

Compte rendu du 1^{er} stage « élite »

Date : samedi 9 janvier et dimanche 10 janvier

Lieu : golf de Rennes

Joueurs présents :

Romain Guillope (Pléneuf)	Matthieu Perrier (Rennes)
Marie Buisson (Baden)	Anne-Laurène Reto (Rennes)
Grégoire Choppin de Janvry (Cornouaille)	Benjamin Dambreville (Baden)
Vincent Raulhac (Kerbernez)	Thelma Beck (Baden)

Excusé: Adrien Jaouen (St Samson)

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

Programme de samedi :

10H : accueil et présentation du déroulement du stage

11H : échauffement

11H20 : entraînement au practice = driving

Exercice test : sur 10 balles, mettre le plus de balles possible sur un fairway imaginaire (30 à 40 mètres environ). Evaluer sa dispersion latérale.

12H : pause déjeuner

13H : échauffement puis practice ; thème : wedging. Se préparer à évaluer sa « croix de dispersion » sur 3 distance fixes = 45 m, 60 m, 75m

14H-15H : wedging (croix de dispersion) sur le compact

15H-15H30 : pause pour se réchauffer ; intervention de B.Tessier, Président de ligue

15H30-16H30 : expérimentation de différents systèmes de dosage de wedging

16H30-17H : bilan de la journée et présentation du carnet d'entraînement.

Cet outil doit être personnalisé et permettre au joueur de s'évaluer régulièrement. Le carnet est un bulletin de liaison entre le golfeur, son pro et l'entraîneur de ligue. Il contribue à la préparation mentale dans la mesure où il témoigne des projets et objectifs annuels du joueur

Bilan de la journée

✓ **Points positifs**

- **L'engagement** de tous les joueurs, malgré des conditions météo défavorables : vent froid, tapis gelés...
- Les joueurs(ses) semblent contents de se retrouver et de s'entraîner ensemble

✓ **Remarques**

- Certains joueurs n'étaient pas assez couverts par rapport à la température, notamment au niveau des mains (sur un stage régional, on se doit d'être équipé au mieux par rapport aux conditions météo)
- Important : retenir la méthode d'entraînement = auto-évaluation.
En dehors des nécessaires phases de travail technique, elle doit devenir systématique pour reproduire le plus possible les conditions de la compétition (routine...)

« l'entraînement, c'est la compétition ! »

Programme du dimanche

9H-12H : entraînement physique dans un gymnase de Beaulieu. Tests et proposition d'exercices personnalisés pour progresser dans ce secteur.

12H30-13H30 : pause déjeuner

13H30 : échauffement au practice avant un parcours à thème

15H30-16H : retour au practice pour refaire quelques mises en jeu. Travail sur la concentration.

16H-16H30 : débriefing du stage.

Ce qu'il faut retenir:

- Mise en place d'une progressive autonomie lors de l'entraînement
- Augmenter l'intensité de la concentration sur les phases d'évaluation pour être au plus près de ce qu'on retrouve lors des tournois

Bilan de la journée

✓ *Points positifs*

- Les joueurs sont demandeurs de repères pour progresser physiquement

✓ *Remarques :*

- Proposition pour le prochain stage : faire le bilan de la saison passée et déterminer des buts pour la saison à venir afin de la planifier.

Document à remplir avec l'aide de son pro et à intégrer au carnet d'entraînement

Remerciements

- ✓ A toute l'équipe du golf de Rennes pour leur accueil
- ✓ A M.Neveu pour la mise à disposition du gymnase

Mickaël Mahéo, entraîneur de ligue
Alain Frangeul, CTR