

Compte-rendu du 1^{er} stage « espoir »

Date : lundi 22 et mardi 23 février

Lieu : Golf de Rennes

Etaient présents :

Paul Gabay (Dinard)

Matthieu Echelard (Rennes)

Théo Maurin-Dior (Rennes)

Frédéric Douchement (Rennes)

Thomas Sparfel (Queven)

Erwan Hamon (Carentec)

Julien Inizan (Carantec)

Morgan Loquen (Dinard)

Louise Galay (St Laurent)

Wendy Monfort (Brest-Iroise)

Excusés : Eléonore Bouchonneau (Saint-Cast), Benoît Jezequel (Carentec)

Objectifs :

- Permettre aux meilleurs « espoirs » de la région de se regrouper pour s'entraîner ensemble
- Evaluer leur performance dans différents secteurs
- Aider les joueurs à structurer et à planifier leur entraînement

Déroulement :

Lundi :

- **10h :** accueil des joueurs, présentation du stage, objectifs de la saison
- **10h20-11h :** échauffement, practice et chipping
- **11h :** 9 trous ; stroke-play : « qualification »
Objectifs: faire le meilleur score ; noter son nombre de putts
- **13h30-14h20 :** pause déjeuner
- **14h20-14h30 :** photo; retour sur la matinée = importance de s'entraîner (davantage ?) au petit-jeu !
- **14h30:** putting : « établir le record du plus long putt rentré »
- **15h-16h :** wedging : match-play (2 fois 9 trous) sur le parcours compact ; les joueurs choisissent la distance et l'angle de jeu (entre 30 et 80 mètres)
Objectifs : gagner son match et faire le plus souvent possible « wedge-putt ou wedge-2putts »
- **16h-16h45 :** chipping ; « pétanque » ; 4 balles, 2 clubs (SW et F9 ou F8; 2 balles/club) ;
- **16h45-17h :** bilan de la journée ; présentation des carnets d'entraînement

Axes d'entraînement futurs :

- «optimiser » son entraînement et apprendre à s'évaluer pour connaître ses points forts et ses points faibles
- Se préparer **physiquement**, ce qui veut dire : sommeil, nutrition et entraînement physique

Mardi:

- **10h00 :** « footing » (20 minutes)
- **10h20 :** présentation d'exercices de renforcement musculaire
- **11h00 :** practice= préparation au parcours de l'après-midi ;
Consigne : chaque coup doit être joué à 100% et doit être différent : varier les cibles, trajectoires ou clubs
- **11h40 :** putting = exercice de dosage
- **12h00 :** pause déjeuner
- **12h45 :** chipping
- **13h00 :** match-play sur le parcours 2000. **Objectifs :**
 - Gagner son match
 - Se concentrer sur chaque coup en définissant une cible précise
- **15h00 :** match-play (9 trous) sur le parcours compact ; comme la veille, les joueurs choisissent la distance...
- **16h00 :** chipping
 - **Exercice 1 :** circuit « facile » = rentrer le plus de chip !
 - **Exercice 2 :** circuit varié ; marquer le + de points !
- **16h45 :** débriefing du stage
- **17h00 :** fin du stage

Merci au golf de Rennes pour son accueil !

Mickaël MAHEO, entraîneur de ligue ; Alain Frangeul, CTR