

CD 35

Stage Groupe – 13 ans (Equipe 2).

Golf de CAP MALO

Lundi 3 Mars et Mardi 4 Mars 2014

PRO : ONDET Jean-Hubert

JOUEURS : BUNEL Marin, LE JEUNE Anis, ARCHER Inès, SOUËTRE Valentine, BANZET Louis, DIVET Lou, BANZET Bartholomé, FRIOULT Tomas, BENDJABALLAH Max, PONS Eléonore, ROMAIN Paul, BANZET Baptiste, PONS Eléonore, DE LA GATINAIS Maël, LEMEE Antoine, ARCHER Hugo, TANVET Lucile.

Météo :

Lundi : Giboulées par intermittence.

Mardi : Beau temps.

Terrain : très gras

Objectifs du stage

- I) Informations Ligue.
- II) La nutrition du Golfeur.
- III) Préparation physique du golfeur.
- IV) Travail Technique
 - a) Sorties de bunker courtes et longues).
 - b) Equilibre, relâchement et puissance dans la gestuelle.
- V) Parcours.

Lundi 3 Mars

9 h 15 Accueil des golfeurs (présentation des lieux).

9 h 30 Information Ligue et CD 35

- Présentation du nom du nouveau Président de Ligue de Bretagne.

Mr Jean-Luc POULAIN

- Présentation du nom de la nouvelle Présidente du CD 35.
Mme LEFEUVRE Michelle
- Présentation du site internet de la ligue de golf de Bretagne et du CD 35, afin que les jeunes joueurs puissent consulter les renseignements nécessaires pour les dates, les lieux et les règlements des différentes épreuves, ainsi que les comptes rendus des stages.
- Présentation du calendrier des compétitions pour l'année 2014 (tour 35, Championnat d'île et vilaine, Championnat de Bretagne...)

10 h 00 Accès practice

Travail technique

a) EQUILIBRE + RELACHEMENT = PUISSANCE

A l'aide d'outils pédagogiques (Frites et coussins d'air), les joueurs travaillent :

- L'équilibre (taper des balles en résistant avec ses jambes et ses pieds afin de ne pas tomber des coussins d'air ou des frites).
- Le renforcement abdominal afin d'assurer une bonne stabilité au moment de l'impact.
- L'indépendance des bras et des poignets dans la zone d'impact (le relâchement).
- L'indépendance des bras par rapport aux épaules.

b) SUPINATION ET PRONATION DES AVANTS-BRAS.

Prise de conscience du rôle primordiale des poignets et des avants bras dans le backswing, le downswing, la zone d'impact et le finish.

Ce travail est important pour que les jeunes joueurs comprennent comment créer de la vitesse au niveau de la tête de club, afin de limiter des mouvements violents des hanches ou des épaules au début du downswing.

11 h 50 Accès putting green

Travail de dosage

Exercice : one shot match play simple.

Objectifs : Ressentir la vitesse du green et appliquer les fondamentaux du putting (alignement corps club, dosage contact.....)

12 h 00 Repas

13 h 00 Accès parcours

- 9 trous match play simple pour Hugo, Maël, Antoine.

- 9 trous Greensome pour le reste du groupe.

Objectifs :

- Retrouver le terrain après un hiver très humide.
- Retrouver l'envie de jouer.
- Travailler son physique en jouant.

14 h 00 Interruption du jeu après 6 trous en raison de la pluie

14 h 10 Intervention de Mr NICOLAS Claude (Entraîneur d'athlétisme HBA et entraîneur physique du centre de formation Génération Golf).

Claude sensibilise les enfants sur l'obligation d'avoir une préparation physique de qualité pour devenir un golfeur performant.

Il distingue 3 parties à travailler :

- **Le circuit imprimé (le cerveau).**
 - . Motivation (envie de réussir, envie de travailler, savoir d'où l'on vient et où l'on veut aller, se donner les moyens de réussir...).
 - . Concentration (résister à la pression pendant un tournoi, se connaître, savoir prendre les bonnes décisions, au bon moment...).
- **Le moteur (le cœur).**
 - . Obligation de travailler sa capacité cardiaque, pour négocier au mieux les multiples parcours joués en tournoi (beaucoup de marche sur des parcours souvent vallonnés).
- **Le châssis (Muscles, tendons....)**
 - . Obligation de se renforcer musculairement pour que le corps puisse répéter des mouvements sans risque de blessure.
 - . Obligation de se renforcer musculairement pour améliorer sa puissance.

16 h 00 I) Renforcement musculaire

- Footing 10 minutes
- Renforcement musculaire bas du corps (chevilles, cuisses, mollet).
Exercices : déroulés de pieds, foulées bondissantes, pas de fillette, marche en canard, pas chassés,
- Renforcement musculaire haut du corps (épaules, abdominaux, poignets)
Exercices : travail avec un metsing ball, gainage abdo, renforcement des épaules.

II) Etirements

- Enseignement des différents exercices afin d'améliorer la récupération.

16 h 15 La nutrition du Golfeur

Formation des jeunes joueurs sur la nécessité d'avoir une bonne alimentation (solide et liquide) afin de limiter la fatigue et les risques de blessures, améliorer la récupération.

- Avant un tournoi d'un ou plusieurs jours.
- Pendant le tournoi.

