

STAGE U 12 (Groupe 2)

Mercredi 10 Jeudi 11 Février 2016

Joueurs : AUXIETTE Anatole, PINCEMIN Mathurin, PRESSE Ulysse, COUDERT Jules,
BUNEL Marin.

Encadrants : LEFEUVRE Michelle (Présidente CD 35), HELENE Catherine (Responsable
Jeunes CD 35), ONDET Jean-Hubert (PRO).

Lieu : Golf de Cap Malo

Objectifs du stage de Février

Suite au stage du mois d'octobre 2015, consacré à la **technique et la stratégie de jeu**, ce stage est consacré à la **préparation physique et à la gestion mentale** pour optimiser ses chances de succès en compétition.

I) Préparation physique, Echauffement, Récupération.

- a) Optimisation de la préparation physique d'avant saison.
- b) Importance de l'échauffement avant de pratiquer une activité physique.
- c) Importance de la récupération.

II) Gestion de ses émotions.

- a) Comprendre ses émotions (Visionnage du film VICE-VERSA)
- b) Comment gérer ses émotions.

I) Préparation physique, importance de l'échauffement, Importance de la récupération.

A) Optimisation de la préparation physique d'avant saison.

Afin que les joueurs puissent être compétitifs toute la saison, je leur propose un entraînement physique basé sur 3 points :

1) Travail cardiovasculaire (exercices proposés)

- Footing d'échauffement 20 Minutes.
- Course soutenue sur 50 mètres puis retour sur tapis pour taper 5 balles (5 séries).
- Sauts pieds joints (kangourou) puis taper 5 balles (5 séries).
- Pompes explosives (3).
- Pratiquer un sport complémentaire au Golf (Course à pieds, sports collectifs, natation, ...).

2) Renforcement musculaire.

- **Renforcement chevilles** (marche pointes de pieds, marche talons, déroulés de chevilles).
- **Renforcement sangle abdominale.**

Les muscles des abdominaux sont les plus sollicités du corps humain, ils sont la liaison entre le haut et le bas du corps, ils sont sollicités même dans les mouvements les plus anodins.

Les abdominaux sont constitués :

Grand droit de l'abdomen sur la face avant, des obliques de chaque côté des flancs, les lombaires sur la face arrière « carré des lombes et obliques externes ».

Exercices proposés pour renforcer les abdos :

- Gainage, allongés face vers le sol appui sur les coudes et pointes de pieds, jambes tendus, bassin relevé (maintien minimum 2 minutes)
- Allonger sur le dos jambes légèrement relevées (maintien de la position 1 minute).
- Assis sur une chaise, relever les jambes en conservant l'angle des genoux à 45° (10 tractions).
- Montées de genoux (exercice durée 1 minute).
-
- **Renforcement chaîne musculaire inférieure (Quadriceps, ischio- jambiers, mollets.....).**
- Exercice de la chaise (durée 2 minutes).
- Marche en canard.

- Cloche pieds.
- Détente verticale.
- Flexion extension.
- Exercice des cerceaux (recherche d'appuis droite, gauche....)
- Sauts pieds joints.
 - **Renforcement chaîne musculaire supérieure (biceps, triceps, pectoraux).**

Suivant l'âge :

- Travail avec des médecine ball ou des ballons.
- Travail avec les ailettes.
- Travail avec un club lesté.
- Pompes énergiques.
-

3) Travail d'équilibre.

Exercices proposés :

- Taper des balles en ayant les pieds sur des coussins gonflables.
- Taper des balles les yeux fermés.
- Taper des balles en équilibre sur un pied.
- Taper des balles en équilibre sur des « frites ».

B) Importance de l'échauffement avant de pratiquer une activité physique.

Il est primordial que les jeunes joueurs prennent conscience de la fragilité de leur corps.

Afin d'éviter toutes blessures ou traumatismes à court, moyen, ou long termes, le joueur doit prendre le temps de s'échauffer pour permettre à son corps d'être au maximum de ses possibilités.

L'échauffement se passe en deux parties.

1) Augmentation du rythme cardiaque pour préparer le cœur à l'effort « MOTEUR »

Exercices proposés :

- Marche rapide.
- Footing 3 allures (lentes, moyennes, rapides).
- Flexions extensions.

-

2) Echauffement des différents segments (muscles et tendons) « LA CARROSSERIE »

Exercices proposés :

Avoir une chronologie dans l'échauffement.

Commencer par le bas du corps pour finir par le haut du corps.

5 Rotations internes et externes des :

- Chevilles
- Genoux
- Hanches
- Coudes
- Poignets
- Epaules
-

C) Importance d'avoir une bonne récupération après la pratique sportive.

Suite à un effort physique important le corps de l'athlète a besoin de récupérer, mentalement et physiquement.

1) Mentalement

Evacuer le stress de la compétition.

Solutions proposées :

Afin de ne pas réagir à « chaud » il faut :

- Ne pas faire le débriefing immédiatement après le parcours.
- Quitter momentanément les lieux du tournoi (retourner à l'hôtel, ou à la maison....).
- Pratiquer une autre activité (jeux vidéo, cinéma, télé).
-

2) Physiquement

- S'hydrater afin d'éliminer les toxines. Eviter les boissons trop énergétiques.
- S'alimenter en respectant les horaires de repas.
- Pratiquer les étirements enseignés durant le stage.
- Possibilité d'utiliser pour récupérer plus rapidement, l'électrostimulation.

