Stage de FEVRIER Vendredi 2 et Samedi 3 Mars 2018

.....

Lieu: Golf de CICE BLOSSAC

Météo: Pluie et nuageux.

Joueuses et joueurs : LAURENT Flavie, CHATEL Clara, LOUAIL Baptiste, SARAZIN Aubin, LOQUEN Yann, LAMOUR Aléxis.

Encadrants:

LEFEUVRE Michelle, HAMONO Jean-Claude (Arbitre National)

Pro: ONDET Jean Hubert

Plan du stage:

I) Préparation Mentale

- Comment gérer les moments difficiles et les moments d'euphorie durant une compétition et durant la vie quotidienne.

II) Entrainement physique.

- Renforcement musculaire
 - . Travail de résistance.
 - . Travail d'explosivité

- . Travail d'endurance.
- III) Intervention de Jean-Claude HAMONO « Arbitre National ».
- **IV)** Information sur les dates des tournois départementaux et Régionaux.

.

I) Préparation Mentale

a) Comment gérer ses différentes émotions et les optimiser ?

Gestion de ses pensées :

- Avoir de l'estime de soi.
- Se connaître (plus je m'entraîne sous pression et plus je domine mes réactions dans les moments intenses).
- Avoir confiance en soi dans la prise de décision.
- Avoir confiance en ses capacités.
- Se donner un but.
- Vivre l'instant présent (pleine conscience).
- Savoir se protéger des éléments parasites qui peuvent enrayer la concentration et la prise de décision.

b) Quelques idées pour faciliter le contrôle de ses émotions :

- Exercice de respiration (Yoga)

- Utilisation d'objet personnel (photo, grigri, ...) pour créer un espace de sécurité et de bien-être.
- Savoir identifier, trier et classer les informations reçues pour rester concentré sur son objectif.
- La collation sur le parcours doit être un moment de plaisir (Manger des aliments qui vous procurent du plaisir).
- Elaborer et mettre en œuvre régulièrement une routine personnalisée pour se rassurer (cette routine évoluera en fonction des compétences et de l'expérience).

Exemple: « La routine est sans doute ce qu'il y a de plus important pour le putt, ou n'importe quel coup. **On se concentre** sur la routine plus que sur le résultat. **Ça aide à nous libérer l'esprit ».**

Tiger Woods

- Les 7 habiletés qui composent la routine (FFG) :
 - 1. Prise d'infos.
 - 2. Réguler l'activation.
 - 3. Faire un choix/Prendre une décision.
 - 4. Imaginer/Préparer le coup.
 - 5. Guider et maintenir l'attention.
 - 6. Lâcher prise.
 - 7. Post routine « Evacuation »

Exercices proposés : Mise en application sur le parcours.

Match play simple le 1^{er} jour et quatre balles meilleures balles le 2éme jour.

Objectifs:

- Être combatif (Seule la victoire compte).
- Jouer en appliquant « sa » stratégie.
- Appliquer toujours la même routine.
- Les conditions climatiques sont les mêmes pour tous (Pas de « pleurnichages »).
-

II) Entrainement physique.

- Renforcement musculaire
 - . Travail de résistance
 - . Travail d'explosivité
 - . Travail d'endurance.

Exercices proposés:

- Interval training
- Gainage
- Cloche-pied
- Jeu avec médecine ball
- Jeu avec élastique
- Talons pointes.

- Jeu sur le parcours :
 - . 13 trous le premier jour.
 - . 18 trous le deuxième jour.

III) Intervention de Jean-Claude HAMONO « Arbitre National ».

Jean-Claude a eu la gentillesse de venir rencontrer les jeunes benjamines et benjamins du CD pour leur expliquer :

- a) Comment s'organise un tournoi?
 - Quel est le rôle :
 - . Du starter.
 - . Du recorder.
 - . Des commissaires de parcours.
 - . Des arbitres. (Ne pas avoir peur des arbitres, ils sont là pour aider les joueurs à bien appliquer et respecter les règles du jeu de golf).
 - . Du responsable du tournoi.

b) Il a rappelé les différentes règles fondamentales de GOLF :

- . Définition d'un détritus.
- . Définition d'une obstruction.
- . Comment se dropper en fonction des différents cas de jeu rencontrés sur le parcours (obstacle d'eau, obstacle

d'eau latéral, balle injouable, balle perdue ou hors limites.....) ?

- . Explication de la nouvelle recommandation fédérale :
- Le « Prêt-Jouez » pour réduire le temps de jeu.

Merci à Jean-Claude pour son intervention.

Elle a permis aux jeunes de mieux comprendre le rôle d'un arbitre, le fonctionnement d'une épreuve et de rafraichir les mémoires sur l'application des règles de jeu.

IV) Information sur les dates des tournois départementaux et Régionaux.

Rappel des différentes dates et des modalités pour s'inscrire aux tournois Départementaux et Régionaux.

.....

Le prochain stage aura lieu le premier jour le 8 Mai 2018 sur le Golf des ORMES pour reconnaître le parcours avant le Championnat Départemental d'Ille et Vilaine 2018 et le deuxième jour le 13 Mai 2018 au golf de RENNES ou au Golf de DINARD pour le débriefing et la préparation au Championnat de Bretagne.

Merci à tous pour votre confiance.

Merci au Golf de CICE BLOSSAC pour son accueil.