

# Compte-rendu du 1<sup>er</sup> stage « benjamin-minime » 2011-2012

**Date :** lundi 31/10 et mardi 1<sup>er</sup> novembre 2011

**Lieu :** golf de Rennes

## Joueurs présents :

**Minimes :** Paul Gabay (Dinard), Théo Maurin-Dior (Rennes), Benoît Jézéquel (Carantec), Erwan Hamon (Carantec), Julien Inizan (Carantec), Frédéric Douchement (Cicé-Blossac) et Thomas Sparfel (Queven)

**Benjamins :** Mathieu Echelard (Rennes), Charles Bouget (St Laurent), Benoît Le Baron (Odet) et Loïc De la Gatinais (La Freslonnière)

**Excusé :** Victor Delanoue (La Freslonnière)

## Objectifs :

- ✓ Permettre aux meilleurs espoirs de la région de se regrouper pour s'entraîner ensemble
- ✓ Aider les joueurs à structurer et à planifier un entraînement de qualité (définition d'objectifs, niveau d'exigence,...) dans les différents secteurs de performance en golf : technique, physique, stratégique et mental

## Programme du stage :

### LUNDI

- ✓ **Briefing : 10h-11h00**
  - **Objectifs 2011 :**
    - ➔ Améliorer sa moyenne de score SP (cf. moyenne individuelle saison 2011)
    - ➔ Etre performant lors :
      - Des grands-prix régionaux (voire nationaux)
      - Du championnat de France Jeunes
    - ➔ Intégrer le **mérite amateur** (ou améliorer sa place pour Théo et Mathieu)
  - Pour cela, « **QUALITE + QUANTITE** d'entraînement »
    - ➔ Un entraînement de **qualité** =
      - Intensité (concentration) sur **chaque balle** (chaque coup soit avoir un OBJECTIF)
      - Orienté / objectifs de progression précis (cf. statistiques / secteur de jeu)

**Exemple de statistiques à atteindre** (si ce n'est pas encore fait) :

**Mises en jeu** = 75% (soit 10 à 11 fairways touchés sur 14)

**Attaques de greens fers courts** = 75% (distance à déterminer individuellement)

**Attaques de greens fers longs** = 25% (distance à déterminer individuellement)

**Greens en régulation** = de 33% pour les benjamins 1<sup>ère</sup> année à 66% pour les minimes

**Petit-jeu** (% approche-putt): **Wedging** = 33%; **sortie de bunker** = 33%; **chipping** = 66 %

**Putting** = 30 (total); à affiner selon le nombre de GIR (cf. indicateur « distance moyenne du 1<sup>er</sup> putt »)

**Remarque :** afin de se situer en permanence, **chaque parcours** joué en « mode compétition » doit être analysé (fiche de statistiques) et ses « stats » doivent être suivies pour voir l'évolution (tableau excel)

- ➔ Un entraînement minimum de **10h** / semaine (seul et avec son entraîneur)
- ➔ Participer à un maximum de compétitions en **STROKE-PLAY** =
  - Dans son club (demander à la commission sportive d'organiser des compétitions en STROKE-PLAY pour les joueurs de 1<sup>ère</sup> série !!!!!)
  - Compétitions jeunes (départementales, régionales,...)
  - Compétitions par équipes (divisions jeunes, adultes,...)
  - Grands-prix régionaux (3 minimum dont le championnat de Bretagne) voire nationaux

- ✓ 11h00-12h00 : entraînement au putting (putts courts)

**Objectif** → prendre confiance par la répétition et la routine

Séquence « performance » :

Exercice 1 : 10 putts (identiques) consécutifs à 1 puis 2 longueurs de putter ;

Exercice 2 : les points cardinaux à 2 longueurs de putter; 5 séries ; score sur 20...

**Bilan** : évalue ta confiance sur ce type de putts (1 à 10) ; pour les putts ratés : ai-je pensé à rentrer à chaque fois ? Ai-je douté à un moment ? Lequel ? Prends conscience de l'importance de **l'attitude positive** sur chaque coup...

**Remarque** : jouer ses putts avec la même préparation que sur le parcours (sinon ça ne sert à rien !!!!!)

**Résultats** : entre 14 et 16 sur 20

- ✓ 12h00 : déjeuner + pause
- ✓ 13h00 : entraînement libre ; être prêt pour son départ
- ✓ 14h00 : compétition en stroke-play, 9 trous ; 3 départs (3,4 et 4) ; les benjamins jouent des jaunes, les minimes des blanches ; chaque joueur parie une bonne balle;

**Noter** : « stat » = nombre de fairways touchés, de greens en régulation et nombre de putts

**Résultats** :

Classement	Prénom	Score (par 36)	Fw (/7)	GIR (/9)	Nombre de putts
1	Loïc	39	7	3	15
	Théo	39	6	5	17
	Matthieu E	39	5	6	16
4	Frédéric	41	4	6	19
5	Paul	42	5	6	21
6	Julien	43	3	5	20
	Benoît J	43	5	3	17
8	Charles	45	4	5	20
	Erwan	45	5	4	18
11	Thomas	47	0	4	20
	Benoît LB	47	3	4	22

- ✓ 16h00 : entraînement perso (30') sur un à deux secteurs au choix...Justifier...

