

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

Date : lundi 28 février et mardi 1^{er} mars 2011

Lieu : golf de Rennes

Joueurs présents :

Romain Guillopé (Pléneuf)	Matthieu Perrier (Rennes)	Benoît Jézéquel (Carantec)
Erwan Hamon (Carantec)	Mathieu Echelard (Rennes)	Paul Gabay (Dinard)
Anne-Laurène Reto (Rennes)	Théo Maurin-Dior (Rennes)	Adrien Jaouen (St Samson)
Thomas Sparfel (Queven)	Charles Bouget (St Laurent)	Wendy Monfort (Brest les Abers)

Absents excusés: Jean-Baptiste Laigo (Pléneuf) ; Claire Guézénoc (Dinard)

Objectifs : se préparer à la compétition → S'évaluer sur le parcours
+ entraînement dans les secteurs clés « scoring game » : putting et wedging

Encadrement : Nicolas Clairand et Mickaël Mahéo

Lundi

- **10h: Briefing** = bilan / dernier stage; difficultés rencontrées ; échéances à venir...
- **Entraînement** (10h15 – 12h00) ; 2 ateliers de 45h' environ ; groupe benj et minimes

Putting :

- entraînement en « répétition » (putts courts et putts longs) ;
- Perf → Importance de la routine = préparation du coup (lecture de la pente, visualisation de la trajectoire,...)

Wedging :

- entraînement en répétition : 2 séries de 5 balles à 3 distances (40, 55 et 70m) ;
- Performance : utilisation du test « Génération golf » déjà utilisé par 4 élèves

Déroulement : jouer 3 balles à 3 distances ≠ ; évaluer distance balle-trou sur chacune des balles ; **Intérêt :** concentration (chaque coup compte...) + repères de progression

Minimes	70 m	55 m	40 m	Moyenne	Benjamins	70 m	55 m	40 m	Moyenne
Paul	15	9	9,5	3.72 m	Théo	7.5	8	7.5	0.9 m
Erwan	18	12	12	4.67 m	Charles	15	11	14	4.44 m
Benoît	20	16	7	4.78 m	Wendy	23	12	20	6.11 m
Romain	18	14	16	5.33 m	Adrien	21	13	22	6.22 m
Anne-Lo	33	12	7	5.78 m	Mathieu E	25	9	23	6.33 m
Mathieu P	?	?	?	?	Thomas	16	13	31	6.67 m

- 12h00 : pause déjeuner
- 13h : échauffement au practice + 2^{ème} essai sur le test de wedging
- 14h30(40 ; 50 ; 15h00) : Parcours 9T en SP; boules blanches (G) ou bleues (F)

Objectif : faire le meilleur score possible !

Déroulement : remplir une grille de « stat » = analyse précise de son parcours (nombre de fairway/ greens touchés, nombre de chip ou wedge / putt, nombre de putts et distance moyenne du 1^{er} putt)

Meilleurs scores minimes : Matthieu P = 37 ; Romain = 40 ; Erwan = 42

Meilleurs scores benjamins : Mathieu E = 44 ; Adrien= 44 ; Charles 44

- 17h : débrief individuel au practice, au putting...

Objectif : s'entraîner dans le secteur qui a posé le plus de problèmes...

- 17h45 : débriefing = importance de l'attitude → **Plus l'entraînement sera proche de la compétition (attitude, concentration) et plus il sera efficace → GAIN DE TEMPS**

Mardi

- 9h00 : échauffement : footing 20' + séquence de renforcement musculaire (gainage)
 - 10h : échauffement au practice puis séquence « perf » sur le compact
- »Wedge-putt « : 9 trous (départs variés de 40m à 80m); chaque joueur joue 2 balles et finit le trou sur le wedge le + éloigné ; **Contrat** : 27 coups maxi (3 coups en moyenne) ; seuls Matthieu P et Romain ont rempli le contrat...
- 11h45 : pause déjeuner
 - 12h40 : parcours SP 18 trous;

Objectif: performer par la **combativité** + analyser son parcours (grille de stat comme la veille)

Meilleurs scores minimales : Matthieu P = 78 ; Romain = 80 ; Paul = 83

Meilleurs scores benjamins : Théo = 82 ; les autres scores sont plus élevés...(cf. commentaires...)

- 16h45 : débrief

Les conditions de jeu étaient certes difficiles (terrain gras, froid, joueurs fatigués...) mais les scores globalement élevés s'expliquent aussi parce que **certains joueurs ne se sont pas « accrochés » sur tous les coups...**

Maintenant que la saison va bientôt reprendre, **chaque parcours avec un objectif de score doit être joué à fond**, même si le score est élevé au départ !!! Son analyse (fiche-stat) permet d'ajuster son entraînement en retour...

Pour cela, il est nécessaire d'avoir une attitude combative et d'être impliqué à 100% ce qui sous-entend de respecter quelques points clés :

- ✓ **Attitude n°1 : n'oublie pas que le golf est un jeu !!!**

PIEGE A EVITER : Rechercher systématiquement le « coup parfait »... Or le but est d'atteindre une cible et non la recherche de ce coup parfait.... Applique toi dans ta préparation et ensuite « lâche-prise » sur le résultat en acceptant ce qui arrive !

- ✓ **Attitude n°2 : reste dans le présent !**

Tu vas rater des coups... surtout en ce moment où les conditions ne sont pas toujours faciles !

PIEGE A EVITER : Rester dans le passé (cad sur le coup que tu viens de jouer) ou se projeter dans le futur (« ça ne sert plus à rien de s'accrocher... »). Tu n'as de contrôle que sur ce que tu fais dans le présent : tu ne peux plus rien pour ce qui s'est passé et tu ne peux pas encore maîtriser ce qui va se passer à la fin de la partie...

- ✓ **Attitude n°3 : chaque coup doit avoir un objectif précis**

A chaque fois que tu joues un coup, investis toi pleinement dedans : chaque coup est aussi important que le précédent ou que le suivant...

PIEGE A EVITER : te laisser emporter par la colère, la peur, la tristesse... ou toute autre émotion qui va t'empêcher de contrôler le coup suivant

- ✓ **Attitude n°4 : sois combatif pour ne pas avoir de regret...**

Tu ne peux pas être performant à chaque partie ni même à chaque coup (faire de la compétition nécessite d'**accepter de perdre** !!!) Tu peux pourtant continuer à progresser sur chaque partie si, du premier au dernier coup, **tu te bats pour vivre pleinement ta partie...**

C'est dans la difficulté qu'on reconnaît les grands joueurs parce qu'ils ne « lâchent » rien, s'accrochent jusqu'au bout de la partie quoiqu'il arrive ! C'est pour cela qu'ils sont capables de ramener un score correct même quand c'est difficile (conditions) et qu'ils ne frappent pas bien la balle...

PIEGE A EVITER : Baisser les bras et la vigilance dès que les « mauvais » coups s'enchaînent → énervement et frustration prennent le dessus et tu subis le jeu...

« C'est ton attitude qui détermine ton jeu et non ton jeu qui détermine ton attitude ».

➔ A TOI DE JOUER MAINTENANT !!!!!

Remerciements

- ✓ A toute l'équipe du golf et du restaurant de Rennes pour leur accueil
- ✓ A Nicolas pour son investissement et son professionnalisme

Mickaël Mahéo, entraîneur de ligue