

**COMPTE RENDU - STAGE DEPARTEMENTAL**

*Dimanche 27 Janvier 2013*

**Golf de Saint Laurent**



**Pro : Arnaud BRIEN**

**Accompagnateur : Claude BOUCHE**

**Présents :**

- **Mathis REZE**..... *Rhuys* ..... 01
- **Nicolas MORIN** ..... *Rhuys* ..... 02
- **Titouan LE GALL** ..... *Baden* ..... 01
- **Axel DELAGRANDA**..... *Ploemeur* ..... 01
- **Arthur BRIEN** ..... *Saint Laurent* ..... 01
- **Raphaël BRIEN** ..... *Saint Laurent* ..... 03
- **Louis BLOSSE** ..... *Saint Laurent* ..... 03
- **Paul BOUGET** ..... *Saint Laurent* ..... 02
- **Francois BOUGET** ..... *Saint Laurent* ..... 02
- **Léopold TANGUY** ..... *Saint Laurent* ..... 03

## Absents :

- **Inès QUENTREC** ..... Val Quéven ..... 01
- **Simon COEFFIER** ..... Val Quéven ..... 02
- **Alexandre HENAFF** (*excusé*) ..... Rhuys ..... 03
- **Baptiste JEANNIARD DU DOT** (*excusé*) Ploemeur ..... 02
- **Oscar EYMOND** ..... Saint Laurent ..... 03

## Conditions de jeu :

- Chariots interdits
- Les Boules sont avancées pour l'hiver. Greens d'hiver.
- Beau temps

## Objectifs du stage :

- S'entraîner au dosage sur les coups entre 30 et 70 mètres
- S'entraîner aux sorties de bunker
- Développer la concentration et l'engagement sur chaque coup
- Rester concentré toute une journée d'entraînement intensif

## Déroulement :

### Matin

**9h30** Accueil et présentation de la journée

**9h45** Echauffement sans club

**10h** Entraînement au dosage sur les coups entre 30 et 70 mètres

*Situation : 4 zones de 10m de profondeur et 10m de large matérialisées par des cônes de couleurs. Zone 1 : 30-40, zone 2 : 40-50, zone 3 : 50 60 m, zone 4 : 60-70m+ une « bulle » (cible de 2m de diamètre placée à 35 m).*

*1<sup>e</sup> ex (15') : avec 2 clubs différents valider chaque zone.*

*2 systèmes de fonctionnement se dégagent :*

- 1. Même rythme (ou intensité) mais variation de la vitesse par l'amplitude du geste*
- 2. Même amplitude mais variation de la vitesse par le rythme (ou intensité)*

*2<sup>e</sup> ex (15') : avec le même club valider 2 ou plusieurs zones*

*Cet exercice valide le choix du système de dosage trouvé dans le 1<sup>e</sup> exercice.*

## 10h30 Matches

### **Le killer (15'):**

*Les deux joueurs choisissent une zone. Chaque joueur possède au début 0 point et la première partie du jeu consiste tout d'abord à marquer 3 points en touchant sa zone. Une fois les 3 points atteints, le joueur est maintenant considéré comme killer. Son but est de faire diminuer les points de l'autre joueur en visant sa zone. Les règles concernant les points sont :*

- *Un joueur ayant un score =0 a perdu*
- *Un killer ayant perdu un point perd son statut et doit réviser sa zone.*

### **Le criquet individuel on change d'adversaire (15') :**

*L'objectif est de fermer le premier toutes les zones et la bulle. L'ordre n'a pas d'importance. Un numéro est fermé si on atteint la zone annoncée.*

*Les premiers à avoir tout validé sont : 1<sup>e</sup> Arthur, 2<sup>e</sup> Paul*

### **Le Criquet en équipe (2 équipes de 5). (15')**

*Chaque joueur présente au groupe sa zone favorite. Deux capitaines (Arthur et Paul 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> du jeu précédent) choisissent leur équipe en conséquence.*

*Afin d'optimiser sa stratégie sur le parcours. J'insiste sur l'importance de connaître sa ou ses distances préférées.*

*Félicitations à l'équipe gagnante (Arthur, Mathis, Louis, Nicolas, Titouan). Elle a mis 6 coups pour valider les 4 zones + la bulle.*

### **Bilan**

*Belle progression de l'ensemble des joueurs. Les coups précis s'enchaînent de plus en plus. Ils montrent aisance et facilité.*

## 11h20 Sorties de bunker



*Situation : sortie 15m avec butte plus ou moins haute*

### **Entraînement technique (30')**

*Consignes techniques :*

- 1. Ancrage du bas du corps (enfoncer les pieds et caler les jambes)*
- 2. Face de club ouverte*
- 3. Relâchement visible des bras et des mains (mouvements)*
- 4. Coup d'œil sur la cible*
- 5. On Frite le sable en terminant le geste avec les 2 pieds toujours ancrés au sol, les mains proches de la poche gauche et la face ouverte.*

*Après un avertissement verbal celui qui ne finit pas les 2 pieds au sol a un gage : faire 10 flexions de jambes (squat) club en mains (les mains et la tête de club doivent toucher le sol ensemble en gardant le dos plat et les talons au sol).*

