

Compte rendu du 2^{ème} stage régional « moins de 13 ans »

Date : samedi 31 mars et dimanche 1^{er} avril 2012

Lieu : golf de Val Quéven

Joueurs présents :

Arthur Le Corre (St Laurent)	Arthur Brien (St Laurent)	Paul Daniel (Rhuys)
Gautier Kerdiles (Lanniron)	Sixte Frizon De la Motte (St Malo)	Lucas Davy (St Malo)
Mathieu Olier (Kerbernez)	Maxime Legros (Dinard)	Pierre-Jean Desmaison (Pléneuf)
Marine Talibart (Cicé-Blossac)	Ines Quentrec (Quéven)	

Absents excusés :

Victor QUEINNEC (Lanniron) et Candice MAHE (Lanniron) → Championnat de Bretagne adultes
Arthur GUILLON (Baden)

Objectifs :

- ✓ Entraînement individuel dans les différents secteurs de jeu
- ✓ Entraînement sur le parcours en simple et en greensome

Programme du stage :

Samedi

- ✓ 10h-10h15 : accueil des joueurs;
- ✓ 10h15-11h15 : échauffement et entraînement au practice
 - Echauffement = insister sur un travail de **proprioception** (= « équilibre ») des appuis
 - Fer courts :
 - Les premières balles sont tapées en se concentrant sur la qualité du **contact**
 - Ensuite, concentration / cible → Dispersion = 10% (ex : à 100 mètres, mets 10 balles dans un cercle de 10 mètres de rayon)
 - Driving :
 - Trajectoire → Alternance 2 draw pour un fade (ou inversement selon sa trajectoire « forte »)
- ✓ 11h15 -12h15 : entraînement au petit-jeu
 - Circuit de situations variées autour du green : 1 chip roulé, 2 chip levé et 2 sorties de bunkers ;Chaque joueur joue 3 balles ; **Compter** : 1 point si balle < 2 clubs ; 2 points si balle < 1 club ;
 - Même circuit en match-play avec élimination directe
 - Finale : **Arthur Brien** contre Lucas Davy..... Victoire d'Arthur en play-off !

Remarque : plusieurs joueurs(ses) doivent fournir un **gros travail personnel** pour être plus performant dans les bunkers...

- ✓ 12h15 : déjeuner
- ✓ 13h15-14h30 : entraînement au putting
 - Putts courts :
 - 10 putts consécutifs à 1 puis 2 longueurs de putters → Concentration et routine
 - « 3-6-9 mètres » : circuit de différents trous... **Contrat** : 5 putts maxi pour valider la situation

✓ 14h30 : **13 trous** en stroke-play ; garçons : départs **bleues** ; filles : départs **rouges**

But : faire le meilleur score possible

Noter : le nombre d'approche (+putts) ; le nombre de putts / green en régulation (GER)

Résultats :

Classement	Prénom	Score (par 52)	Nbre GER / 13	Nbre total de putts	Nbre d'approche-putt
1	Marine	56	8	26	4/5
2	Paul	59	7	23	3/7
	Gauthier	59	7	26	2/7
	Arthur B	59	3	22	3/10
5	Maxime	60	5	20	2/9
	Lucas	60	6	28	1/7
7	Inès	61	4	26	2/10
8	Pierre-Jean	63	6	29	1/7
9	Mathieu	66	5	27	1/9
10	Arthur L	70	1	28	2/12
11	Sixte	Abj	Abj	Abj	Abj

✓ 17h30 : débriefing → Je m'attendais à des scores plus bas....Parcours court (sec), conditions de jeu idéales...

Pour mieux scorer :

○ Performance au **petit-jeu** :

- « approche-putt » le + souvent possible.... Objectif = 50%....Et surtout jamais plus de 3 coups !!! Il faut en finir avec les « 2 approches – 2 putts » ou « chip – 3 putts ».....
Un bon petit-jeu, c'est l'assurance d'un bon score !!!! Ce qui suppose :

- Entraînement régulier dans ce secteur, en **variant les situations** ;
- Sur le parcours, être plus vigilant pour déterminer son **point de chute** !!!

- 2 putts maxi sur les greens en régulation!!! Ce qui suppose :

- Entraînement au longs putts → Dosage + lecture des greens (pentes)
- **Connaissance PRECISE** de la distance au drapeau + **ETALONNAGE** (fers courts au minimum)....indispensables pour faire plus de birdy.....

○ **Investissement sur le parcours** : pour qu'un entraînement soit efficace, le joueur doit mettre la même intensité (concentration) que pour une compétition....Et dès le début du parcours !!!!!

Remarque / chaleur :

- Casquette indispensable
- Lunettes fortement conseillées (même si le joueur les enlève pour jouer)
- Boire régulièrement !!!

Dimanche :

- ✓ 9h00 : « réveil musculaire » + échauffement

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

- ✓ 9h30 : entraînement au practice → Organiser sa séance = « **chaque coup doit avoir un objectif** »
 - Fer courts :
 - Les premières balles sont tapées en se concentrant sur la qualité du **contact**
 - Ensuite, concentration / cible → Dispersion = 10% (ex : à 100 mètres, mets 10 balles dans un cercle de 10 mètres de rayon)
 - Driving :
 - Vitesse → Driving offensif !!!
- ✓ 10h45 : entraînement au petit-jeu
 - Putting : importance du **DOSAGE**
 - « 3m-6m-9m »
 - Circuit de 5 trous à 2 positions : 12m et 15m ; qualification en stroke puis match-play avec élimination
 - Sortie de bunker avec variation lie et distance
- ✓ 12h30 : déjeuner
- ✓ 13h30 : entraînement au putting = circuit de 18 trous en **foursome** avec son partenaire du jour ; alterner trous « courts » / trous « longs »
- ✓ 14h : match-play, GS ; 12 trous ; “ Ryder-Cup”

Noter : nombre de GER, nombre de putts / GER ; nombre de « chip-putt » ;

Résultats :	USA		EUROPE	
- Paul	4	-	6	Marine - Inès
- Maxime – Lucas	3	-	4	Gauthier – Arthur B
- Pierre-Jean _ Sixte	3	-	4	Mathieu - Arthur L
	10	-	14	

- ✓ 16h45 : débriefing :
 - Mieux dans l'investissement et l'analyse des coups à jouer ;

Rappel : en green-some, choisir 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

- Le scoring va s'améliorer avec un meilleur petit-jeu...Objectif :
 - 2 putts maxi / GER
 - Chip-putt systématique autour du green

→ Pour le prochain stage :

- ✓ **S'entraîner au petit-jeu :**
 - chipping en variant les situations (approches roulées, levées, sorties de bunker)
 - Putting en alternant putts courts – putts longs
- ✓ **Pour le long jeu :**
 - **Fers courts** = qualité du contact + dispersion / cible (10%)
 - **Driving** = gestion des trajectoires + vitesse → Driving offensif

Prochain stage : rencontre contre l'équipe des Pays de la Loire les **19 et 20 avril à Cicé-Blossac**

Remerciements à toute l'équipe du golf et du restaurant de **Val Quéven** pour leur accueil et la qualité du parcours!!

Pour la ligue de Bretagne,
Mickaël MAHEO