

STAGE DEPARTEMENTAL 35

U 12 (1^{er} Groupe)

Golf de RENNES

Mardi 27 et Mercredi 28 OCTOBRE 2015

Joueurs : BANZET Baptiste, BANZET Bartholomé, LOQUEN Yann, LEGROS Adrien, DIVET Lou (1 journée), SOUETRE Valentine, SARAZIN Aubin, VAILLANT Malo, PINCEMIN Mathurin, LOUAIL Baptiste.

Bénévoles : LEFEUVRE Michelle (Présidente CD 35)

HELENE Catherine (Responsable Jeunes CD 35)

Pro : ONDET Jean-Hubert

Mardi 27 Octobre 2015

- I) Critères à développer pour optimiser ses Performances (scores).**
- II) Mise en situation sur le parcours pitch and putt (9 trous Formule match play simple et 9 trous sur le parcours 2000 Formule Match play simple).**
- III) Travail technique au practice.**
- IV) Travail technique putting.**

Déroulement de la journée.

9 H 15 Accueil des joueurs.

9 H 30 Explication des objectifs du stage.

9 H 45 Lecture du power point (Critères à travailler pour améliorer ses performances golfigues).

11 H 00 Mise en application des consignes sur le pitch and putt (Formule Match Play simple)

12 H 00 Repas.

12 H 40 Mise en situation sur le parcours 2000 (9 trous, formule match play simple).

14 h 10 Débriefing des parcours du matin et de l'après-midi.

15 H 00 Practice (travail de précision en respectant les fondamentaux de la routine).

16 H 30 Travail de putting.

17 H 10 Fin du premier jour de stage.

I) Critères à développer pour améliorer ses Performances golfigues.

On distingue 4 critères incontournables :

Physique
Mental
Technique
Stratégie

Ce stage sera consacré à l'amélioration de deux critères :

- A) Critère mental (concentration combativité, confiance, calme).**
- B) Critère Stratégique (comment élaborer un plan de parcours).**

A) Acquérir un mental de CHAMPION : optimisation des différentes routines.

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.

B) Recherche d'une stratégie intelligente.

Afin d'appréhender le mieux possible un tournoi, le joueur doit élaborer une stratégie de jeu adapter à son niveau. Il doit respecter les consignes suivantes :

- **Reconnaissance du parcours.**
- **Suite à la reconnaissance du parcours, élaborer une stratégie en fonction de ses points forts.**

II) Mise en situation sur le parcours pitch and putt (9 trous Formule match play simple et 9 trous sur le parcours 2000 Formule Match play simple).

Objectifs : mettre en application les consignes données le matin.

- Respecter les 3 routines pendant toute la durée du match play.
- Réfléchir avant de jouer.
- Etablir une stratégie en rapport avec ses moyens technique.
- Ne pas baisser les bras.

Résultats Match play (9 trous pitch and putt)

Baptiste B / Malo : Square

Bartholomé / Mathurin : Square

Yann / Baptiste L : 1 up Baptiste

Lou / Valentine : 4 up Lou

Adrien / Aubin : 2 up

Résultats match play « nombre de trous gagnés » (9 trous Parcours 2000)

Lou 2 / Bartholomé 3

Aubin 4 / Adrien 3

Yann 2 / Valentine 6

Baptiste L 3 / Mathurin 2

Baptiste B 5 / Malo 1

III) Travail technique au practice.

Travail de précision avec différents clubs sur différentes cibles.

Objectifs :

Travailler sa routine pour chaque coup.

- Choix du club en rapport avec le coup à jouer.
- Visualiser son geste et la trajectoire de la balle avant de jouer.
- Recherche du bon alignement.
-

IV) Travail technique de putting

Exercice proposé :

Jouer des putts à 1 mètre 20 de distance, en reprenant systématiquement sa routine.

Objectifs :

Accroître sa confiance grâce à la répétition d'une même routine.

Mercredi 28 Octobre 2015

9 h 15 Accueil des joueurs.

9 h 30 Echauffement practice.

10 h 00 Reconnaissance des 9 premiers trous du parcours de Championnat.

12 h 30 Repas.

13 h 15 Débriefing de la reconnaissance de parcours des 9 premiers trous.

13 h 50 Reconnaissance des 9 derniers trous du parcours de Championnat.

15 h 50 Débriefing individuel

16 h 00 Intervention de Mr HAMONO Jean-Claude (Arbitre Fédéral).

17 h 15 Fin de stage.

1) Reconnaissance du parcours 18 trous du golf de Rennes.

La deuxième journée est consacrée à la reconnaissance du parcours 18 trous de Rennes, parcours sur lequel se déroulera **le 1 er tour 35 de l'année 2016**.

Cette compétition aura lieu le 11 Novembre 2015.

Objectifs de la reconnaissance :

Comme précisé dans les comptes rendus précédents, la reconnaissance d'un parcours est très importante pour établir une ou plusieurs stratégies pour le jour de la compétition.

Les joueurs sont invités à :

a) Mise en place d'un carnet de parcours pour connaître :

- L'emplacement des obstacles (eau, bunkers, arbres...).
- Le dessin du trou (dog leg).
- Le dessin des greens (largeur et longueur, pentes des greens).
- Distance des trous en fonction des départs.

b) Mise en place d'une stratégie de jeu en fonction des informations collectées :

- Choix du club.

- Choix des zones à viser en fonction de ses points forts.
 - Choix des zones de sécurité (zones vertes ou rouges).
- c) Application des consignes mises en place le premier jour de stage.**
- Respect des routines.
 - Exigence sur la concentration. Elle doit durer le temps du parcours.

2) Debriefing individuel.

Chaque joueur a bénéficié d'un débriefing individuel de son parcours.

- Motivation.
- Stratégie adaptée.
- Respect des différentes consignes demandées.

3) Intervention de Mr HAMONO (arbitre Fédéral)

Révision des règles fondamentales afin d'éviter aux joueurs les mauvaises surprises en compétition (disqualification).

Merci à Mr Hamono d'avoir expliqué de façon très pédagogique les règles de drop les plus couramment rencontrées sur le terrain.

Fin du stage

Merci au Golf de RENNES.

Merci à Michelle LEFEUVRE et Catherine HELENE de m'avoir aidé à la réalisation de ce stage.

Rendez-vous au mois de Février pour le second regroupement U 12 du CD 35.