

STAGE DEPARTEMENTAL 35

BENJAMINS MINIMES

Golf de RENNES

Vendredi 23 OCTOBRE 2015

Joueurs : SOUETRE Adrien, ROMAIN Paul, ANNE Camille, LANDAIS Jean-Baptiste, LEROY Sacha,
GALLENNE Ewen, ONDET Paul.

Objectifs du stage :

- I) Travail sur la routine à adopter systématiquement pour réussir un coup de golf.**
- II) Travail de précision pour les attaques de green (wedging).**
- III) Mise en situation sur le parcours (formule stroke play 18 trous pour le pitch and putt et formule match play simple 9 trous sur le parcours compétition).**

Déroulement de la journée.

9 H 15 Accueil des joueurs.

9 H 30 Explication des objectifs du stage.

10 H 00 Mise en situation sur le pitch and putt (2 X 9 trous, formule stroke play).

12 H 10 Repas.

13 H 00 Mise en situation sur le parcours Championnat (9 trous, formule match play simple).

15 h 30 Débriefing des parcours du matin et de l'après-midi.

16 H 00 Travail technique de wedging au practice.

16 H 40 Concours de putting.

17 H 10 Fin de stage.

I) Travail sur la routine à adopter systématiquement pour réussir un coup de golf.

Comme le précise les joueurs professionnels, en particulier **Mattéo MANASSERO** (joueur du Tour Européen), « 90 % du coup de golf dépend de l'élaboration de ce coup ».

Ayant encadré pendant plusieurs années les jeunes ou moins jeunes joueurs dans les différentes épreuves nationales, j'ai constaté que beaucoup avaient une très bonne technique, mais que leurs scores n'étaient pas en rapport avec leur niveau technique.

Pourquoi ?

La différence entre les joueurs performants et les autres se fait essentiellement dans la préparation et la réalisation de leurs coups, ce que l'on appelle « **La routine** ».

L'objectif de ce stage est d'adopter ou d'améliorer ce point clé pour optimiser la performance de chacun.

On distingue 3 Routines :

- **La routine de préparation**
- **La routine d'exécution**
- **La routine d'évacuation**

Grâce à l'utilisation de ces trois routines le joueur va pouvoir **se construire un rempart pour éviter de subir « la pression du coup »**.

1) La routine de préparation est souvent trop succincte, et pourtant elle est très importante car elle est le socle du coup.

Que doit faire le joueur ?

Prendre en premier lieu les informations de bases :

- Bien mesurer la distance restante par rapport à l'objectif à atteindre.
- Être en adéquation entre son choix de club et le coup à exécuter.
- Bien intégrer la présence des pièges (obstacles d'eau, bunkers, arbres, jouer les zones de réception évitant le danger).
- Pour les attaques de green, connaître l'emplacement du drapeau, connaître les pentes sur le green afin de ne pas tenter le coup impossible.
- Connaître ses distances (étalonnage), ne pas surjouer.
- Prendre en considération les conditions atmosphériques (vent, pluie, soleil...).
-

2) La routine d'exécution.

Après la prise d'informations, il faut passer à la réalisation du coup.

Souvent les joueurs pensent que la bonne exécution dépend de la technique. **Ceci n'est pas juste.**

La bonne réalisation dépend du « lâcher prise ».

Après avoir ressenti le geste pendant le ou les coups d'essai, le joueur doit reproduire le même mouvement pour taper la balle. Il ne faut plus penser à la technique, il faut jouer.

Comme le disent certains PROS : « **la balle est juste un accident sur la trajectoire du club** ».

Il faut donc :

- Faire un ou deux coups d'essai afin de « ressentir le coup »
- S'aligner (club, corps).
- **Jouer.**

3) La routine d'évacuation

Ce moment là est décisif pour la suite du parcours. Surtout pour les plus jeunes.

Que le coup exécuté soit réussi ou raté, **IL FAUT L'OUBLIER !!!!!**

On ne peut pas revenir en arrière, il faut donc maîtriser ses émotions en pensant déjà au coup d'après.

Si le joueur ne le fait pas, il va « sortir » de sa partie et les mauvais coups vont s'enchaîner, surtout si il garde en mémoire le coup raté.

Comment réaliser cette transition ?

Ce moment est particulier à chacun. Chaque joueur doit trouver **sa bulle de décompression.**

Voici quelques pistes qui peuvent vous aider à retrouver votre concentration :

- Boire une ou deux gorgées d'eau ou de jus de fruits.
- Manger.
- Marquer sur un carnet la sensation ressentie au moment du départ de la balle.
- Essuyer son club.
- Discuter avec son cadet.
- Regarder le paysage.
- Penser à quelque chose qui vous apaise.
-

Je demande donc aux joueurs de mettre en place une routine sérieuse et durable pour augmenter leurs chances de scorer en compétition.

II) Travail de précision sur le wedging.

La fin de saison approche, la saison morte est propice au travail de réglage ou d'amélioration des coups inférieurs à 80 mètres, (le wedging).

Afin de vérifier la dextérité des joueurs, je leurs propose un test.

Chaque joueur va se tester sur le parcours « pitch and putt » sur 2 x 9 trous, et noter sur sa carte de

scores :

- Le score à chaque trou.
- Le nombre de greens touchés en régulation.
- Le nombre de putts.
- Le nombre d'approches putts.

Résultats : cf pj

Débriefing : Les joueurs se sont aperçus que leurs résultats ne sont pas excellentes surtout sur les premiers 9 trous, après quelques corrections techniques la deuxième partie du parcours a été meilleure.

Les erreurs souvent rencontrées sont :

- Mauvais choix de club entraînant des problèmes de distance (trop longs ou trop courts).
- Alignements approximatifs surtout pour le corps.
- Les routines sont de moins en moins appliquées après quelques trous (manque de concentration).

III) Mise en situation sur le parcours championnat (formule match play simple).

L'après-midi, les joueurs s'évaluent sur le parcours de championnat en formule Match play Simple.

Objectifs :

- Développer une bonne routine.
- Respecter les consignes techniques pour le wedging (mouvement symétrique, répartition du poids du corps, rotation du buste vers l'objectif,.....).
- S'habituer à la formule du match play (formule qui devrait être appliquée l'hiver pour développer la combativité).
- S'habituer aux règles différentes entre le match play et le stroke play (perte du trou en cas d'erreur de règles....).

Résultats des matchs play en trous gagnés :

SOUETRE Adrien 5 / ROMAIN Paul 2.

ANNE Camille 3 / LEROY Sacha 2.

LANDAIS Jean-Baptiste 5 / GALLENNE Ewen 2 .

Après le débriefing des deux parcours (pitch and putt et Championnat), les joueurs ont continué à travailler au practice leurs techniques de routine et de wedging.

La journée s'est finie par un moment de détente avec un concours de putting : Victoire de Ewen .

Fin du stage

Merci au Golf de RENNES de nous avoir permis de réaliser ce stage.