

Compte-rendu du 3ème stage « benjamin-minime » 2011-2012

Date : mercredi 15 et jeudi 16 février 2012

Lieu : golf de Val-Quéven

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 : Charles Bouget (St Laurent), Benoît Le Baron (Odet), Loïc De la Gatinais (La Freslonnière) et Victor Delanoue (La Freslonnière)

Excusé : Mathieu Echelard (Rennes)

Thème : performance sur le parcours

Programme du stage :

MERCREDI

✓ **Briefing : 10h-10h30**

- Point sur l'entraînement depuis le dernier stage

Après un travail hivernal, il est maintenant temps de jouer sur le parcours et de **scorer**... Le 1^{er} GP (Dinard) est dans un mois environ...

✓ 10h30-12h00 : échauffement en préparation de la compétition de l'après-midi

1) **Se préparer (au practice) :**

- Eveil musculaire
- Valider sa (ses) clé(s) technique(s) du jour
- Evaluer les tendances de trajectoires, en lien avec les caractéristiques du parcours à jouer

2) **Se préparer (sur le putting-green) :**

- Trouver la vitesse du green : longs putts avec variation de pentes
- Confiance sur les putts courts : répétition de sa routine
- Performance : circuit de putting avec une balle → un score

Rappel : il est important de structurer l'échauffement qui précède le départ → **Routine** qui sert de repère et évite l'apparition d'un stress trop important avant la compétition

✓ 12h00 : déjeuner

✓ 13h20 : compétition en stroke-play, 18 trous ; boules jaunes pour tout le monde (départs avancés)

Objectifs :

Faire le meilleur score possible

Analyse de son parcours (statistiques)

Départs avancés → Importance du **wedging** pour **scorer** (sous le par....)

Rappel : intérêt d'une analyse de parcours :

- **Après la partie** = identifier points forts / points faibles et préparer le 2^{ème} tour
- **Moyen terme** = suivi, évolution / secteur de jeu (sur 5,10,15.....parcours) → Tendance du joueur

Cette analyse statistique est donc essentielle pour apprendre à se connaître !!!

Résultats :

Classement	Prénom	Score (par 72)			GER (/18)	Fw touchés (/14)	Wedge/putt (*) nbre de « 4 coups »	Chip /putt (*) nbre de « 4 coups »	Nbre total de putts
		Aller (36)	Retour (36)	Total					
1	Benoît J	37	38	75	9	6	1/9 (2)*	2/5 (1)*	30
2	Erwan	39	39	78	10	8	1/9 (2)*	1/6	35
3	Théo	37	41	78	11	12	2/10 (2)*	4/6	32
4	Benoît L	40	40	80	8	10	2/8 (2)*	3/6	32
5	Frédéric	39	41	80	8	9	1/10 (3)*	1/6	33
6	Charles	37	43	80	10	10	1/8 (2)*	5/8 (2)*	34
7	Thomas	36	44	80	9	8	2/9 (1)*	6/7 (1)*	29
8	Loïc	43	42	85	6	8	2/6 (1)*	2/8 (2)*	33
9	Victor	42	43	85	8	9	1/3	3/7 (1)*	33
10	Julien	45	42	87	6	7	1/10 (2)*	2/6 (2)*	34
11	Paul	45	42	87	6	5	1/6 (1)*	4/11 (1)*	31

Exemple de repères à atteindre :

- **GER** : 9 pour Benoît, Loïc et Victor ; 12 pour les autres
- **Fw touchés** : 10/14
- **Wedge/putt** : 1/3...sans « perdre » de points à côté soit 3coups maxi ! Pas de wedge-chip-2 putts par ex... ☹
- **Chip/putt** : 1/2...sans « perdre » de points à côté...soit 3 coups maxi !!!! Pas de chip-3 putts par ex ☹
- **Nbre putts** : 30 (en moyenne....en fonction du nbre de GER....et de la distance moyenne du 1^{er} putt

JEUDI

- ✓ 9h30 : entraînement au putting
 - 1) Dosage : parcours de 18 situations (9-12-15 mètres) ; but : 2 putts
 - 2) Putts courts :
 - Travail technique : visée, alignement, centrage, orientation face club,.....
 - Perf : croix (20 putts) à 2 longueurs
- ✓ 11h00 : travail individuel au practice
 - Dosage au **WEDGING**
 - Précisions avec les fers moyens
 - Précisions – puissance avec le driver

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 !**

- ✓ 12h00 : déjeuner
- ✓ 13h30 : parcours ; 9 trous des boules **rouges** ;

But : **battre le parcours**...pour continuer à jouer le retour....

Résultats : seuls Erwan (35) et Thomas (33) ont battu le parcours à l'aller et ont continué...

Autres scores : Fred (36), Paul (37), Julien (37), Théo (37), Charles (37), Benoît J (37), Benoît L (37), Victor (37), Loïc (40)

Formule à reproduire ponctuellement dans vos clubs...**But** : s'habituer à scorer sous le par

- ✓ 16h45: debriefing du stage

Bilan du stage :

- ✓ Points positifs :
 - Groupe très agréable ; joueurs motivés ; en progrès depuis le dernier stage...
 - Quelques bons scores pour la période

- ✓ Points à améliorer :
 - Mettre encore plus d'intensité (concentration) sur **TOUS** les coups joués à l'entraînement (atelier ou parcours) : beaucoup de points sont encore perdus à cause de coups joués « trop » rapidement, sans préparation...
 - Sur le parcours : être plus précis dans la « lecture » du coup à jouer
 - Gros travail à fournir sur le **wedging** (notamment pour ceux qui jouent le GP de Dinard), secteur de jeu où les statistiques sont les plus éloignées des objectifs

Prochain stage : mardi 10, mercredi 11 et jeudi 12 avril 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