II) Gestion de ses émotions.

a) Comprendre ses émotions (Visionnage du film VICE-VERSA)

Afin de mieux faire comprendre comment marche le système des émotions, nous avons proposé aux jeunes U 12 de regarder et ensuite de commenter le film « VICE-VERSA » réalisé par Pete Docter et Ronaldo Del Carmen.

L'histoire racontée par ce film, met en avant les 5 émotions que peut ressentir une jeune fille de 11 ans suite à des événements survenus dans sa vie....

- La joie
- La Tristesse
- La Peur
- Le dégoût
- La colère

Nous avons utilisé ce film comme support pour expliquer aux jeunes joueurs l'importance « d'identifier ses émotions » pour mieux les gérer.

Nous expliquons aux jeunes qu'avoir des émotions est tout à fait normal.

« Nous sommes des êtres humains, nous ne sommes pas des machines ».

Par contre pour devenir un compétiteur performant, il faut savoir gérer ses émotions afin de ne pas « craquer SOUS LA PRESSION ».

b) Gérer ses émotions

Afin de gérer au mieux émotionnellement cette nouvelle saison, nous invitons les jeunes joueurs à établir en coordination avec leur PRO :

- a) Un calendrier de compétition.
- b) Les objectifs fixés en rapport avec les possibilités du joueur (temps de travail, niveau de jeu, compétition en fonction de l'âge...).

a) Calendrier de compétition.

Il est contre-productif de faire toutes les compétitions qui se présentent au calendrier d'une saison. Il faut que le joueur respecte des temps de repos et de remise en swing en respectant :

- Ses « pics de forme »
- Les périodes de travail technique avec son PRO.

La subtilité étant que le joueur soit sur un « pic de forme physique et technique » au moment des échéances importantes (CD, CR, CdF pour les échéances individuelles).

b) Objectifs fixés.

Il ne faut pas tricher sur ses objectifs.

Le joueur ne doit pas se fixer des objectifs trop difficiles à atteindre.

Il faut que ses objectifs soient en corrélation avec ses compétences techniques du moment, le temps qu'il va pouvoir consacrer à son entraînement, et son envie de réussir.

Il faut toujours garder à l'esprit que la compétition reste un jeu et un amusement.

Comme le dit GARY PLAYER « Plus je m'entraîne et plus j'ai de chance ».

Mais malheureusement le golf n'est pas une « science exacte ».

Le rôle des parents après un tournoi mal négocié ou bien négocié ou un « entre-deux tours » n'est pas toujours facile. Il faut surtout laisser retomber la tension de fin de partie et permettre à la joueuse ou au joueur de retrouver le calme et sa sérénité.

Féliciter, rassurer, reconforter, ces trois verbes doivent être les plus importants dans le vocabulaire des parents.

Le rôle du coach est aussi très important dans ces moments là. Lui seul peut faire un débriefing technique et stratégique, afin de redonner ou de garder la motivation pour la suite des épreuves.

La règle absolue est que les joueuses et les joueurs doivent donner le meilleur d'eux-mêmes sur le parcours afin de ne jamais regretter leurs prestations et leurs résultats à la fin des tournois ou des sélections.

Déroulement du stage

Mercredi 10 Février

Matin

Présentation du stage

Renforcement musculaire (Practice)

Exercices proposées (voir début du rapport).

- Gainage
- Travail de proprioception
- Travail de puissance.
- Travail d'explosivité
- Etirements

Débriefing de la séance de physique

- Explication de l'intérêt d'avoir une préparation physique pour être performant.
- Explication de l'obligation de s'échauffer musculairement avant de pratiquer une activité sportive.
- Explication de l'obligation de récupération après un effort physique et un effort de concentration.

Repas

Après-midi

Travail physique sur le parcours (Travail d'endurance avec un terrain en condition hivernale)

Compétition sur 18 trous

- 9 trous (formule Match play simple)
- 9 trous (formule scramble).

Jeudi 11 Février

Matin

Renforcement musculaire (Practice)

Exercices proposées (voir début du rapport).

- Gainage
- Travail de proprioception
- Travail de puissance.
- Travail d'explosivité
- Etirements

Travail de putting

a) Travail de dosage sur les putts longs (> 3 mètres).

Exercice proposées :

- Les putts doivent finir dans un rayon de 50 cm pour les putts (> 2 mètres et < 4 mètres).
- Les putts doivent finir dans un rayon de 70 cm maximum sur les putts > 4 mètres.

b) Travail de précision et d'endurance.

Rentrer un maximum de putts à 1 mètre en partant des 4 points cardinaux.

Après-midi

Visionnage du film « Vice versa ».

Débriefing du film avec les jeunes.

- Comment identifier ses émotions ?
- Pourquoi existent elles ?
- Comment les gérer ?

Merci au Golf de CAP MALO de nous avoir reçu.

Merci à Michelle LEFEUVRE et Catherine HELENE pour leur aide précieuse.

Rendez-vous au mois d'Avril pour le stage de préparation du Championnat
Départemental d'Ille et Vilaine.

ONDET Jean-Hubert

Entraîneur Départemental d'Ille et Vilaine.

Tél : 06 30 80 28 00