

COMPTE RENDU - STAGE DEPARTEMENTAL

Mercredi 17 et Jeudi 18 février 2010

Golf de Port Bourgenay



**Pros :** Frédéric ROLLAND et Arnaud BRIEN

**Présents :**

▪ BOUGET Charles .....	Saint Laurent .....	98
▪ GALAIS Louise .....	Saint Laurent.....	97
▪ SPARFEL Thomas .....	Val Quéven .....	97
▪ LE NEZET Victor .....	Saint Laurent .....	97
▪ LE BORGNE Marine .....	Val Quéven .....	96
▪ DEBORD Hyppolyte.....	Saint Laurent .....	97
▪ BECK Thelma .....	Baden .....	96
▪ GALAIS Théo .....	Saint Laurent .....	94
▪ TRUFFAUT Raphaël .....	Baden .....	95
▪ DAVID Quentin .....	Rhuys .....	94
▪ BECK Gaspard .....	Baden .....	95
▪ URVOIS Alexandre.....	Val Quéven.....	99

**Objectifs du stage :**

- Savoir comment s'échauffer et récupérer.
- Etre présent sur chaque coup.
- Connaitre deux distances en dessous du plein coup sur deux wedges.

# Programme

## Mardi 16 février

- 16h30 Arrivée du groupe à Port Bourgenay
- 17h Installation dans les chambres
- 18h Concours de chip
- 19h30 Diner
- 20h30 Jeu de société sur la culture golfique.

## Mercredi 17 février

- 8h20 Footing pour aller petit déjeuner
- 8h30 Petit déjeuner
- 9h15 **Echauffement physique. 30'**
  - Footing. Alternance accélérations/marche. Etirements activo-dynamiques. Travail sur l'équilibre et la proprioception.
- 9h45 **Eveil des sensations avec clubs et balles.**
  - Posture/équilibre  
*Ex pieds joints.*  
*Ex Orteils levés.*  
*Ex Tenir le finish.*
  - Grip / Pressions des mains  
Prendre conscience de sa pression Echelle (1à10) aux différents moments du swing (adresse, sommet prise d'élan, zone d'impact, finish.)  
*Ex swing super ralenti.*  
*Ex Swing en 2 temps (montée-pause prendre conscience pression au sommet -> relance en restant concentré sur la pression des mains.)*  
*Ex rythme normal*
  - Travail du rythme  
*Ex Start-hit. (start en montant et hit à l'impact.) Exercice très apprécié par les joueurs*  
*Ex Taper en se calant sur le rythme d'un métronome (plusieurs tempos.)*
- 10h45 **Mise en place de la routine « d'action ».**

Objectifs :  
Se préparer techniquement au mieux pour réaliser un mouvement simple et efficace.  
Occuper son esprit au lieu de le laisser vagabonder.

Moyens :  
Vérification et expérimentation de plusieurs façons de réaliser les principes fondamentaux technique.  
Citation et imitation des routines de champions.

  - Visée alignement :  
Prise de conscience vue de face différente vue de profil.  
Distance point de repère,  
Où et quand se placer de profil,  
Avec quelle main aligner la face (main droite, main gauche ou les deux.)

- Installation grip posture position de balle :  
Prise de conscience des angles. Posture prise en tenant le club à une seule main ou posture avec les deux mains mais club en l'air.  
Coup d'essai : but recherché, combien, où et quand.
  - Déclenchement du mouvement :  
Trouver un enchaînement pour déclencher  
Regard cible balle. Club dynamique. Equilibre dynamique. Relâchement des mains...
- **11h45 Chronométrer sa routine**
  - Par deux, chronométré 2 fois la routine une fois dans sa tête, une fois réellement.
  - Evaluation du temps et comparaison de l'écart puis correction et ajustement.
- **12h Match pour valider, épurer et enchaîner la routine de préparation.**
  - 2 équipes de 6. Chaque joueur d'une équipe rencontre les 6 joueurs de l'autre équipe.
  - 3 balles (1drive, 1fer, 1sw.).
  - Prise des joueurs en vidéo.
- **12h30 Déjeuner**
- **13h30 Parcours 18 trous.**
  - **Objectif : Concentration sur chaque coup.**
  - Partie par point.
  - Fairway 1pt, green en régulation 1pt, chip-putt 1pt, birdie 3pt, par 2 pts, bogey 1pt.
  - Consigne : réaliser la routine de jeu établie le matin.
  - Prise des joueurs en vidéos au départ du 1 et du 10
- **18h30 Récupération**
  - Réchauffement du corps et étirements passifs.
- **19h30 Diner**
- **20h30 Bilan et projection du film de la journée.**
  - Projection de routine et swing de champion.

