

## Compte-rendu du 2<sup>ème</sup> stage « Moins de 13 ans »

**Date :** jeudi 22 avril et vendredi 23 avril

**Lieu :** Golf de Rennes

**Etaient présents :** Gwendal Haem (St Sanson), Charles Bouget (St Laurent), Florian Queguiner (Les Abers), Jean-Briac Chatel (Pléneuf), Loïc de la Gatinais (Cap Malo), Baptiste Guezenoc (Saint-Cast), Benoît Le Baron (Odet), Simon Kervarrec (La Freslonnière), Léo Le Doeuff (Cornouaille), Pablo Grosso (La Freslonnière), Amy Lambert (Saint-Cast), Julie Laigo (Pléneuf), Estelle de Bremond d'Ars (Rennes)

### **Excusés:**

Maëlis Sparfel (Queven), Victor Delanoue (La Freslonnière), Mathieu Echelard (Rennes)

### **Objectifs :**

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

### **Déroulement :**

#### **Jeudi :**

- **10h** : accueil des joueurs et présentation du stage
- **10h15-10h45** : échauffement au practice
- **10h45-12h00** : 9 trous sur le parcours compact; **Greensome-Match-play**  
**Objectif** : faire le maximum de « **wedge-putt** » (parcours raccourci : trous entre 50 et 60 mètres)
- **12h00-12h30** : séquence d'entraînement au **putting** → putts courts  
**Objectif** : réaliser la + grande série à 1 club puis à 2 clubs (**maxi** : 10 de suite)
- **12h30-13h30** : pause déjeuner
- **13h30-14h00** : séquence de putting = **dosage** ; prise d'info en fermant les yeux  
→ Importance de la routine = prise d'info pour « **sentir** » la distance lors du coup d'essai
- **14h00-14h30** : chipping = circuit autour du green → Faire « **chip-putt** » pour passer au trou suivant  
**Objectif** : **créativité** ; **combativité**
- **14h30** : parcours (9 trous, aller) ; greensome-Match-Play; seul ou à 2;  
**Objectifs** :
  - reconnaître le parcours du championnat ;
  - repérer les zones-cibles sur les mises en jeu et les attaques de green « où l'on peut rater »  
→ « **Zones vertes** » / « **Zones rouges** »
- **17h15** : bilan de la journée

#### **Vendredi:**

- **9h00** : « footing » en remontant le retour du parcours (départ du green du 18) ; repérer le retour avec un autre « œil »(45 minutes)
- **10h00-11h** : entraînement « petit-jeu » en lien avec les **caractéristiques du parcours de Rennes**
  - séquence de **sortie de bunker**= rappel → « Face ouverte ; accélération » ;
  - séquence **d'approches levées**, par dessus le bunker
- **11h-12h** : entraînement sur le parcours compact ; **greensome Match-Play** à distance courte (50 à 60 m)
- **12h00-12h30** : séquence de putting = dosage ; **prendre des repères par la routine** ;
- **12h30** : pause déjeuner
- **13h15** : séquence de putting ; concours de putting → **Séquence ludique** ; 9 trous ;
- **13h30** : 9 trous sur le compact ; **match-play** ; objectif ; gagner son match
- **14h15** : practice = mise en jeu
- **14h30** : 9 trous (aller) ; objectif = faire le meilleur score ! Tenir compte de la « reco » de la veille ;
- **17h00** : débriefing du stage

**Bilan :**

- **Aspects positifs :**
  - groupe agréable ; bonne ambiance ! très bonnes conditions d'entraînement
  - Bon niveau d'ensemble pour le « grand jeu »
- **Points à améliorer :**
  - des progrès peuvent (et doivent !) être fait au petit-jeu pour gagner en régularité et sauver davantage de points sur le parcours ; en raison des échéances « **courtes** », l'essentiel de l'entraînement doit être consacré au maximum au petit-jeu pour « performer » en situation de compétition !
  - peu de prise d'informations sur le parcours par rapport aux zones « où je peux rater » mon coup sans être pénalisé = « **zones vertes** » ≠ « zones rouges »

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

**Merci au golf de Rennes pour son accueil !**

Mickaël MAHEO, entraîneur de ligue ; Alain Frangeul, CTR