

Compte rendu du 2^{ème} « élite jeunes »

Date : samedi 15 et dimanche 16 janvier 2011

Lieu : golf de St Laurent

Joueurs présents :

Romain Guillopé (Pléneuf)

Matthieu Perrier (Rennes)

Jean-Baptiste Laigo (Pléneuf)

Benoît Jézéquel (Carantec)

Erwan Hamon (Carantec)

Mathieu Echelard (Rennes)

Thomas Sparfel (Queven)

Charles Bouget (St Laurent)

Wendy Monfort (Brest les Abers)

Excusés: Paul Gabay (Dinard) ; Anne-Laurène Reto (Rennes) ; Théo Maurin-Dior (Rennes) ; Adrien Jaouen (St Samson) ; Claire Guézénoc (Dinard)

Objectifs : permettre aux meilleurs espoirs de la région de se regrouper pour s'entraîner ensemble

Thèmes: petit-jeu, stratégie et concentration

✓ **Samedi:**

○ **Briefing : 10h-10h30**

- Point sur le calendrier 2011 ; objectif 2011 individuel ;
- bilan / dernier stage : qualité/quantité d'entraînement ; difficultés rencontrées ;

○ **Entraînement (10h30 – 12h15) ; 2 ateliers (1 groupe benjamin, 1 groupe minime) ; 45' environ**

• **1 atelier wedging**

1^{er} temps : entraînement individuel autour de la notion de dosage

2^{ème} temps : séquence performance

→ 4 situations, 5 balles ; 1 pt < 3 longueurs ; 2 pts < 2 longueurs ; 3 pts < 1 longueurs ; 5 pts dans le trou ; bilan

• **1 atelier sortie de bunker**

1^{er} temps : entraînement individuel autour de la variation des trajectoires et des situations (lie, pente)

2^{ème} temps : séquence performance

→ 4 situations, 5 balles ; 1 pt < 3 longueurs ; 2 pts < 2 longueurs ; 3 pts < 1 longueurs ; 5 pts dans le trou ; bilan

○ 12h15 : pause déjeuner

○ 13h30(40 ; 50) : Parcours 9T en stroke-play → Qualification pour dimanche

« Joker game » : les joueurs ont le droit d'utiliser un joker / trou s'ils ne sont pas satisfaits de leur coup ;

But : faire le meilleur score possible

Noter : pourquoi je choisis de rejouer cette balle ? Qu'aurai-je pu faire pour éviter d'avoir à rejouer ce coup ?

Résultats (par 35): Matthieu P = 33 ; Romain = 34 ; Thomas = 37 ; Mathieu E = 37 ; Benoît = 38 ; Charles = 39 ; Erwan = 40 ; Jean-Baptiste = 41 ; Wendy = 44

Constats : tous les joueurs ont encore à progresser sur la **préparation des coups** (routine) : définir une cible systématiquement avant de jouer, visualiser une trajectoire, gérer une prise de risque...

D'autre part, certains se satisfont le plus souvent d'un chip moyen (exemple : je rate le green ; je n'ai pas encore utilisé mon joker ; je chip moyennement... mais je préfère garder mon joker pour le putt de 4 mètres... !!!)

→ Augmenter son niveau d'exigence par l'entraînement dans ce secteur...

○ 16h : entraînement individuel au practice

Objectif : prendre l'habitude de s'entraîner **après chaque parcours** qui doit permettre de retenir quelque chose ; choisir un secteur de jeu ou un coup particulier qui a posé des problèmes et s'y entraîner

○ 17h : débriefing de la journée puis séquence de renforcement musculaire

Remarque : certains jeunes ne se sont pas beaucoup entraînés sur ce plan depuis le dernier stage... Or le renforcement des abdominaux, des dorsaux, les étirements... sont des **éléments importants** de la performance en golf !!!

○ 18h : fin de stage

✓ **Dimanche**

- 9h00 – Echauffement : footing ...Alternance footing lent / course plus rapide (15''-15'')
- Entraînement (10h00 - 12h) → Chipping + wedging

1er temps: séquence perf

→ Parcours de 9 situations de chipping + 4 situations de wedging; But : marquer le moins de points possible ;

Au chipping : « fermer » la situation (3 points) avec le moins d'essais possibles (chip-in = 3 pts ; < 1 longueur = 2 pts ; < 2 longueurs = 1 pt) ;

Au wedging : dans le trou = 0 pt ; < 1 longueur = 1 pt ; < 2 longueurs = 2 pts ; < 3 longueurs = 3 pts ; > 3 longueurs = 4 pts

2^{ème} temps : entraînement individuel sur la ou les situations qui ont posé le plus de problèmes...

- 12h30 : parcours MP 18 trous ; importance de l'attitude et de la **concentration**...

Consigne : gérer des « sous-matches » de 3 trous dans le match ;

- 16h15 : débrief et entraînement individuel
- 17h15 : débrief collectif → fournir les efforts en ce moment même si conditions difficiles pour n'avoir plus que des réglages à faire lorsque les compétitions vont reprendre...

Bilan général :

Points positifs :

- Parcours intéressant le dimanche : bon investissement ; plus d'implication;

Points à améliorer :

- Pour la plupart des joueurs, ce stage correspond à une reprise de l'entraînement suite à une période calme, plus ou moins longue...**Or il ne faut pas perdre de temps pour reprendre un entraînement plus intense** : c'est le moment pour fournir un effort important afin d'être prêt dès que les compétitions reprendront...

- Lors des ateliers, en dehors des situations de type « performance », l'investissement est généralement moindre...Or même en dehors des situations de performance, **chaque coup doit avoir un objectif précis** : soit en terme de cible à atteindre, soit en terme de trajectoire, soit en terme « technique » (vérification des fondamentaux ou des clés travaillées...)

- **IMPORTANT** : ne pas trop attendre avant de jouer des parcours 18 trous (Match-play ou parcours à thème par exemple) particulièrement pour ceux qui pourront jouer le GP de Dinard
- **Rappel** : chaque parcours doit être une **expérience positive qui te sert à être meilleur lors du parcours suivant**...

On se revoit à Rennes le 28 février et le 1^{er} mars

Remerciements

- ✓ A toute l'équipe du golf et du restaurant de Saint-Laurent pour leur accueil
- ✓ A Arnaud pour son investissement et son professionnalisme

Mickaël Mahéo, entraîneur de ligue