

# **STAGE DEPARTEMENTAL 35**

## **U 12 (2ème Groupe)**

### **Golf de RENNES**

**Jeudi 29 et Vendredi 30 OCTOBRE 2015**

**Joueurs** : POYLO Maxime, BUNEL Marin, COUDERT Jules, GROULET Matéo, AUXIETTE Anatole, PRESSE Ulysse, VAILLANT Louis, ARCHER Inès, ARCHER Théophile, AZAIS-DAVY Benjamin.

**Bénévoles** : LEFEUVRE Michelle (Présidente CD 35).

HELENE Catherine (Responsable Jeunes CD 35).

BOUGERIE Monique.

**Pro** : ONDET Jean-Hubert.

Les stages du Comité Départemental d'Ille et vilaine ont pour objectif de compléter les informations données par les PROS des différents clubs afin que les meilleurs jeunes joueurs du département puissent être plus **performants pendant les tournois**.

**L'expérience nous montre qu'il faut acquérir, et améliorer régulièrement 4 critères fondamentaux pour améliorer ses performances.**

**Critères :**

- **Mental.**
- **Tactique.**
- **Physique.**
- **Technique.**

Au cours de ce premier stage du CD 35 les joueurs travailleront deux critères :

**A) Mental (gestion des émotions).**

**B) Tactique (stratégie à développer en rapport avec son niveau technique).**

**Jeudi 29 Octobre 2015**

## **I) Formation en salle**

**A) Comment mieux gérer ses émotions pendant un tournoi.**

**Acquérir un mental de CHAMPION** en optimisant les 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 adaptée à son niveau.**

**Pour établir une bonne stratégie, il est indispensable de reconnaître le parcours.**

#### **1) Comment élaborer un carnet de reconnaissance ?**

**Il faut noter un maximum d'informations :**

- Longueur des trous.
- PAR des trous.
- Dessin des trous.
- Présence des obstacles (bunker, obstacle d'eau, arbres,...).

Toutes ces informations sont indiquées sur les carnets de parcours que vous retrouverez au secrétariat des clubs.

**Après la prise d'informations, il faut déterminer une stratégie.**

#### **2) Le joueur détermine une ou plusieurs stratégies en fonction de son niveau de jeu, et en fonction de « la forme du moment ».**

La stratégie dépend :

- De la formule de jeu (Stroke-play, Stableford, Match play).
- Du niveau de Jeu (index). Un joueur avec un index de 35 n'aura pas la même stratégie qu'un joueur de 5 d'index.
- Ne pas surjouer, tenter des choses compliquées, on ne doit pas tenter des choses impossibles.
- Rester raisonnable dans ses choix.

## **II) Mise en situation sur le parcours.**

Après cette formation en salle, les joueurs doivent mettre en application **SCRUPULEUSEMENT** ces consignes sur le parcours.

En jouant :

- le pitch and putt (9 trous formule Stroke play).
- Le parcours 2000 (9 trous formule Stroke play).

La première journée se finit par un travail de routine sur deux ateliers et par un concours de putting :

- **Chipping**

**Objectifs :**

Travail de repérage du point de chute de la balle en fonction du choix du club.  
Léger travail technique sur les repères de positionnement du poids du corps, du placement de la balle dans le stance, du rôle des bras des poignets....

- **Putting**

**Objectifs :**

Travail de routine, marquer la balle, l'essuyer, la replacer en respectant le repère pour avoir un bon alignement, profiter de ce repère sur la balle pour bien placer la face de club. Vérifier le placement des pieds pour éviter d'avoir un stance fermé. Répéter un ou deux mouvements d'essai pour ressentir la puissance. Avant de jouer « se mettre dans sa bulle ».

## **Vendredi 30 Octobre 2015**

### **MATIN**

#### **1) Reconnaissance du parcours 18 trous du golf de Rennes et du parcours 2000.**

La deuxième journée est consacrée à la reconnaissance du parcours 18 trous de Rennes ,(9 premiers trous),pour les joueurs ayant un index <42, et du parcours 2000 pour les autres joueurs, parcours sur lesquels se dérouleront **le 1 er tour 35 de l'année 2016.**

Cette compétition aura lieu le 11 Novembre 2015.

**Objectifs de la reconnaissance :**

**Comme précisé précédemment 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) Concours de putting et de chipping.**

**Objectifs :** Se mettre en mode compétition en respectant les consignes (critères mental, stratégiques).

## **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 golf les plus couramment rencontrées sur le terrain.

**Fin du stage**

**Merci au Golf de RENNES de nous avoir permis d'organiser ce stage dans des conditions optimales.**

**Merci à Michelle, notre Présidente de CD, Catherine, notre Responsable Jeunes du Cd, et Monique de m'avoir épaulé toute cette semaine.**

**Merci aux enfants et aux parents de nous accorder votre confiance.**

**Rendez vous pour le prochain stage aux vacances de Février.**