

STAGE DEPARTEMENTAL

D'ILLE et VILAINE

BENJAMINS

Golf de CAP MALO

Lundi 21 Décembre 2015

Joueurs présents : ARCHER Hugo, LEMEE Antoine, DE LA GATINAIS Maël, TANVET Lucille, BRUNEAU Manon, OTENDE Victoria, HAREL Baptiste.

Ce stage a deux objectifs :

- I) Travail sur l'optimisation des 3 moments clés « Routine » pour améliorer ces performances.**
- II) Test de performances de wedging (attaque de green à 100 mètres et 50 mètres en variant les trajectoires).**

- I) Travail sur les 3 moments clés et distincts pour « Créer, réaliser et digérer » 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 de jeu.

Pourquoi ?

La différence entre les joueurs performants et les autres se fait essentiellement dans la préparation et la réalisation de leurs coups, et dans la capacité à reproduire tout au long de la partie ce mode de fonctionnement. On appelle cela « **La routine** ».

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 :

- Information primordiale le Lie de la balle. Le choix et la réalisation du coup va dépendre en premier lieu du positionnement de la balle.

- 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, chaleur, froid...).
- Réaliser le coup en pensant au coup suivant.
-

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, visualiser »

- 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 perdre sa concentration 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.
- S'alimenter par petite portion.
- Noter sur un carnet la sensation ressentie au moment du départ de la balle.
- Essuyer son club.
- Discuter avec son cadet.
- Regarder le paysage.

En résumé retrouver son calme.

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

II) Test de performances de wedging (attaque de green à 100 mètres et 50 mètres en variant les trajectoires).

Matin : Evaluation sur 9 trous

Exercices proposés :

Sur les pars 4, chaque joueur joue une balle à la plaque des 100 mètres.

Sur les pars 3, chaque joueur joue une balle à 50 mètres du green.

Objectifs :

1° Appliquer les consignes de routine.

2° Chaque joueur doit toucher un maximum de green en régulation et noter :

- Le nombre de greens touchés en régulation.
- Le nombre de putts.
- Si la cible n'est pas atteinte, noter la tendance des trajectoires de balle.
- Le nombre d'approches putts.
- Le nombre d'approches 2 putts

Résultats : cf pj

Après-midi : Evaluation sur 9 trous

Objectifs :

1° Même exercice que le matin en améliorant les résultats.

2° Les joueurs doivent rejouer une deuxième balle en créant une trajectoire différente de la première balle jouer (balle basse, balle avec un effet latéral, balle haute).

Résultats : cf pj

Observations :

Dans l'ensemble les joueurs prennent conscience qu'il ne faut pas nécessairement jouer une balle haute pour attaquer un green, une trajectoire plus tendu est parfois plus facile à jouer et moins risquée (pitch and run).

Suite à l'évaluation de l'après-midi les joueurs travaillent au practice en révisant les fondamentaux techniques pour créer les différentes trajectoires.

Objectif : Alternier balles basses et balles hautes en visant deux cibles (50 mètres et 80 mètres).

Fin de la journée

Prochain stage le vendredi 12 Février au Golf de Cap Malo.

Joyeuses fêtes de fin d'année.

Merci au Golf de CAP MALO de nous avoir permis de réaliser ce stage.

