

COMPTE RENDU
STAGE BENJAMINES BENJAMINS
Samedi 25 et Dimanche 26 Février 2017

Lieu : Golf de RENNES (Pitch and putt).

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine, ONDET Jean-Hubert.

Joueurs : DELANOUE Emma, ZAMMIT Camille, LEFEVRE Ambre, LE MINOR Marvin, LOQUEN Yann, LOUAIL Baptiste, SARAZIN Aubin, GUILLEMOTEAU Maxime.

Le niveau technique des joueuses et des joueurs et les attentes de résultats imposent l'excellence sur l'investissement dans le travail.

Objectifs du stage :

Ce stage à lieu sur le pitch and putt du Golf de RENNES, il a pour but de travailler et d'améliorer :

1) Révision de la méthode de reconnaissance de parcours.

Le joueur de haut niveau ne doit pas laisser la place au hasard.

La reconnaissance de parcours doit être précise et approfondie.

Pendant la reconnaissance, ON OUVRE LES YEUX

Les joueurs doivent avoir une méthodologie pour aller à l'essentiel dans la prise d'informations.

Prendre en compte :

Configuration des trous :

Valider les distances exactes des trous :

- Soit avec un télémètre.
- Soit des repères fixes.

Attention le jour de l'épreuve, les départs peuvent être avancés ou reculés.

Fairways.

Mesurer la largeur des fairways et visualiser les zones idéales pour la retomber de balle.

Obstacles :

- . Emplacement.
- . Nature : bunkers, obstacle d'eau, arbres, buissons....

Lecture de Greens :

- . Configuration
- . Noter les plateaux et les pentes principales
- . Je ne putte surtout pas les trous du jour, car les emplacements pour le tournoi seront ailleurs (Planter des tees sur le green pour matérialiser les emplacements possibles).

Faire des approches en jouant ces emplacements.

- . S'adapter à la vitesse des greens.

Climat :

- . Température

. Sens du vent (vent dominant)

Une reconnaissance peut se faire sans jouer du green aux tees.

Nature du terrain :

. Terrain sablonneux ou terreux. Rough haut ou bas.

2) Révision de la mise en place d'une ou plusieurs stratégies en prévision de la compétition.

- Elaborer une stratégie en fonction de ses compétences techniques du moment et de la formule de jeu.
- Stratégie défensive.
- Stratégie offensive en fonction de la forme du moment.

3) Révision des 3 routines.

Ne pas se précipiter avant de jouer. Prendre le temps d'intégrer tous les paramètres de jeu.

L'analyse de la situation conditionne à 90 % le résultat final, pour les joueurs de haut niveau.

Les jeunes joueurs se précipitent souvent pour jouer.

- Routine de préparation

. **Prise d'infos : lie de la balle (l'information la plus importante), sens du vent, distances cibles et obstacles).**

- Routine d'exécution

. **Choix du club, coups d'essai, alignement, et GO.**

- Routine d'évacuation.

. Le coup est joué on ne pas revenir en arrière alors on évacue le ressenti et on passe au coup suivant.

4 Travail sur le « Mental »

Je demande aux joueurs un GROS TRAVAIL MENTAL pendant ce stage.

En effet ils auront à jouer 7 matchs-play simple sur 9 trous avec comptage de tous les trous gagnés.

Le vainqueur de la partie sera celui qui aura remporté le maximum de trous.

Le vainqueur général sera celui qui aura remporté le plus de trous sur les 63 trous joués.

Le 1^{er} et le 2^{ème} s'affronteront en match-play sur 3 trous.

Objectifs :

Evaluer et ensuite développer chez les joueurs :

- Une concentration parfaite.
- Un engagement total sur la durée.
- Un esprit combatif (rien n'est jamais gagné ou perdu, la partie peut se jouer à un coup, il ne faut pas avoir de regret).
- **Une gestion de ses émotions (elles peuvent être fluctuantes) Ne pas jouer les « caliméros »**
- Ne pas chercher le swing parfait. **Chercher le résultat (ce n'est pas comment mais combien).**

- Savoir s'adapter à la forme du moment (Le golf n'est pas une science exacte)
- Savoir s'alimenter pour durer
- **Ne pas être dans L'EMPATHIE (on est là pour gagner, pas de copinage).**
-

Pour compléter cette formation mentale je propose aux joueurs un « shoot out » (un ou une éliminé à chaque trou).

- Savoir gérer ses émotions (le regard des autres) on joue en groupe (8 joueurs au départ).
- Avoir l'envie d'être le meilleur.

4) Travail de renforcement musculaire.

Exercices proposés :

- Gainage
- Pompes adaptées
- Travail cardio vasculaire (allures).
- Equilibre
- Explosivité
- Renforcement chaine musculaire inférieure.

Débriefing du stage

Résultats des différentes épreuves :

- *Compétition 63 trous match-play :*

1^{er} Camille 23 trous remportés AVEC UN TROU sur le trou n°9.

2^{ème} Baptiste 22 trous remportés.

3^{ème} Emma et Ambre 21 trous (Le comptage du dernier te coûte cher Ambre)

- **Compétition Match-play 3 trous entre Les 2 premiers :**

Camille/Baptiste

Victoire Baptiste

- **Compétition SHOOT OUT**

Victoire Aubin

Ce stage s'est parfaitement bien déroulé.

Les joueuses et joueurs se sont investis totalement pendant les deux jours.

Ils ont été attentifs et sérieux.

Cette approche de la gestion mentale a eu pour but de leurs donner des leviers pour pouvoir comprendre et agir sur leurs émotions pendant les épreuves importantes.

Le stress ne doit pas être un « ennemi ».

Il est présent, il faut s'en servir pour se dépasser.

On ne peut pas toujours gagner mais on peut toujours donner le meilleur de soi.

Ne rien laisser au hasard, ne jamais regretter si on s'est investi totalement.

Il y a souvent des revirements de situations. Rien n'est jamais acquis avant le dernier putt.

Fin du stage

Merci aux joueurs et aux parents pour leur confiance.

Merci à Michelle LEFEUVRE (Présidente du CD 35) et à Catherine HELENE (Responsable Jeunes du CD 35) sans qui ces stages ne pourraient exister.

Merci au Golf de RENNES pour son accueil.

IMPORTANT

Le début de la saison est proche, nous demandons aux joueuses et joueurs de vérifier que leur licence soit à jour, qu'ils aient le badge fédéral, et un certificat médical à jour.

Attention le prochain tournoi du Tour 35 aura lieu sur le golf de CICE BLOSSAC le 18 Mars 2017, l'inscription se fera par extranet au sein des clubs.

Soyez vigilant sur l'inscription.

Bon entrainement et bonne saison à tous.

Rendez-vous au prochain stage pour la préparation du Championnat d'Ille et Vilaine 2017 au Golf de La Freslonnière.