**Objectif** : être capable de débriefing seul après une partie...

**Rappel** : le 2<sup>ème</sup> tour d'un grand-prix se prépare dès la fin du premier...

- ✓ 17h15 : débriefing de la journée

## MARDI

- ✓ 9h00 : entraînement au practice
  - Echauffement (sans puis avec club)
  - Entraînement libre = concentration sur sa « clé » de swing (vérif technique)
  - Thème : contrôle de la vitesse au **WEDGING**
    - Viser une même cible avec 3 clubs différents
    - Séquence performance : prise de conscience de sa routine

**Noter** : en visualisant un green imaginaire (10 m / 10 m) autour d'une cible, combien de balles suis-je capable de mettre sur ce green, sur une série de 10 ?????

### Remarque :

- chaque coup doit être joué avec un objectif précis (cible et trajectoire) et une préparation identique à celle du parcours ;
- s'entraîner sous forme de « série de balles » (performance sur 10 balles ou séries consécutives), si tu reproduis les conditions du parcours, permet de te situer / niveau à atteindre et d'améliorer ta confiance dans ce secteur ;
- **la qualité de ton entraînement (concentration) compte autant que la quantité !**

- ✓ 10h10 : séquence performance au petit-jeu = match-play sur le parcours compact ; 2 situations / trou :
  - **Wedging** : variation (lie, angles,...) autour d'une même distance (65m)
  - **Chipping** : 3 chip roulés, 3 chip levés, 3 sorties de bunker (1 facile, 1 moyen, 1 difficile)

### Résultats :

Théo bat Mathieu en play-off	Théo bat Paul: 3/1	Mathieu bat Paul: 4/3
Erwan bat Fred: 4/3	Charles bat Thomas: 1 up	Loïc bat Benoît LB: 6/4
Benoît J bat Julien: 1 up		

- ✓ 12h00 : déjeuner + pause
- ✓ 13h00 : entraînement libre ; être prêt pour son départ ;
- ✓ 14h00 : match-play (les 9 trous sont joués) en fonction des scores de la veille

### Résultats :

Théo – Mathieu: square (11 trous)	Théo bat Loïc: 3 up	Mathieu bat Loïc: 3 up
Paul bat Fred : 4 up	Charles bat Erwan: 1 up (10 trous)	Thomas bat Benoît LB: 3 up
Benoît J bat Julien: 1 up		

- ✓ 16h30: debriefing du stage

→Points positifs : groupe très agréable ; joueurs motivés ; bon niveau technique d'ensemble

→Points à améliorer :

- *A l'entraînement* :
  - Les coups doivent **TOUS** être joués avec la même préparation, la même intensité que sur le parcours, en situation de compétition (« L'entraînement, c'est la compétition »)

Extrait d'une interview de G.HAVRET dans le dernier journal du golf (à propos notamment de sa 3<sup>ème</sup> place au Portugal) : « Jos (son préparateur mental) m'a demandé **d'augmenter au maximum mon niveau d'exigence à l'entraînement**. Au lieu de vouloir mettre des chips dans un rayon d'un club autour du trou, Jos me demande d'en rentrer au moins 1/3 et de placer les autres impérativement derrière le trou à une moitié de club maximum ! (...) A présent jouer sur le parcours devient presque plus facile que s'entraîner ! (...) »

Même si vous n'avez pas (encore ;-)) le niveau d'Havret, votre **démarche** d'entraînement doit être la même

- *Sur le parcours* :
  - les « mauvais coups » sont ressassés trop longtemps ; tu dois passer à la suite, rester au « présent »,...Ton attitude ne doit pas être influencée par ton score !!!
  - Se concentrer davantage sur l'exécution et la préparation du coup ;

Avant de jouer, s'assurer d'être « prêt » :

- ne pas jouer de coup sans avoir déterminé de cible précise ou sans connaître la distance
- repérer les dangers pour rater du « bon » côté (exemple : trou n°2 → choisir une trajectoire qui te fasse à rater à droite au pire mais surtout pas à gauche !!!!!)

**Objectif pour le prochain stage :**

- S'entraîner (quantité + qualité) en priorité sur les 2 secteurs de jeu où tu es le plus faible en ce moment en alternant :
  - Les séquences « techniques », seul et avec ton pro, pour déterminer ta « clé » technique dans ce(s) compartiment(s)
  - Les séquences « performance » : série de 10 balles de suite sur un fairway imaginaire pour les mises en jeu, séries de balles consécutives dans un cercle de 1m20 de rayon (au chipping), faire « wedge-putt) une fois sur 3,.....

Remarque : afin de suivre ton entraînement « inter-stage », tu pourras remplir la fiche « suivi de ton entraînement » qui récapitule ton entraînement entre 2 stages.

**Prochain stage : samedi 3 et dimanche 4 décembre, au golf de Quéven (ou Ploemeur)**

**Remerciements** A toute l'équipe du golf et du restaurant de Rennes pour leur accueil et la qualité des infrastructures

Pour la ligue de Bretagne de golf,  
Mickaël MAHEO