

## Compte rendu du 2<sup>ème</sup> stage « élite »

**Date :** samedi 6 et dimanche 7 février

**Lieu :** golf de Rennes

**Joueurs présents :** tous !

### **Déroulement :**

- **Samedi 10h :** présentation du stage, compte-rendu des 4 dernières semaines d'entraînement
- **10h30 :** échauffement
- **10h45 :** practice ; thème : driving ; séquence « perf » : **mise en jeu au practice**

10 balles avec le driver sur un fairway imaginaire (+/- large) ; chaque balle est frappée en condition de jeu, avec une **routine** de préparation...Noter combien de balles sont en jeu + dispersion latérale

- **11h15 :** putting ; séquence « perf » : **putting-distance**; établir le **record** du plus long putt...
- **12h-13h :** pause déjeuner
- **13h-14h :** entraînement = préparation parcours  
*Consigne :* chaque coup doit être joué à 100% et doit être différent : varier les cibles, trajectoires ou clubs
- **14h :** **parcours : 9 trous** (aller de Rennes)
  - Objectif 1 : faire le meilleur score avec une « stratégie offensive » ; stroke-play ;
  - Objectif 2 : routine
    - Se concentrer sur la cible choisie avant de jouer
    - Après chaque coup, se poser la question : « est-ce que j'ai joué ce coup à 100% ? »
- **16h00 :** débriefing individuel ; travail par secteur de jeu en fonction des besoins
- **16h45 :** bilan de la journée ; retour sur les « objectifs » de saison de chacun

- **Dimanche, 8h30 :** échauffement
- **9h00 : départ parcours : 9 trous (le retour)**
  - Objectif : faire le meilleur score en jouant « statistique »

Mise en jeu sur le fair-way = 1 point de bonus ; attaque de green réussie = 1 point de bonus ; noter le score en stroke-play + nombre de points bonus

- **11h30 : débriefing individuel** ; travail en fonction des besoins de chacun
- **13h30 : chipping/wedging sur le compact**
  - 3 situations de chipping / trou ( 1 facile ; 1 moyenne ; 1 difficile)

But : marquer le + de points possible en faisant le plus souvent possible chip/putt (voire chip-in)

Chip-in : 2 points; chip-putt : 1point; Chip-2 putts: 0 points ; au-delà: - 1 points

Le circuit est refait 2 fois pour tenter d'améliorer son score

- Match-play : 9 trous sur le compact

Choisir sa distance et son angle entre 50 et 100m ; une balle ; on finit les trous

But : gagner son match ; faire le plus de birdies possible

- **15h45 :** entraînement physique = footing 15' + renforcement musculaire 45'
- **16h45 :** débriefing du stage
- **17h00 :** fin du stage

Prochain stage : samedi 13 et dimanche 14 mars

**Remerciements à toute l'équipe du golf de Rennes pour leur accueil**

Mickaël Mahéo, entraîneur de ligue  
Alain Frangeul, CTR