

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

**Date :** samedi 19 et dimanche 20 novembre 2011

**Lieu :** golf de Rennes

## Joueurs présents :

Arthur Le Corre (Queven)	Paul Daniel (Rhuys)	Arthur Guillon (Baden)
Victor Quéinnec (Kerbernez)	Gautier Kerdiles (Odet)	Arthur Brien (St Laurent)
Mathieu Olier (Kerbernez)	Maxime Legros (Dinard)	Lucas Davy (St Malo)
Candice Mahé (Lanniron)	Marine Talibart (Cicé-Blossac)	Ines Quentrec (Quéven)

## Objectifs :

- ✓ Présentation de la saison 2012
- ✓ 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-10h30 : accueil des joueurs; présentation de la saison 2012; photos pour le site de la ligue ;

**A consulter :** elles sont très sympa !!!! Merci Jean-Jacques ☺

- ✓ 10h30-11h15 : échauffement au practice avec son partenaire ; « vérification » du matériel des joueurs
- ✓ 11h15 -12h00 : entraînement au putting
  - Circuit de 9 trous (longs) en green-some puis en foursome

But : faire la plus longue série sans « 3 putts »

- Concours de putting (9 trous) en foursome match-play

- ✓ 12h00 : pause déjeuner
- ✓ 13h00-14h30 : 9 trous compact (environ 50 mètres) en GS, match-play

But : gagner son match + faire le plus souvent possible « approche-putt »

### Résultats :

Paul – Arthur L	3	-	3	Gautier – Arthur G
Ines – Arthur B	0	-	8	Candice – Marine
Victor – Mathieu	5	-	0	Lucas – Maxime

- ✓ 14h30 : 9 trous (aller) en GS stroke ; garçons : départs bleues ; filles : départs rouges

But : faire le meilleur score possible

**Noter :** le nombre d'approche (+putts) ; le nombre de putts

### Résultats :

- Paul – Arthur L : 43 (« approche-putt » = 2/4 ; nombre de putts = 16)
- Victor – Marine : 47 (« approche-putt » = 1/7 ; nombre de putts = 16)
- Maxime et Gautier : 48 (« approche-putt » = 2/5 ; nombre de putts = 18)
- Ines-Candice : 49 (« approche-putt » = 1/8 ; nombre de putts = 18)
- Lucas et Arthur B : 49 (« approche-putt » = 2/7 ; nombre de putts = 16)
- Mathieu et Arthur G : 50 (« approche-putt » = 0/8 ; nombre de putts = 18)

- ✓ 17h30 : débriefing :

- Importance du **petit-jeu** : « approche-putt » le + souvent possible ; 2 putts maxi !!!
- Importance des **misés en jeu** :
  - Je joue en premier → « j'assure » = je mets la balle sur le fairway !!!
  - Je joue en deuxième : si mon partenaire est en jeu, je lâche tout !
- **Investissement sur le parcours** : pour qu'un entraînement soit efficace, le joueur doit mettre la même intensité (concentration) que pour une compétition ;

## Dimanche :

- ✓ 9h30 : « réveil musculaire » + échauffement au practice

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

- ✓ 10h30 : entraînement au petit-jeu, parcours compact (9 chip et 9 wedges à environ 50 mètres) ; Deux équipes ; format des interligues (nombre de trous gagnés) ; Formule de jeu : foursome, match-play ; un joueur joue le « chip » et l'autre le « wedge » ;

### **Résultats :**

- Candice - Marine	3	-	7	Victor – Paul
- Arthur G – Inès	2	-	8	Maxime – Lucas
- Arthur B – Mathieu	7	-	7	Arthur L – Gauthier
	12	-	22	

- ✓ 12h00 : pause déjeuner
- ✓ 13h00 : entraînement au putting
  - Individuel : 10 putts de suite à 1 puis 2 longueurs de putter
  - Circuit de 9 trous en foursome ; stroke puis match-play

- ✓ 14h: match-play, GS ; 9 trous (aller) ;

Deux équipes ; format des interligues (nombre de trous gagnés) ;

### **Résultats :**

	USA		INTERNATIONAUX	
- Victor - Mathieu	4	-	3	Marine - Paul
- Candice – Arthur G	1	-	4	Maxime – Lucas
- Gauthier – Arthur B	3	-	3	Inès - Arthur L
	8	-	<b>10</b>	

- ✓ 16h30 : débriefing :
  - Mieux sur le parcours : plus de concentration, meilleur rythme de jeu ;
  - Difficulté supplémentaire liée au green-some : je choisis le coup à jouer en fonction de ce que je sais faire mais également en fonction de ce mon partenaire souhaite faire le coup suivant...  
→ **Anticiper** sur le coup suivant

**Exemple :** 2<sup>ème</sup> coup du trou n°3 (ou du trou n°7) → Si je ne suis pas sûr d'atteindre le green, il est préférable de me placer (afin d'éviter le bunker) à la distance où **mon partenaire** est en confiance

### → Pour le prochain stage :

- ✓ **S'entraîner au petit-jeu** : wedging et chipping en variant les situations (approches roulées, levées, sorties de bunker)

### **Exemple d'exercices :**

- circuit de 6 trous « chip + putt » autour du green : **contrat** = 15 coups maxi (chip-putt ½)

Si je réussis, je complexifie les situations (chip + longs, à partir du rough ou en pente,...)

- Wedging : à 50 mètres, mettre 10 balles dans un cercle de 5 mètres de rayon ; noter combien d'essais il me faut pour y arriver ; améliorer mon record puis **varier les situations** (distance, lie ou angle différent) ;

- ✓ **S'entraîner aux mises en jeu**

Exercice : imaginer un fairway (sur le practice ou directement en situation sur le parcours...) ; taper 10 drives en réalisant ma **routine complète** à chaque fois (coup d'essai, visualisation de la trajectoire,...)

Combien de balles suis-je capable de mettre sur le fairway ? De quel côté sont mes coups ratés ?

**Variante :** alterner 2 drives en draw avec un drive en fade (ou inversement suivant ma trajectoire « forte ») ;

## **Remerciements**

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

Pour la ligue de Bretagne,  
Mickaël Mahéo