

Compte-rendu du 2^{ème} stage « espoir »

Date : lundi 19 et mardi 20 avril

Lieu : Golf de Rennes

Etaient présents :

Paul Gabay (Dinard)

Mathieu Echelard (Rennes)

Erwan Hamon (Carentec)

Julien Inizan (Carantec)

Benoît Jezequel (Carentec)

Eleonore Bouchonneau (Saint-Cast)

Morgan Loquen (Dinard)

Wendy Monfort (Brest-Iroise)

Excusés : Frédéric Douchement (Rennes), Théo Maurin-Dior (Rennes), Louise Galais (Saint-Laurent), Thomas Sparfel (Queven)

Objectifs :

- Reconnaître le parcours du championnat de Bretagne
- Entraînement dans le secteur du petit-jeu : putting, chipping, wedging

Déroulement :

Lundi :

- **10h :** accueil des joueurs et présentation du stage
- **10h15-10h30 :** échauffement au practice
- **10h30-11h15:** séquence de practice “wedging”: différents systèmes de dosage
- **11h15-12h30:** 9 trous sur le parcours compact; 2 distances (45m et 60m); 2 balles / distance;
Buts : faire le meilleur score possible (le trou est fini avec la balle la + proche) et retenir la distance à laquelle le joueur est le + précis
- **12h30-13h30 :** pause déjeuner
- **13h30-14h15 :** séquence de putting = dosage ; éléments clés :
→ Importance de la routine = prise d’info pour « sentir » la distance lors du coup d’essai
→ Importance d’un bon contact pour faire rouler la balle
- **14h15-14h30:** practice ; driving avant le parcours
- **14h30:** parcours (9 trous, aller)
Objectifs : reconnaître le parcours du championnat ; repérer les zones-cibles sur les mises en jeu et les attaques de green ; tester différentes situations autour du green
Consignes : 1 point si mise en jeu réussie ; jouer le 2^{ème} coup du fairway = 1 point si attaque de green réussie ; si green en régulation, faire un chip « facile » pour finir le trou avec « chip-putt » = 1 point ; si green raté, jouer un chip difficile (choisi par les adversaires) ; « chip-putt » = 1 point
- **17h15 :** bilan de la journée

Mardi:

- **9h00 :** « footing » en remontant le retour du parcours (départ du green du 18) ; repérer le retour avec un autre « œil »(45 minutes)
- **10h00-12h :** séquence de chipping sur le parcours compact ; 3 trous, 3 situations / trou (1 chip « facile », 1 sortie de bunker et 1 chip « difficile ») ; 5 balles par situation ; **objectif = 60 points** (Balle à moins de 2 longueurs de clubs = 1 point ; balle à moins d’une longueur de club = 2 points ; balle rentrée = 4 points)
Le circuit a été refait 2 fois ; entre les 2, séquence « technique » dans les bunkers; variation des trajectoires (+/- haute ; +/- de sable → +/- de roulement)
- **12h00 :** pause déjeuner
- **13h00 :** séquence de putting ; dosage puis putts courts (séquence « perf » à 1 club puis à 2 clubs)
- **14h00 :** practice → Se préparer à jouer 9 trous en mode « compétition »
- **14h30 :** 9 trous (aller) ; objectif = faire le meilleur score ! Tenir compte de la « reco » de la veille ;
Noter ses stat : fairway touché ; green en régulation ; nombre de putts ;
- **17h00 :** « pétanque » avec 2 clubs et 3 balles ; chaque club doit être utilisé par trou ;
Objectif= « créativité » ; varier les trajectoires
- **17h30 :** débriefing du stage

Bilan :

- **Aspects positifs :**
 - groupe agréable ; très bonnes conditions d'entraînement
 - Bon niveau d'ensemble pour le « grand jeu »
- **Points à améliorer :**
 - des progrès peuvent (et doivent !) être faits au petit-jeu pour gagner en régularité et sauver davantage de points sur le parcours (wedge-putt sur les par 5 pour faire plus de birdies ; chip-putt pour faire plus de par...)
 - peu de prise d'informations sur le parcours par rapport aux zones « où je peux rater » mon coup sans être pénalisé, malgré la « reconnaissance » de la veille » ;

Objectif : améliorer la prise d'informations (« routine ») pour être moins pénalisé lorsque je rate un coup ;
concrètement → « **Pas de double !** »

Merci au golf de Rennes pour son accueil !

Mickaël MAHEO, entraîneur de ligue ; Alain Frangeul, CTR