*Remarque : Il existe de grosses différences de niveau dans ce secteur de jeu.*

*L'aisance dans les bunkers est non seulement importante pour sauver le score mais essentielle pour aborder le coup d'attaque de green sereinement.*

### **11h50 Matchs sorties de bunker**

#### **Une montante↔descendante (20')**

*5 situations, un sens de montée et de descente, 2 joueurs par situation repartis suivant l'index, (Les «meilleurs» index commencent sur la situation la plus «basse»).*

*2 balles chacun par match. Le joueur dont la balle est la plus près du trou monte, l'autre descend.*

*Le Vainqueur : Arthur*

### **11h15 Match récapitulatif de la matinée (20')**

#### **Une Montante↔descendante**

*5 situations : 45m, 40m, 35m, 30m + une sortie de bunker*

*Une balle chacun par match.*

*Résultats : 1<sup>e</sup> Arthur, 2<sup>e</sup> Raphaël, 3<sup>e</sup> François et Axel, 5<sup>e</sup> Paul et Louis, 7<sup>e</sup> Titouan et Mathis, 9<sup>e</sup> Léopold et Nicolas.*

### **12h35 Bilan de la Matinée**

*Les joueurs sont restés attentifs et concentrés toute la matinée.*

*Leur motivation et leur joie de jouer font plaisir à voir.*

*Certains joueurs ont eu besoin d'un temps d'adaptation avant de retrouver leurs repères de dosage trouvés au practice le matin.*

*Dérouler sa routine en rythme est essentiel à la réussite du coup. Les coups ratés sont souvent le résultat d'une préparation « hachée », statique, hésitante et longue.*

### **12h45 Repas casse-croute**

## **Après-midi**

### **13h20 Présentation et réalisation de la formule de jeu du parcours**

*Quelques trous de chip putt réalisés pour comprendre la formule*

### **14h Parcours 9 trous**

*Formule : Greensome match play las vegas avec bonus individuel.*

*Les équipes ne sont connues qu'après la mise en jeu. Les deux plus à droite du trou forment une équipe et les deux plus à gauche aussi. Chaque joueur de l'équipe gagnante du trou marque un point. A chaque trou les équipes peuvent changer.*

*A la fin de chaque trou l'équipe perdante choisit une sortie de bunker, le joueur le plus proche marque 1 point bonus. Le plus éloigné ratisse.*

*Faits Marquants :*

*La formule plait, les joueurs apprécient le fait d'être en équipe avec des joueurs différents.*

*Les joueurs ont, en général du mal à apprécier les distances visuellement, et compter les pas ne fait encore partie de leurs habitudes.*

*Proche du trou, les joueurs ne se déplacent pas pour vérifier l'état du terrain à la retombée de balle. Les coups sont en général bien contactés mais le rebond est mal prévu.*

### **16h15 Petit jeu 1h15'**

#### **Une Montante↔descendante**

*5 situations de chips variées entre 10 et 15 m du trou.*

*Match chip-putt, le gagnant monte le perdant descend. En cas d'égalité, le départage se fait sur la meilleure approche.*

*Vainqueur : Arthur*

#### **Stroke play 9 trous**

*9 situations variées entre 10 et 20 m du trou. Le par est de 3*

*Résultats :*

*1<sup>e</sup> Titouan -6, 2<sup>e</sup> Arthur -5, 3<sup>e</sup> Louis, 4<sup>e</sup> Paul, François et Raphaël -1, 7<sup>e</sup> Mathis et Axel par, 9<sup>e</sup> Nicolas +2*

*Faits marquants :*

*Malgré l'exigence du stroke play et la fin de la journée les joueurs se sont accrochés.*

*Beaucoup sont très mal partis avec des mouvements très amples sans intensité. En simplifiant leur jeu et ils sont revenus au score. Le parcours fini, ils voulaient refaire un tour.*

#### **17h10 putts longs**

*Shoot out, Putts de minimum 10 m.*

*Chaque trou le joueur le plus loin est éliminé.*

*Vainqueur Louis, 2<sup>e</sup> Raphaël*

#### **17h30 bilan et fin du stage**

## **Bilan**

### **Points positifs**

- ⇒ La multitude de matchs et la variété des situations ont favorisé le maintien de la concentration et la motivation des joueurs tout au long de cette journée intensive d'entraînement.
- ⇒ Le plaisir des joueurs à se retrouver.
- ⇒ La présence de Claude BOUCHE qui comme à son habitude, veille à la logistique et à la prise de photos.  
Merci Claude pour la générosité et la gentillesse dont tu fais preuve avec les joueurs.

### **Points à améliorer**

- ⇒ L'absence surprise de certains joueurs. 15 joueurs étaient convoqués à ce stage. 2 se sont excusés de leur absence. Seuls 10 joueurs étaient présents. Le CD 56 avait prévu l'intervention des deux pros départementaux Frédéric Rolland et moi. Vu le nombre de participants, Fred est rentré chez lui pour éviter des dépenses inutiles au CD.  
Merci de prévenir à l'avenir.

## **Remerciements**

Je tiens à remercier Olivier CHARMONT, Directeur du Golf de Saint Laurent et son équipe pour la qualité de leur accueil ainsi que la mise à disposition gratuite du terrain et des installations.

**Arnaud BRIEN**