

STAGE U 12

FEVRIER 2018

Groupe 1 : 26 et 27 Février 2018

Groupe 2 : 28 Février et 1 er Mars 2018

Lieu : Golf de CICE BLOSSAC

Météo : Froid, soleil et neige.

Joueurs Groupe 1 : LANDAIS Hannah, KERJEAN Antoine, DAVY Arthur, VAILLANT Louis, ROUSSET Jacques, GALERNE Alexis, TROCHERIE Charles.

Joueurs Groupe 2 : TROTEL Ewenn, DASTOT Lou-Cheng, BRUN Corentin, MAILLARD Arthur, SAUDRAIS-YANG Evan, LAGADEC Sacha, BILLOËT-LAIGLE Tristan, GAUCHARD Hedda, DELACOURT Julien, LEJEUNE Maïssa, MARTY-MAHE Tiago.

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine.

PRO : ONDET Jean-Hubert

Thèmes du stage

I) Préparation Physique

- Connaissance du corps humain.
- Comment optimiser les possibilités de son corps ?

- Comment entretenir et sauvegarder les capacités de son corps ?

II) Préparation Mentale

- Initiation à la préparation mentale.
- Comment gérer son stress ?
- Comment gérer les moments difficiles et les moments d'euphorie durant une compétition et durant la vie quotidienne.

III) Reconnaissance du parcours du Golf de DINARD (prochaine étape du Tour 35).

- **Vidéo du Golf.**

IV) Révision règles de Golf.

.....

Je remercie les joueuses et les joueurs d'avoir répondu à cette convocation de stage malgré les conditions météo très difficiles.

Je remercie le Domaine de Cicé Blossac et le Golf de Cicé Blossac qui ont mis à notre disposition une salle pour nous permettre de travailler dans les meilleures conditions.

Je remercie les parents pour leur confiance apportée au travail du Comité Départemental.

I) Préparation Physique

a) Etude du corps humain (support vidéo du corps humain wikipédia) :

- Rôle du squelette.
- Rôle des articulations ;
- Rôle des tendons, des muscles

b) Comment optimiser les possibilités de son corps.

- Utilité du renforcement musculaire.
- Utilité du travail d'endurance.
- Utilité du travail de résistance et d'explosivité.

Exercices en salle et au practice avec :

- Elastiques
- Médecine ball de 1 kilo.
- Cordes à sauter.
- Ballons de rugby.
- Echelle de cordes.

c) Comment entretenir et sauvegarder les capacités de son corps ?

- Importance des étirements.
- Importance du sommeil.

- Importance d'avoir une alimentation adaptée (notion d'alimentation avant une épreuve en fonction de la durée, et pendant l'épreuve).
- Importance de la récupération après l'effort.

Les joueuses et joueurs ont participé à des ateliers de mise en application des consignes pour les étirements.

II) Initiation à la préparation mentale

a) Comment gérer ses différentes émotions ?

La gestion de ses pensées :

- Avoir de l'estime de soi.
- Se connaître.
- 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.
- Elaborer et mettre en œuvre régulièrement une routine personnalisée pour se rassurer (cette routine évoluera en fonction des compétences et de l'expérience).
- Visionnage du film « **La Légende de BAGGER VANCE** » (Groupe 2)
- Être en osmose avec la petite voix : **ex « Jiminy Cricket » PINOCCHIO.**

Mise en application sur le parcours et en atelier au practice.

III) Reconnaissance du parcours du Golf de DINARD (prochaine étape du Tour 35).

Support vidéo du Golf « flyovergreen »

- Prise d'infos pour élaborer une stratégie de jeu en fonction de ses compétences techniques.
 - . Distances des trous.
 - . Dessin des trous.
 - . Présence des pièges.
 -

IV) Révision des règles de golf.

- Hors limites.

- Obstacles d'eau.
- Obstacles d'eau frontaux.
- Balle injouable (élément naturel).
- Balle injouable (Obstructions amovibles, inamovibles, eau fortuite, terrain en réparation...).

Prochain stage, Vacances de Pâques.

Groupe 2 :

1 er jour : Vendredi 4 Mai Golf de RENNES

2^{ème} jour : Mercredi 9 Mai Golf de RENNES

Groupe 1 :

1 er jour : Lundi 7 Mai Golf de ORMES (Réservé aux
joueurs qui joueront le Championnat d'Ille et Vilaine 2018

2 ème jour : Samedi 12 Mai Golf de RENNES

Merci