## **Bilan du premier jour**

### **Points positifs**

- ⇒ L'entière adhésion des jeunes pour la préparation physique
- ⇒ L'investissement des jeunes à établir et effectuer leur routine de préparation sur chaque coup
- ⇒ Certains joueurs ont amélioré un point technique statique tout en l'incluant dans une routine dynamique de jeu.
- ⇒ La formule de jeu qui incite à se concentrer sur chaque coup.

### **Points à améliorer**

- ⇒ Sur le parcours, la routine était un peu « scolaire » et manquait parfois d'intensité ou de « feeling ».
- ⇒ La routine n'est pas une finalité c'est un moyen.
- ⇒ La rendre suffisamment précise pour accrocher la concentration mais aussi flexible pour donner le meilleur sur chaque coup.

## Jeudi 18 Février

- **8h30 Petit déjeuner**
- **9h15 Echauffement sans balle et éveil des sensations avec balles** de façon plus concise que la veille.
- **9h45 Expérimentation système de wedging**
  - Grip,
  - Richalot (fitting),
  - Leadbetter,
  - Pelz
- **10h30 Etalonnage**
  - Sur 5 balles de 2 distances en dessous du plein coup sur deux wedges.
- **11h30 Match 1 contre 1. Formule killer.**
  - Rangées de plots et drapeaux pour matérialiser distances de 40 à 75m. Lignes espacées de 5 mètres.
  - On valide ces 4 distances (1point par distance validée). On devient « killer » à 4 points puis on vise les distances de l'adversaire.
  - Match gagné lorsque l'adversaire est à -1
- **12h Circuit de putting** interrompu par la grêle.
- **12h15 Déjeuner**
- **13h Parcours 18 trous sur le pitch and putt. Stroke play.**
  - Départs personnalisés en fonction des distances trouvées par les joueurs le matin.
- **16h Pétanque au chipping. Pros vs Jeunes.**
  - Victoire brillante des jeunes.
- **16h15 Bilan**
- **16h30 Départ**

## Bilan du second jour

### Points positifs

- ↗ L'engagement des jeunes
- ↗ Les enfants se connaissent mieux.
- ↗ Ils ont tous choisi et personnalisé un système d'étalonnage au wedging.
- ↗ Ils ont une base de 2 distances par club en dessous du plein coup.
- ↗ Le parcours pitch and putt était tout à fait adapté à l'entraînement du matin.

### Points à améliorer

- ↗ Certains systèmes choisis par les joueurs le matin ne se sont pas révélés les plus efficaces sur le parcours.
- ↗ Les joueurs connaissent maintenant le principe de l'étalonnage au wedging.
- ↗ Il me semble important qu'ils s'y entraînent et revalident un étalonnage au printemps.

# **Bilan général**

## **Points positifs**

- Organisation général du stage
- Attitude et engagement des enfants
- Complémentarité des deux pros
- Choix du site pour son accueil et la qualité de ses installations.

## **Points à améliorer**

- Demander aux enfants d'avoir toujours un bloc-notes
- S'organiser pour que les meilleurs joueurs soient présents. 4 des joueurs sélectionnés dans la liste de départ étaient absents et ont été remplacé par 4 joueurs de niveau inférieur.

## **Remerciements**

Je tiens à remercier Bernadette BURGAUD, Directrice du Golf de Port Bourgenay, et son équipe pour la qualité de leur accueil ainsi que la mise à disposition gratuite du terrain et des installations.

**Arnaud BRIEN**