

# Compte rendu du 1<sup>er</sup> stage régional « moins de 13 ans »

**Date :** samedi 20 et dimanche 21 novembre 2010

**Lieu :** golf de Rennes

## Joueurs présents :

Jean-Briac Chatel (Pléneuf)	Julie Laigo (Pléneuf)	Maëlys Sparfel (Queven)
Arthur Le Corre (Queven)	Paul Daniel (Rhuys)	Arthur Guillon (Baden)
Emma Roudaut (Carantec)	Loïc de la Gatinais (La Freslonnière)	Victor Quéinnec (Kerbernez)
Estelle de Bremond d'Ars (Rennes)	Benoît Le Baron (Odet)	Gautier Kerdiles (Odet)

## Objectifs :

- ✓ Présentation de la saison 2011
- ✓ Familiarisation avec la formule des inter-ligues « moins de 13 ans » (green-some SP ou MP)
- ✓ Tester différents doubles pour trouver ceux qui « fonctionnent » le mieux
- ✓ Entraînement au petit-jeu

## Programme du stage :

### Samedi

- ✓ 10h-10h20 : accueil des joueurs et des parents; présentation de la saison 2011 ;
- ✓ 10h20-12h30 : entraînement putting et chipping + familiarisation avec le green-some
  - **Putting** : circuit de 6 trous (longs) seul puis en green-some SP et MP
  - **Chipping** : idem
- ✓ 12h30 : pause déjeuner
- ✓ 14h30 : échauffement « libre » --> Comment se préparer avant son départ ?
- ✓ 15h : parcours 9 trous sur le compact (trous entre 50 et 80 m) en GS
  - Qualification en SP
  - « Ryder –cup » : 2 équipes s'affrontent en GS MP sous le format des interligues (nombre de trous gagnés)

### Résultat :

- Jean-Briac et Victor	6	Gautier et Paul	0
- Estelle et Benoît	2	Emma et Arthur G	2
- Loïc et Julie	4	Maëlys et Arthur L	2

- ✓ 17h30 : débriefing :
  - Certains joueurs ne sont pas assez couverts / froids...
  - Particularité de la formule :
    - « 9 trous, c'est court » ;
    - « tous les points comptent » : on peut perdre son match mais ne pas faire perdre l'équipe si ce match est perdu de peu...
  - Choisir la « meilleure balle » :
    - En fonction d'éléments fixes : lie, distance,...
    - En fonction d'éléments variables : qui se sent le plus capable de réussir le coup suivant ?...

### Dimanche :

- ✓ 9h00 : « réveil musculaire » ; footing lent + séquence de « renforcement musculaire »

**Bilan** : un bon golfeur est un sportif complet qui s'entraîne physiquement, **régulièrement** ;

- ✓ 9h30 : échauffement au practice
- ✓ 10h : parcours 9 trous sur le « grand » parcours en GS MP ; 2 équipes type « Ryder –cup », sous le format des interligues (nombre de trous gagnés)

### Résultat :

- Jean-Briac et Julie	3	Estelle et Loïc	5
- Victor et Benoît	2	Paul et Arthur G	3
- Arthur L et Emma	4	Maëlys et Gautier	2

- ✓ 12h30 : pause déjeuner
- ✓ 14h: match sur le parcours compact ; thème : choix des coups à réaliser

Formule : GS MP mais 2 « départs » différents sur chaque trou (1 départ = wedging ; l'autre = chipping +/-difficile)

**Résultat :**

- Benoît et Emma	2	Maëlys et Gautier	0
- Arthur L et Julie	3	Paul et Arthur G	3
- Jean-Briac et Victor	4	Estelle et Loïc	1

- ✓ 15h : entraînement putting et chipping + familiarisation avec le green-some

- **Chipping :**

- circuit de 6 trous en GS ;

But : faire « chip-putt » pour passer au trou suivant

- « pétanque » en GS MP ; thème : variation des trajectoires

Une équipe choisit le départ et le trou, l'autre choisit le club...

- **Putting :** entraînement individuel → Exemple de « séquence performance »

- 10 balles consécutives à 1m20 puis 1m50
- Record du plus long putt
- circuit de 6 trous (longs) seul puis en green-some SP et MP

- ✓ 16h30 : débriefing :

- Importance de la **mise en jeu**: soit j'assure, soit j'attaque...
- Importance du petit-jeu : les match-play se gagnent principalement sur la capacité à faire régulièrement « chip-putt »

→ **Pour le prochain stage :**

- ✓ **S'entraîner au petit-jeu** : wedging et chipping en variant les situations
  - approches roulées, levées, sorties de bunker ;
  - varier les trajectoires : jouer des trous différents avec le même club ou jouer le même trou avec des clubs différents...
- ✓ **S'entraîner aux mises en jeu** : apprendre à gérer 2 trajectoires différentes
  - Trajectoire « sécurisante » : je joue en premier → Je mets la balle sur le fairway !!!
  - Trajectoire « offensive » : si mon partenaire est en jeu, je lâche tout !

**Remerciements**

- A toute l'équipe du golf et du restaurant de Rennes pour leur accueil !
- Aux parents qui m'ont aidé à assurer le transport entre le golf et l'hôtel

Mickaël Mahéo