Estimation du coût énergétique dépensé pendant un parcours 18 trous :

- 1500 à 2000 calories (valeurs à majorer en cas de parcours vallonnée, conditions climatiques de froid ou de grande chaleur, de surpoids ou de sous entraînement).
- 4 à 5 heures de marche.
- Sac de 15 à 20 kilos.
- 10 km de marche.
- Le stress du départ consomme autant d'énergie que les quatre trous suivants.

Pas de modèle nutritionnel parfait. Mais l'adaptation nutritionnelle à l'effort permet un meilleur rendement au niveau musculaire et cérébral et permet aussi d'avoir une meilleure récupération.

L'alimentation du jour du tournoi dépend de l'heure de départ du joueur.

Le petit déjeuner, le brunch ou le repas de midi devront se prendre environ 1 h 30 à 2 h avant le départ.

Exemple de petit déjeuner :

- Une boisson froide ou chaude pour hydrater le corps.
- Un fruit (contient du sucre, des vitamines, des fibres et antioxydants pour prévenir la fatigue).
- Un produit céréalier simple (pain, biscottes, ou des céréales nature ou aux fruits pour apporter des « sucres lents »).
- Un peu de beurre ou de margarine pour des lipides de qualité.
- Un peu de compote, miel, ou confiture pour l'énergie sucrée.
- Un produit laitier ; lait, yaourt ou fromage blanc qui apporte calcium et protéines.

Exemple de brunch (alimentation entre deux repas pour un départ en milieu de matinée ou en milieu d'après-midi) :

- Fruits coupés en morceaux ou en compote.
- Produits laitiers (yaourt ou fromage blanc, yaourt au soja, éviter les viennoiseries ou la confiture).

- Boisson variée mais pas trop sucrée.
- Pain blanc, pain complet, biscottes, céréales basiques.
- Protéines animales : œufs plutôt à la coque ou brouillés, fromages en fines lamelles, charcuteries peu grasses comme jambon blanc, viande blanche.

Menu du golfeur :

- Une formule plat unique doit comporter (1/3 protéines, 1/3 légumes, 1 /3 pain et féculents).
- En fonction de l'appétit on peut ajouter un fruit ou un yaourt ou un fromage, ou un dessert.
- La mastication favorise la digestion.
- Boire environ deux verres d'eau.

L'hydratation

- Elle joue un rôle essentiel dans notre régulation thermique.
- L'eau transporte le glucose dans les tissus de l'organisme.
- Sans activité sportive, le corps dépense deux litres d'eau par jour. Nous devons boire entre 1 et 1.5 litre d'eau par jour, le reste est fourni par l'alimentation (environ 1 litre).
- 1 % de perte de poids réduit de 10 % les capacités intellectuelles.
- 4 % de perte de poids réduirait les performances musculaires de 50 %.
- Il faut boire régulièrement sur le parcours par petite quantité.
- Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire (le signal de soif arrive trop tard).
- Privilégier l'eau légèrement salée pour l'été.
- Privilégier l'eau sucrée pour l'hiver.

L'alimentation pendant le parcours.

- L'alimentation est nécessaire sur le parcours car la compétition est stressante et longue (souvent plus de 5 heures).
- Les réserves en sucre de l'organisme s'épuisent au cours de la 3ème heure ce qui correspond souvent entre le trou 11 et 14.
- Les collations doivent maintenir le glycogène nécessaire aux besoins du cerveau et de nos muscles.
Exemple d'alimentation : Banane, fruits secs, sandwich léger, barres de céréales non chocolatées, biscuits secs....

Mardi 4 Mars

9 h 15 Accueil des golfeurs

9 h 30 Travail technique

- a) Révisions des points techniques travaillés le premier jour (Equilibre + Relâchement = PUISSANCE).
- b) Sorties de bunker de green courtes et longues.

Les 5 lois mécaniques :

- Angle d'attaque
- Vitesse
- Orientation de la face de club
- Chemin de club
- Contact

En utilisant ces 5 lois, les joueurs doivent élaborer un swing afin améliorer leur technique.

L'objectif est qu'ils comprennent l'évolution du corps et du club dans l'espace.

Angle d'attaque descendant pour donner de la hauteur à la balle.

Vitesse, pour éjecter la balle du sable.

Orientation de la face de club et du corps en fonction du coup à faire, de la densité du sable.

Chemin de club différent en fonction de l'effet que l'on veut donner à la balle.

11 h 45 Accès au putting green

Concours de putting (match play simple 3 trous).

12 h 00 Repas

13 h 00 Compétition 18 trous (match play simple Hugo, Maël, Antoine, greensome match play pour le reste du groupe)

Objectifs :

- Travailler sa résistance physique (1^{er} parcours 18 trous pour la plupart des jeunes).
- Respect des règles de jeu et d'étiquette.
- Apprendre à jouer et à compter avec la formule greensome.
- Apprendre à jouer en équipe.
- Mise en application des consignes techniques apprises pendant les deux jours.

17 h 00 Fin du stage

Je remercie le Directeur et le personnel de golf de Cap Malo de nous avoir permis d'organiser ce stage dans les meilleures conditions possibles.

Je remercie le Docteur POULAIN qui m'a permis grâce à ses écrits de renseigner les jeunes sur la nutrition.