

Compte rendu du 3^{ème} stage « élite »

Date : samedi 13 et dimanche 14 mars

Lieu : golf de Rennes

Joueurs présents : Anne-Laurène Reto, Thelma Beck, Matthieu Perrier, Romain Guillopé, Benjamin Dambreville, Grégoire Choppin de Janvry, Vincent Raulhac et Adrien Jaouen

Excusée : Marie Buisson

Déroulement :

- **Samedi 10h :** présentation du stage
- **10h15 :** échauffement puis practice
- **11h :** séquence de jeu sur le parcours compact ; match-play ; chaque joueur joue 3 balles, choisit sa distance et son angle entre 40 et 90 mètres puis finit le trou avec la balle la plus loin (1^{ère} manche) puis avec la balle la plus proche (2^{ème} manche)
- **12h15-13h15 :** pause déjeuner
- **13h15-14h30 :**
 - **Entraînement putting :** séquences perf / putts courts puis dosage longs putts
 - **Entraînement chipping :** choix de trajectoire / trou ; point de chute...
- **14h30 :** parcours : 9 trous (aller de Rennes) ; qualification en stroke-play

Objectif : faire le meilleur score en jouant les « statistiques »

- **16h30 :**
 - Bilan collectif : comment organiser une séquence de travail après une partie ?
→ c'est là où commence la préparation du 2^{ème} tour! Je réponds à 2 questions :
 - **Quels sont mes points forts ?**
 - **Quels sont les points à améliorer ?**
 - Débriefing individuel ; travail par secteur de jeu en fonction des besoins
- **17h50 :** bilan et fin de la journée

- **Dimanche, 9h :** entraînement physique, à Beaulieu
 - Echauffement course lente 15'
 - Course intermittente 4x250 mètres, à allure soutenue ; récupération en « marche active »
 - Renforcement musculaire en salle : gainage
- **11h15-12h15 :**
 - **Entraînement putting :** séquences perf / putts courts « croix » à 1m20 puis 3 mètres
 - **Entraînement chipping :** séquence perf « contrat » sur un parcours de 3 trous
- **13h30-14h30 :**
 - **Chipping :** séquence perf « contrat » sur un parcours de 4 trous
 - **Practice :** échauffement en vue du parcours
- **14h30 :** parcours : 9 trous (aller de Rennes) ; match-play en fonction des résultats de la veille

Objectif : gagner son match !

- **16h45 :** débriefing du stage
- **17h00 :** fin du stage

Prochain stage : vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 avril = GP de Baden

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

Mickaël Mahéo, entraîneur de ligue
Alain Frangeul, CTR