

## **CD 35**

### **Stage U 12 (Equipe 1).**

**Dimanche 12 Avril 2015 (Golf de La Freslonnière)**

**Jeudi 16 Avril 2015 (Golf de Rennes)**

**PRO** : ONDET Jean-Hubert

**JOUEURS** : SARAZIN Aubin, VAILLANT Malo, DELANOUE Emma, LE JEUNE Anis, PONS Eléonore, LEMEE Antoine, ARCHER Inès, BUNEL Marin, LOQUEN Yann, DIVET Lou.

## **Présentation du stage**

### **Dimanche 12 Avril 2015**

- I) Préparation du Championnat d'Ille et Vilaine (Golf de La Freslonnière).**
- a) Elaboration d'un carnet de parcours personnalisé.
  - b) Préparation de la gestion émotionnelle de l'épreuve.
  - c) Révision technique des différents coups en rapport avec la configuration du parcours.
  - d) Révision de la préparation du sac de golf.

### **Jeudi 16 Avril 2015**

- II) Débriefing du Championnat d'Ille et Vilaine (Golf de Rennes).**
- a) Débriefing collectif.
  - b) Débriefing individuel.
  - c) Travail de putting (dosage, alignement).
  - d) Compétition Match play 9 trous sur le parcours 2000 (3 joueurs / Pro sur 3 trous, 3 équipes, 3 matchs).

- e) Travail des coups en pentes (Montantes, descendantes, latérales) en préparation du Championnat de Bretagne qui se déroulera sur le Golf de Cornouaille
- f) Concours de chipping.
- g) Débriefing avec les parents.
- h) Fin du stage.

## **Dimanche 12 Avril 2015**

### **I) Préparation du Championnat d'Ille et Vilaine (Golf de La Freslonnière).**

#### **a) Elaboration d'un carnet de parcours personnalisé.**

Chaque joueur a reçu un carnet de parcours du golf de la Freslonnière.

A l'aide de ce carnet les joueurs vont pouvoir mettre en place une stratégie de jeu personnelle en fonction de leurs points forts et de leurs points faibles, en respectant la configuration des trous (emplacement des obstacles, dog leg...).

Le repérage a été effectué de la façon suivante :

- Les 9 derniers trous (10 au 18) ont été repérés sans jouer.
- Les 9 premiers trous (1 au 9) ont été repérés en jouant.

#### **Objectifs :**

- Repérer la longueur des trous.
- Repérer l'emplacement des obstacles (bunkers, obstacles d'eau, végétations).
- Repérer l'architecture des trous (dog leg).
- Repérer la largeur et la longueur des greens.
- Repérer les pentes sur les greens.

Suite à ce repérage les joueurs établissent une stratégie de jeu personnelle (noter son carnet) :

- Choix du club joué au départ en fonction de sa puissance.
- Choix des zones de réception sur le fairway (établissement de zone verte (zone de sécurité), établissement de zone rouge (zone de danger)).
- Repérage des alignements (cibles) en fonction de sa puissance.
- Choix des zones de réception sur les greens (zones vertes et rouges).

**b) Préparation de la gestion émotionnelle de l'épreuve.**

- L'enjeu de l'épreuve ne doit pas déstabiliser les joueurs.
- Garder à l'esprit que la compétition est avant tout un jeu.
- Le résultat n'est pas une fin en soi.
- Rechercher avant tout le plaisir de jouer.
- Le joueur peut canaliser ou effacer la pression en respectant ses routines (préparation du sac, échauffement, routines de préparation du coup, d'exécution du coup, d'après coup...).
- **On ne pense pas au résultat, on construit son score (mission PS4 !!!)**

**c) Révision technique des différents coups en rapport avec la configuration du parcours.**

- Le parcours de la Freslonnière a la particularité d'avoir certains greens défendus par des (bunkers, obstacles d'eau, greens surélevés) et d'autres greens accessibles en faisant rouler la balle.  
En conséquence les joueurs révisent les différents types de coups (approches levées, approches roulées, putts en dehors du green).
- Révision des bases techniques pour les trajectoires de (draw, hook, fade et slice).

