

STAGE GROUPE ELITE n°2

Lieu : Golf de Rennes Saint Jacques

Date : Samedi 15 et dimanche 16 décembre

Encadrement :

- Samedi 15 : Emilien CHAMAULTE, Alain FRANGEUL
- Dimanche 16 : Yann KERVELLA

Joueurs présents : Théo Maurin Dior, Mathieu Echelard, Victor Delanoue, Charles Bouget, Paul Daniel, Benoît Le Baron, Wendy Monfort, Alice Chauvel , Estelle De Bremond d'Ars, Candice Mahé

Absent excusé :Gautier Kerdilès

Samedi 15 Décembre :

10h : Réunion d'échange entre les parents, enfants et représentants de la ligue

11h30 : Travail en salle sur divers aspects du jeu

- Stratégie
- Reconnaissance de parcours
- Travail sur la routine
- Analyse de parcours

12h30 : Déjeuner

13h30 : Départ pour parcours avec mise en pratique des éléments abordés lors de la séance théorique (prise de note et routine) : interruption du parcours liée à l'orage

15h30 : Entretiens individuels :

- Bilan de la saison
- Objectifs à court terme et long terme

16h30 : Travail putts courts, puis travail de performance au practice sur la variété de coups

Dimanche 16 Décembre :

9h : Echauffement practice : recherche de bons appuis, rythme et relâchement tout en cherchant un bon contact

9h45 : Atelier Chipping

On droppe la balle / Balle dans le trou = Birdie , dans le club = Par, au-delà = Bogey

* 9 situations : plutôt courtes, avec pentes, plusieurs lies dans le petit rough

A / un club au choix B/ deux clubs au choix C/ 3^e club autre que ceux déjà utilisés D / fer 8

* 6 situations : plus longues, plus de roule, avec lies plus ras E / fer 7 F / fer 9

	A	B	C	D	E	F	Total
ALICE	2	2	1	3	3	2	+13
WENDY	3	3	4	5	3	2	+20
CHARLES	3	9	1	4	2	2	+21
ESTELLE	2	4	4	5	3	3	+21
CANDICE	4	4	5	4	4	2	+23
THEO	6	2	1	8	3	3	+23
LOÏC	4	2	3	4	6	4	+23
MATHIEU	3	2	3	7	5	4	+24
VICTOR	8	4	2	5	3	4	+26
PAUL	5	5	6	5	3	2	+26
BENOIT	abs	5	6	4	4	5	

Dernier exercice : valider chacune des six situations (une balle dans le club, au fer 9) avec seulement trois essais par situation

Valider ensuite celles manquantes avant d'aller déjeuner.

A noter, le très bon résultat d'Alice qui domine largement l'exercice.

Notons également le résultat des filles qui terminent toutes les 4 dans les 5 premières places qui peut se traduire par une plus grande implication de leur part dans l'exercice.

12h : Déjeuner

12h40 : Départ sur le parcours

18 trous match play :

Résultats :

WENDY	2/1	ALICE
ESTELLE	5/3	CANDICE
BENOIT	1 up	PAUL
CHARLES	2 up	LOÏC
THEO	5/4	VICTOR
THEO	3/1	MATHIEU
MATHIEU	bat	VICTOR

Très bonne implication des joueurs et joueuses qui malgré des conditions de jeu délicates ont joué le jeu et ont montré de bonnes choses.

Sentiment d'une « faim de jeu ».

16h45 : Débriefing

17h20 : Fin de stage

COMMENTAIRE GENERAL :

Dans l'ensemble, une bonne implication durant le regroupement, même si à certains moments certains éléments du groupe n'étaient pas suffisamment « dedans », ce qui explique notamment des résultats contrastés sur les tests du petit jeu.

ATTENTION : Il est indispensable de se rapprocher durant l'entraînement de l'attitude que vous pouvez avoir en compétition.(même implication, respect des routines, aller voir les points de chutes, etc...).

Il est préférable de faire 20 chips ou taper 20 balles en étant impliqué à 100%, plutôt que de taper 100 balles en étant à 20% d'intensité dans l'entraînement, l'idéal étant bien entendu de taper 100 balles à 100% ;-)

Volume de travail + qualité = performance

- Attention à l'attitude en match play : éviter de marcher la tête dans les chaussettes en ronchonnant, cette attitude est un régal pour l'adversaire...
- Dans l'ensemble, les frappes et les swings sont assez cohérents, en revanche les basiques ne sont pas suffisamment respectés avec notamment des grips et des postures pas assez simples → d'ici le prochain regroupement merci de vérifier ces basiques avec votre entraîneur et arriver nickel sur ce plan là.
- Lors des match play, on a pu constater un temps d'adaptation trop important pour définir des points de chute cohérents compte tenu de l'état des greens (très humides en raison des fortes pluies).
- Dans l'ensemble, les analyses de parcours ne sont pas très pertinentes. Faire les statistiques des parties est déjà une bonne chose, mais il convient de savoir les analyser et programmer les séances d'entraînement en conséquence. Lorsque l'on pose la question « précisez 2 coups qui vous ont plu et 2 coups qui vous ont déçu et pourquoi », la réponse est presque systématiquement liée au résultat et la justification trop souvent technique.

Exemple :

Putt d'1,5 mètre raté au 6 → explicatif : j'ai donné un coup de main.

Si l'on rentre un peu plus dans le détail, on se rend très souvent compte que la cause est ailleurs. « J'hésitais sur la pente, j'ai joué le putt sans être sûr de ma décision → j'ai donné un coup de main. Le travail serait ici davantage sur la routine (prise d'informations, prise de décision, action).

- Nous insistons sur le fait d'incorporer au quotidien une petite séance de préparation physique. Une vingtaine de minutes par jour consacrée au gainage abdominal et lombaire, au travail des quadriceps (la chaise) permettra d'être plus solide dans le swing. Sans oublier de terminer la séance par des étirements.
- **ATTENTION AUX RETARDS** lors des débuts de journées et sur les changements d'exercices...

Un grand merci au golf de Rennes Saint Jacques pour son accueil et également à Yann Kervella qui a pu faire profiter les jeunes de son expérience en tant qu'ancien entraîneur du pôle espoir de Dinard et des équipes de France boys.