

# Stage départemental Benjamins

Dimanche 11 décembre

Compte rendu



Présents :

Nom	Prénom		Année	Index	Club
FROGER	Kelvin	M	2003	16,4	Val Quéven
BIHAN	Alexane	F	2004	19,8	Val Quéven
MOLLER	Antoine	M	2003	27	Val Quéven
BLOSSE	Louis	M	2003	8,4	St Laurent
BRIEN	Raphaël	M	2003	16,5	St Laurent
PASUT	Maëlys	F	2004	20	St Laurent
MASSERAN	Andréa	F	2004	17,9	St Laurent
LUCAS	Sandra	F	2003	24	Lac au Duc
YOUINO	Antoine	M	2003	19,4	Baden

## Objectif

**3 journées consacrées à la seule catégorie des benjamins(es). 1<sup>er</sup> journée pour une prise de contact et proposition d'entraînement pendant l'hiver.**

## Matin

Séance au practice :

### L'échauffement physique :

Le rôle de l'échauffement physique et la meilleure façon de commencer. Afin de préparer le corps efficacement il vaut toujours mieux commencer par le bas du corps (légères flexions extensions ou petit footing avec course légère). En effet, les gros muscles (quadriceps) seront plus à même de faire circuler le sang vers le cœur et donc d'augmenter la température corporelle. Cela minimisera les risques de blessures et facilitera le démarrage de la pratique. Suite à cet échauffement le joueur peut préparer les parties du corps plus spécifiques à la pratique du golf : épaules, cou, genoux, chevilles, etc.. Enfin pour finir la séance il est intéressant de faire quelques exercices de proprioception (ex : équilibre sur un pied)

### L'échauffement Golfique :

1<sup>ère</sup> partie: Savoir varier les hauteurs au wedging sur une distance d'environ 50m. L'objectif de cet exercice était d'amener le joueur à prendre conscience que la variété de placement de la balle dans le stance permet de modifier l'angle d'attaque du club et l'ouverture de la face à l'impact. Chaque joueur, de façon générale, produit le même type de trajectoire. Ce genre d'expérimentation permet de mesurer sa capacité d'adaptation et donc la possibilité de produire la bonne trajectoire en vue de la situation de jeu.

### 2<sup>ème</sup> partie :

Deux équipes formées (mode Ryder Cup). Affrontement sur un circuit d'approches avec situations variées (en pentes, levées, bunker, rough). Affrontement sur circuit putting (1m, 3m, et 7m) + petit trou (diamètre 2 fois plus petit que celui d'un trou normal 10,8 cm)

## ***Après - midi***

Dans la continuité du matin (Ryder Cup), les joueurs ont fait un parcours 9 trous en match play avec pour thème de ne pas faire un seul coup d'essai.

### - Points positifs :

Les joueurs ont, dans l'ensemble, bien appliqué la consigne.

### - Points à améliorer :

Le fait de ne pas faire un coup d'essai a amené certains joueurs à bâcler leur préparation. Ce n'est pas parce que je ne fait pas de coup d'essai avant de jouer que l'intensité, la visualisation, la routine d'organisation devant la balle ne doit pas être faite.

### Fin de journée :

Retour au practice suite au parcours. Séance d'entraînement personnalisé. Chaque joueur a pu bénéficier d'un exercice particulier en fonction de ses difficultés. L'objectif ici est de mettre le joueur dans un placement de balle dans le stance, un boudin mis en arrière pour chercher un chemin de club plus « intérieur », ou juste une trajectoire qui reste difficile à produire.

Comme souvent, je précise au joueur que les conseils et exercices ne sont que des propositions et donc qu'ils doivent être partagés avec son pro respectif afin que celui-ci puisse les intégrer ou non dans son programme d'entraînement.

Matériel utilisé : baguettes d'alignement, boudin FFGolf.

Débriefing.

## **Comportement :**

Bon comportement du groupe dans l'ensemble.

**Tous nos remerciements au Directeur de BlueGreen Val Quéven pour la mise à disposition des installations et du parcours.**

**Frédéric ROLLAND**  
**Entraîneur départemental**  
**Pour le CD 56**