**d) Préparation du sac de golf.**

**Chaque joueur doit préparer son sac personnellement.**

- Nettoyer son matériel.
- **Vérifier** : balles, tees, crayons, marque balle, serviette....
- Préparation de l'alimentation solide et liquide (**boissons sucrées, eau, barres de céréales, fruits secs...**).

**Ne pas se retrouver démuni sur le parcours.**

**Jeudi 16 Avril 2015**

**II) Débriefing du Championnat d'Ille et Vilaine (Golf de Rennes).**

**a) Débriefing collectif.**

**Résultats chez les filles :**

ARCHER Inés Championne d'Ille et Vilaine

DELANOUE Emma 2<sup>ème</sup>

PONS Eléonore, DIVET Lou 3<sup>ème</sup> ex aequo.

**Résultats chez les garçons :**

LEMEE Antoine Champion d'Ille et Vilaine

LOUAIL Baptiste 2<sup>ème</sup>.

LOQUEN Yann 3<sup>ème</sup>.

LE JEUNE Anis 4<sup>ème</sup>.

GUILBAUD Baptiste 5<sup>ème</sup>.

SARAZIN Aubin 6<sup>ème</sup>.

BANZET Baptiste 7<sup>ème</sup>.

BUNEL Marin 8<sup>ème</sup>.

POUPAERT Lucas 11<sup>ème</sup>.

VAILLANT Malo 16<sup>ème</sup>.

LE ROY Sacha 19<sup>ème</sup>.

**Très bonne attitude des joueurs du CD 35.**

**Ils ont respecté les consignes proposées durant les stages. Aucun n'a « baissé les bras ».  
Ce fût un grand plaisir de regarder leurs prestations sur le parcours.**

**b) Débriefing individuel.**

J'avais demandé aux joueurs, à la fin des deux jours de tournoi, de noter sur une feuille leurs différents ressentis (technique, émotionnel...).

Au cours d'un débriefing individuel, chaque joueur a pu relater son expérience des deux jours. L'objectif de ces entretiens individuels est d'apprendre aux jeunes joueurs à analyser l'expérience vécu afin d'améliorer leurs performances futures.

**c) Travail de putting (dosage, alignement).**

Pendant le débriefing individuel, le groupe a travaillé sur l'amélioration de la technique de putting :

- Perception de roulement de la balle

- Perception d'alignement des lignes du corps
- Perception de contact de balle.

**d) Compétition Match play 9 trous sur le parcours 2000 (3 joueurs / Pro sur 3 trous, 3 équipes, 3 matchs).**

Organisation sur le parcours 2000 d'une mini compétition en match play sur 3 trous.

Le résultat du Pro contre la meilleure balle de 3 jeunes joueurs. Chaque équipe joue 3 trous.

**Objectifs** : Découvrir comment un Pro aborde un parcours (choix du club, stratégie de jeu, technique...).

**e) Travail des coups en pentes (Montantes, descendantes, latérales) en préparation du Championnat de Bretagne qui se déroulera sur le Golf de Cornouaille.**

Afin de bien négocier cette échéance, les joueurs révisent les différentes techniques des coups en pente, « particularité de ce parcours ».

- Positionnement du corps en fonction de la pente (épaules parallèles à la pente).
- Positionnement de la balle dans le stance en fonction de la pente.
- Alignement de la face de club et du corps en fonction de la pente.
- Choix du club.
- Bien appréhender la trajectoire que va avoir la balle en fonction de la pente.
- Positionnement du poids du corps.

**f) Concours de chipping.**

« Concours récréation » autour du chipping green.

**Objectifs :**

- Privilégier les approches roulées (éviter l'utilisation du SW).
- S'amuser !!!!

**g) Débriefing des 3 stages (Toussaint, Février, Pâques) avec les parents.**

**h) Fin du stage.**

Les stages du CD 35 pour l'année 2014 /2015 sont finis.

**Merci aux parents, aux joueurs, à notre Présidente Michelle LEFEUVRE de m'avoir fait confiance.**

**Merci aux différents golfs de nous avoir reçu. Et merci à Mme HELENE Catherine de m'avoir parfaitement secondé dans les différents stages.**

**Je serai au Championnat de Bretagne au mois de Juin, je reste à votre disposition pour de plus amples renseignements.**

**Merci à tous.**

**ONDET Jean-Hubert**

**Entraîneur CD 35.**

**Tél : 06 30 80 28 00**