

Compte-rendu du 2^{ème} stage régional « moins de 17 ans filles » 2012

Date : samedi 7 et dimanche 8 avril 2012

Lieu : golf de Rennes

Joueuses présentes :

Minimes : Morgane LOQUEN (Dinard), Wendy MONFORT (Brest Iroise), Marie JOSSET (Pléneuf)

Benjamines : Emma ROUDAUT (Carantec), Estelle DE BREMOND D'ARS (Rennes), Julie LAIGO (Pléneuf)

Excusées : Louise GALAIS (Baden), Maëlys SPARFEL (St Laurent)

Objectif : permettre aux meilleures filles de la région de se regrouper pour s'entraîner ensemble en vue de la préparation des championnats de France

Programme du stage :

SAMEDI

- ✓ 10h00-10h15 : débriefing des premières compétitions de la saison (GP Dinard, CB par équipes, tours départementaux « jeunes »,.....)
- ✓ 10h15-12h30 : entraînement au petit-jeu
 - **Sortie de bunker** : circuit de 6 situations ; chaque joueuse joue 3 balles / situation ;
 - 1^{er} tour → Etalonnage + vérification des « points d'attention » = CONCENTRATION
 - 2^{ème} tour → Scoring : 1 point si balle < 2 longueurs de club, 2 points si balle < 1 longueur de club, - 1 point si la balle n'est pas sur le green
 - 3^{ème} tour → Match-play en fonction des résultats de la qualification
 - **Chipping** : circuit de 6 situations ; chaque joueuse joue 3 balles / situation ;
 - 1^{er} tour → Etalonnage + vérification des « points d'attention » = CONCENTRATION
 - 2^{ème} tour → Scoring : 1 point si balle < 2 longueurs de club, 2 points si balle < 1 longueur de club, - 1 point si la balle n'est pas sur le green
 - 3^{ème} tour → Match-play en fonction des résultats de la qualification
- ✓ 12h30 : déjeuner
- ✓ 13h30 : échauffement au practice → Se préparer pour son départ
- ✓ 14h30 : 9 trous en stroke-play

Noter : nombre de GER + nombre de putts

- ✓ 17h00 : « récupération technique » individuelle au practice
- ✓ 18h00 : fin de la journée

DIMANCHE

- ✓ 9h00 : « réveil » au putting-green = faire des putts **SIMPLES** pour commencer la journée
 - Putts courts : 10 putts de suite à une longueur de putter (à plat !!!)
 - Longs putts (vers le bord du green, un tee,...) pour trouver la **vitesse** de roulement
 - Test / étalonnage : « 9m, 12m, 15m »

But : enchaîner 3 fois de suite **2 putts** (maxi)

- ✓ 9h45 : **structurer** son échauffement au practice

Rappel : importance d'un **cadre individuel** qui rassure sous « pression » ; exemple :

- Eveil musculaire = activation centrée sur « pompage » et « proprioception » (équilibre)
- 5-10 balles = recherche de sensations ; concentration sur **CONTACT**
- 5-10 balles = valider sa clé technique en lien avec une cible → même club, même cible
- 10 balles = variation des clubs en s'appuyant sur sa trajectoire FORTE → ROUTINE + observer « tendance » du jour
- 10 balles = reproduire les mises en jeu du parcours : clubs, trajectoires, obstacles,....

✓ 10h30 : **compétition** en stroke-play, 18 trous ; **par 72**

But: faire le meilleur score possible!!!

Noter : nombre de GER + nombre de putts

	Prénom	Aller	Retour	TOTAL	GER	Nbre putts / GER	Nbre total de putts
1	Morgane	44	40	84	10	2	33
2	Julie	43	43	86	5	2,2	31
3	Marie	42	45	87	6	2	33
4	Estelle	44	44	88	6	2,17	36
5	Emma	49	40	89	9	2,11	38
6	Wendy	48	42	90	5	2,2	38

Rappels des statistiques à atteindre en moyenne:

- **GIR** : 9 à 12
- **Nbre putts** : 30 au total ; < 2 putts / GER (en fonction de la distance moyenne du 1^{er} putt)
- **Fw touchés** : 10/14 (à prendre en compte également la **distance** moyenne au drive.....)
- **Wedge/putt** : 1/3....sans « perdre » de points à côté soit **3 coups 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 ☹

Ces repères et l'analyse de **TOUS** vos parcours doivent permettre de vous situer dans votre progression et orienter votre entraînement en différenciant :

- Période de compétition → Entraînement uniquement sur mes **POINTS FORTS**
- Période hors compétition → Entraînement en alternance POINTS FORTS / POINTS FAIBLES

✓ **Bilan du stage: points à retenir**

- **Se connaître** pour orienter son entraînement + faire des choix adaptés sur le parcours
- **Préparer** chaque coup = concentration + routine → **Choix** de cible et de trajectoire, notamment au petit-jeu
- Sur le parcours, n'oublie pas que c'est « **ton attitude qui influence ton score !!! Et non pas l'inverse !!!!!** »

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