



# Echauffement avant partie

Règles à respecter pour des étirements en toute sécurité :

- Eviter d'étirer un muscle à froid
- Alternier les étirements avec des exercices dynamiques (ex : léger footing)
- Les étirements doivent être fait dans le calme
- Un étirement bien effectué ne provoque pas de douleurs
- Bien se concentrer pendant les étirements permet d'être à l'écoute de ses sensations
- Chaque étirement doit se faire calmement avec des inspirations et expirations longues et profondes. L'étirement se fait dans la phase d'expiration.

## Avant la partie :

- ♥ Pour activer la circulation sanguine et réveiller les muscles on peut débuter par un footing léger (2 à 5 mn) ou une trentaine de flexions.
- ♥ Suite à ce réveil musculaire le joueur peut enchaîner sur quelques étirements (en respectant les règles indiquées ci-dessus). Voir feuilles jointes.
- ♥ Idéalement le joueur devrait se construire une petite séance habituelle avant chaque RDV golfique en utilisant à peu près les mêmes exercices et le même temps d'échauffement.

## Pendant la partie :

- ♥ Ne pas hésiter à prendre des petits moments isolés (au départ d'un trou par exemple) pour faire quelques étirements.
- ♥ L'activité respiratoire peut aussi être un moyen favorisant la concentration, le calme ou redynamiser le joueur :
  - Expiration longue : pour se calmer entre deux trous (intégration dans la routine avant un coup décisif ou après un mauvais coup)
  - Expiration brève et explosive : agit comme un coup de fouet (intégration dans la routine avant un drive ou un long putt)
  - Inspiration ventrale : déblocage de la « boule au ventre » permet le contrôle des émotions
  - Inspiration thoracique : procure une sensation de confiance en soi. particulièrement efficace lorsque que l'on sent monter une pointe de doute.





# CD 56

Date	19 mars 2017	Epreuve	Stage
------	--------------	---------	-------

## Reconnaissance de parcours

D'après une fiche P.TALON, Entraîneur National

Bien faire la différence entre le niveau de jeu produit lors d'une reconnaissance et celui produit lors d'un entraînement.

### ON NE RECONNAIT PAS LE PARCOURS EN S'ENTRAINANT

Reconnaître c'est repérer : il faut donc ouvrir les yeux !!

Mieux comprendre l'axe des trous

- Trouver la meilleure position pour la mise en jeu (de quel côté du départ il est judicieux de jouer).
- Visualiser la zone où doit s'arrêter la balle (profondeur et largeur de celle-ci),
- Pendre en compte la roue dans la zone de réception ;
- Prendre en compte la valeur du « green cible » sur l'attaque de green : Il peut être surélevé, protégé par des bunkers, avec une cassure...
- Si il y a une approche à faire : où se situe le meilleur angle d'attaque ? ex : Si le second coup sur un par 4 est trop long ou trop risqué, il vaut mieux avoir un 3<sup>ème</sup> coup facile en plein coup qu'un demi coup de SW juste derrière un bunker, non ?!

Prendre des repères fixes et pertinents : arbres, bunkers, maisons, buttes...

#### « je compte mes pas, pas mon score »

Prendre l'habitude de jouer le fond des greens pour mieux appréhender ce qu'il y a au-delà. Il deviendra alors plus facile de prendre un club plus court.

Putter et approcher vers ces différentes positions (cf : reconnaissance à pied). Inutile de putter les trous du jour, car les emplacements pour le tournoi, seront forcément ailleurs !!

**« Je joue le fond de chaque green, surtout pas le drapeau du jour »**

Ne pas faire de travail technique pendant la reconnaissance et ne jouer qu'une seule balle (exceptionnellement deux) : **ce n'est pas une séance de practice !!** Vous risquez de perdre en intensité et en concentration et de gaspiller du temps et de l'énergie

#### « je détaille le parcours, pas mon swing »

Si vous n'avez pas le temps de jouer tout le parcours pour le reconnaître, autant vous munir d'un fer (9 par exemple) et d'un putter et marcher en remontant du green du 18 au départ du 1. Cela permet :

- De récupérer du voyage
- De découvrir les difficultés de chaque trou sous un autre angle
- De vérifier quelques distances
- De jouer quelques approches et putts sur certains trous
- D'être plus attentif à l'environnement car l'observation n'est pas perturbée par la nécessité de réussir un coup.

Avoir observé le parcours avant l'épreuve est un atout majeur !!



## Stage journée CD 56 U14 19 mars 2017



### *Joueurs et joueuses présents*

Nom	Prénom		Année	Index	Club
BIHAN	Alexane	F	2004	19,8	Val Quéven
MOLLER	Antoine	M	2003	27	Val Quéven
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
YOUINOU	Antoine	M	2003	19,4	Baden

## Objectif :

Reconnaissance de parcours et méthodologie d'échauffement avant une compétition

## Matin :

- RDV 9h30 au club.

Séance de practice axée sur l'échauffement physique et golfique avant de jouer une compétition.

Remarques : Il n'y a pas une routine d'échauffement bien établie chez les joueurs. Elle reste très confuse et ne permet pas vraiment d'être parfaitement prêt pour le commencement du jeu. Une fois l'échauffement musculaire effectué, les joueurs doivent petit à petit se mettre dans le mode compétition. Pour cela il est important de passer par une préparation de chaque coup avec routine et cible sur chaque balle. Mais cela reste difficile si les séances de practice en générale sont réalisées de la même façon. Voici une petite phrase en ce sens : (« Chaque coup doit avoir un objectif » P.NILSSON et L.MARRIOT) « *Bien des golfeurs souffrent d'un déficit d'attention au golf à cause d'une culture du practice qui valorise la quantité et pas la qualité. Un entraînement qui consiste à taper une centaine de balles sans beaucoup réfléchir et sans véritable objectif habitue le cerveau à moins se concentrer sur le parcours et favorise un swing moins discipliné* ».

CF : Doc joint

## Après-midi :

Parcours 18 trous. Les joueurs sortent de l'hiver et non pas forcément repris l'habitude de jouer sur 18 trous. Quelques trous sur le retour sont délicats stratégiquement. Dans la mesure du possible, une discussion des choix des coups a pu être abordés en situation de jeu. Les trous 13 et 15 par exemple, sont deux Par 5 où le second coup peut poser problème. Selon la mise en jeu, le joueur peut se retrouver avec un second coup trop long à faire. J'insiste donc que parfois il est préférable de placer un bon coup d'approche devant l'obstacle et pouvoir franchir celui facilement au coup suivant.

Pour une reconnaissance abouti : Doc joint.

Remerciements au Golf de BlueGreen de Val Queen et à son Directeur P.JIRSA pour la mise à disposition des structures d'entraînement et du parcours.



F.ROLLAND