départ :

ALIMENTATION AVANT LE DEPART.

. Le petit déjeuner (1h30 avant le départ).

- Une boisson fraîche ou chaude pour hydrater.
- Un fruit.
- Pain, biscottes.
- Céréales nature ou aux fruits.
- Compote
- Miel, confiture.....

- Un produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc

. Le brunch (1h 30 à 2 heures avant le départ).

- Des fruits.
- Lait, yaourt, fromage blanc, fromages en fines lamelles.
- Boissons variées mais pas trop sucrées.
- Pain blanc, complet, biscottes, céréales.
- Œufs brouillés ou à la coque,
- Jambon blanc
- Viande blanche ou séchée.

. Le déjeuner (Menu Golfeur, 2 heures avant le départ).

- La formule plat unique doit comporter (1/3 protéines, 1/3 légumes, 1/3 pain et féculents).
- Fruits.
- Yaourt.
- Fromages
- Dessert.

ALIMENTATION PENDANT LE PARCOURS.

Les enfants ont été sensibilisés sur l'importance de l'alimentation durant le parcours. La durée du parcours est souvent de plus de 4 h 30 et les réserves en sucres de l'organisme s'épuisent au cours de la troisième heure (entre le trou 11 et 14). Il est donc primordial de s'hydrater et de reconstituer les réserves en glycogène pour maintenir le cerveau et les muscles complètement opérationnels.

Exemple : - Petit sandwich (viande blanche, jambon blanc, œuf dur, tranches de tomate, ...).

- Bananes.
- Fruits secs.
- Biscuits secs.
- Barres de céréales.

HYDRATATION PENDANT LE PARCOURS.

L'hydratation durant le parcours est **INDISPENSABLE**.
L'eau joue le rôle de régulateur thermique, elle transporte le glucose dans tous les tissus. Sans activité sportive, le corps dépense 2 litres d'eau par jour. Pendant un parcours de golf, le joueur par température moyenne perd 3 litres d'eau.

Le cerveau = 75 % d'eau.
Les muscles = 70 % d'eau.

L'eau reste la boisson principale, plus il fait froid, plus on doit sucrer (1 vol de jus de fruit pour 10 vol d'eau quand il fait chaud ; 1 vol de jus de fruit pour 4 vol d'eau quand il fait froid). Il faut boire par petite quantité, le signal de soif arrive trop tard.

APRES LE PARCOURS.

Il faut recharger les « batteries » !!

Refaire les réserves en eau et en sels minéraux, réparer les fibres musculaires endommagées.

Dans la demi-heure, il faut réhydrater.

LE CARNET DE PARCOURS

Les enfants ont eu une formation sur le repérage de parcours en préparation d'un tournoi.

Afin d'optimiser sa performance durant un tournoi il faut :

- Se connaître. (Cette information sera développée durant un autre stage).
- Connaître le parcours. **Repérage.**

ELABORATION D'UN CARNET DE PARCOURS.

Pourquoi ?

Le joueur a besoin de connaître ou de reconnaître un parcours avant de le jouer en tournoi. Il a besoin de savoir et d'enregistrer :

- La distance des trous.
- Le PAR.
- L'emplacement des obstacles (obstacles d'eau, bunkers, arbres)
- La hauteur du rough.
- La largeur des fairways.
- La largeur des greens.
- La profondeur des greens.
- Les pentes des greens.
- Les emplacements possibles des drapeaux.

Il est important de reconnaître le parcours au moins deux fois ; une fois quelques semaines avant le tournoi, une fois quelques jours avant.

Grâce à ce repérage le joueur pourra mettre en place plusieurs stratégies.

Comment ?

Il y a différents moyens pour créer un carnet de parcours.

Le plus souvent, le joueur reconnaît le parcours, en jouant ou sans jouer, en prenant des notes, en utilisant des couleurs pour délimiter les zones à risques, (rouge), les zones favorables (vert).

Afin de sensibiliser les joueurs du CD, je leur ai proposé de prendre un carnet vierge, et de dessiner les 9 trous du parcours 2000 du golf de RENNES.

Ils devaient noter les infos générales (citées précédemment), trou par trou.

A partir de la prise d'infos générales, chaque joueur devait élaborer une ou plusieurs stratégies (offensive ou défensive), en fonction de son étalonnage de club, de sa forme physique du moment, de ses trajectoires récurrentes.....

A partir de cette préparation, les joueurs ont joué 9 trous en appliquant la stratégie qu'ils avaient mise en place sur le carnet de parcours.

DEBRIEFING : Les enfants ont apprécié cette façon de préparer un parcours, lors du prochain stage nous approfondirons ce travail de repérage pour qu'il devienne naturel aux yeux des enfants.

FIN DU STAGE

Je remercie le golf de Rennes pour son accueil ainsi que Nicolas Clairand pour son aide précieuse.

Rendez-vous le 22 et 23 Février 2010 pour le prochain stage, sur le golf de CAP MALO.