

# Compte-rendu du 2ème stage « benjamin-minime » 2011-2012

**Date :** samedi 3 et dimanche 4 décembre 2011

**Lieu :** golf de Val-Quéven

## Joueurs présents :

**Minimes :** 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), Loïc De la Gatinais (La Freslonnière) et Victor Delanoue (La Freslonnière)

**Excusé :** Paul Gabay (Dinard),

## Objectifs :

- ✓ Permettre aux meilleurs espoirs de la région de se regrouper pour s'entraîner ensemble
- ✓ Faire le point sur l'entraînement de chaque joueur depuis le dernier stage

## Programme du stage :

### SAMEDI

- ✓ **Briefing : 10h-10h30**
  - Point sur l'entraînement depuis le dernier stage

**Rappel :** en terme de **QUANTITE** d'entraînement, un minimum de **10 h /semaine** est indispensable pour atteindre les objectifs fixés (championnat de France et mérite amateur)

- ✓ 10h30-12h00 :
  - 1) entraînement au petit-jeu ; séquence « performance »

**Déroulement :** 8 situations variées autour du green (chip roulé, levé, sortie de bunker et wedging) ; 3 balles / situation

**Contrat :** 1 point si balle < deux longueurs de club ; 2 points si balle < une longueur de club ; 3 points si « chip-in » ;

**But :** réaliser un score proche de **24 points** (soit un point en moyenne / chip)

**Résultats :** seuls 2 joueurs ont atteint ce but (**Erwan** = 23 points ; **Mathieu** = 22 points)

- 2) Même circuit ; opposition en match-play (en fonction des résultats du 1<sup>er</sup> circuit) ; 1 balle / situation

- ✓ 12h00 : déjeuner
- ✓ 13h00 : échauffement au practice ; être prêt pour son départ
- ✓ 14h00 : compétition en stroke-play, 9 trous ; boules blanches pour tout le monde

**Résultats :**

Classement	Prénom	Score (par 36)	Nombre de putts
1	Thomas	37	16
2	Théo	38	15
3	Erwan	42	13
	Charles	42	17
	Mathieu	42	16
6	Julien	44	16
7	Loïc	45	17
	Benoît L	45	14
	Victor	45	19
10	Benoît J	46	17

✓ 16h00 : entraînement perso au practice  
Revenir sur le(s) coup(s) qui ont le moins fonctionné...

✓ 17h15 : débriefing de la journée

**Constat** : trop d'erreurs stratégiques sur le parcours....

Rappel : il est indispensable de « lire » le parcours avant de jouer pour trouver de quel côté s'appuyer

Exemple : départ du 1 → La mise en jeu doit s'appuyer sur la partie droite du fairway, surtout pour ceux qui n'ont pas la portée nécessaire pour passer les bunkers...

## DIMANCHE

✓ 9h30 : entraînement au practice = **comment organiser sa séquence « technique » au practice ?**

- 1) Echauffement (sans puis avec club), musculaire + « éveil » des sensations
- 2) Concentration sur sa « clé » de swing (vérif technique individuelle) : grip, posture,.....
- 3) Séquence performance : série de 10 balles atteignant la cible déterminée
  - Dosage au **WEDGING**
  - Précisions avec les fers moyens
  - Précisions – puissance avec le driver

Durant toute cette phase « performance » chaque coup doit être joué avec un **objectif** précis (cible et trajectoire) et une **préparation** (« routine ») identique à celle utilisée sur le parcours (visualisation de la trajectoire / cible, coups d'essais,...)

**Rappel :**

- **la qualité de ton entraînement (concentration) compte autant que la quantité !**
- **Plus ton niveau d'exigence sera élevé, plus la compétition te semblera facile !**

✓ 10h30 : entraînement au petit-jeu ; 2 ateliers

○ **Chipping:**

Objectif : « Hole it ! » ; durée: 30' maximum;

6 situations proches les unes des autres ; chaque joueur est réparti sur une situation différente ;

Contrat : être le premier joueur à rentrer chaque situation; un chip rentré permet au joueur de passer à la situation suivante en échangeant sa place avec le joueur qui s'y trouve.

○ **Sortie de bunker :**

Déroulement : circuit de 6 situations variées ; 3 balles / situation ;

Contrat : 1 point si balle < deux longueurs de club ; 2 points si balle < une longueur de club ; 3 points si « chip-in » ;

But : réaliser un score proche de **18 points** (soit un point en moyenne / chip)

✓ 11h30 : déjeuner

✓ 12h30 : match-play (en fonction des résultats de la veille)

**Résultats :**

Thomas bat Théo 5 et 4

Julien bat Mathieu 4 et 3

Charles bat Erwan au 19<sup>ème</sup>

Benoît L bat Loïc 3 et 2

Benoît J bat Victor 6 et 5

✓ 16h00: pause « détente » (récupération + changement de tenue...) puis debriefing du stage

## Bilan du stage :

- ✓ Points positifs :
  - Groupe très agréable ; joueurs motivés ; en progrès depuis le dernier stage...
  - **Bravo** pour l'investissement (concentration) sur le parcours, d'autant que les conditions météo n'étaient pas faciles...

**Rappel** : dans de telles conditions (pluie), une tenue adaptée est indispensable : tenue de pluie, casquette/bonnet, 2 ou 3 gants, 2 ou 3 serviettes et une housse pour protéger le sac

- ✓ Points à améliorer :
  - Mettre encore plus d'intensité sur **TOUS** les coups joués à l'entraînement (atelier ou parcours)
  - Sur le parcours : être plus précis dans la « lecture » du coup à jouer

**Objectif pour le prochain stage** : profiter de la période hivernale pour s'entraîner (quantité + qualité) au long jeu + wedging en priorité afin d'être au « top » pour le prochain stage...

**Prochain stage** : **mardi 14, mercredi 15 et jeudi 16 février 2012 à Anjou-Golf**

**Au programme** :

- **Rendez-vous à 13h30 le mardi pour s'entraîner**
- **Le mercredi : entraînement + compétitions sur 18 trous en stroke-play**
- **Le jeudi : entraînement + match-play, en fonction des résultats de la veille**

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

Pour la ligue de Bretagne de golf,  
Mickaël MAHEO