

COMPTE RENDU CD 35

STAGE U 12

GROUPE 2

Lundi 22 et Mardi 23 OCTOBRE 2018

Encadrants : LEFEUVRE Michelle (Présidente du CD 35)

ONDET Jean-Hubert (PRO CD 35)

Joueurs : BRUN Corentin, BILLOET-LAIGLE Sybille, LEGEARD Valentine, BILLOET-LAIGLE Tristan, MARCHAND Paul, KERJEAN Antoine, HAMARD Marceau, RODE Alan, SIMON Garry, SAUDRAIS-YANG Evan, LAGADEC Sacha.

Lieu : Golf de RENNES.

Temps : 1er jour : Beau temps avec vent.

2ème jour : Beau temps.

Plan du stage

I) Evaluation du niveau de jeu des joueurs sur les parcours, Pitch and putt et 2000, (formule de jeu : Stroke Play) concernant :

- Les routines
- La stratégie de jeu
- Respect de l'étiquette et des Règles.

II) Apprentissage des règles essentielles de l'alimentation du sportif.

Conseil pour la compétition.

III) Conseils sur les compétences techniques pour améliorer le chipping.

- Travail sur le point de chute.
- Travail le positionnement du corps.
- Travail sur le choix du club.

.....

I) Evaluation du niveau de jeu des joueurs sur les parcours (Pitch and putt et 2000).

Le constat que je fais, est que le niveau global est très moyen.

Les joueurs se précipitent pour jouer. Ils ne prennent pas le temps de réfléchir pour appréhender au mieux le coup à jouer. Ils n'ont pas le réflexe de prendre les informations basiques concernant :

- Le dessin du trou (distance en fonction des repères de départ, Par.....).
- La présence des obstacles (arbres, obstacles d'eau, bunkers, pentes...).

Il en découle un manque de stratégie en fonction des compétences de chacun. Le choix du club n'est pas toujours adapté. Ils jouent « au petit bonheur la chance ».

Certains oublient d'enlever le drapeau avant de putter, les balles ne sont pas marquées sur le green.....

Après ce constat, je propose donc aux joueurs de travailler sur 3 points :

A) Respect de l'étiquette et des règles.

- Marquage de sa balle avec un marqueur indélébile pour l'identifier sur le parcours.
- Avoir dans sa poche un relève pitch, des tees, un marque balle.
- Savoir comment marquer sa balle sur le green.
- Savoir relever un pitch.
- Connaître les règles de drop (obstacles d'eau).....
- Savoir placer son chariot pour éviter de perdre du temps.
- Savoir remplir correctement une carte de score. (Noter le score sur la bonne ligne, savoir signer la carte dans la bonne case « joueur, ou marqueur »).
- Connaître la formule de jeu stroke play.
- Savoir appliquer le « Prêt, jouez ».

B) Respect des routines

a) Routine de préparation

Prise d'infos :

Les infos constantes :

- Lie de la balle.
- Distance à parcourir.
- Architecture du trou.
- Présence des obstacles (bunker, obstacle d'eau, arbre, pentes)

Les infos ponctuelles :

- Conditions climatiques : (Pluie, soleil, vent, froid, chaleur).
- Présence de rosée.

b) Routine d'exécution

Après la prise d'infos, prise de décision :

- Choix du club
- Choix de la cible
- Alignement
- Coups d'essai (Visualisation)
- Lâché prise

c) Routine d'évacuation

Le coup est exécuté, le joueur ne peut plus revenir en arrière. Que le résultat soit bon ou mauvais, il faut l'accepter et penser au coup suivant (vivre dans le présent et non dans le passé).

II) Savoir développer une stratégie de jeu en fonction de ses moyens techniques.

Pour être performant un joueur ne doit pas « subir » son score. Il doit avant chaque coup réfléchir à la façon de le jouer en fonction de ses moyens :

- Puissance. (distance des obstacles présents)
- Maîtrise de certains types de coup (ne pas tenter le coup impossible car trop technique).
- Facteurs risques (présence des obstacles : hors limites, bunker, arbres, obstacles d'eau, bosquet...)

Le joueur doit jouer « simple ». Il ne doit pas toujours viser le drapeau (la ligne droite n'est pas toujours la meilleure).

Comme expliqué aux joueurs, il faut aborder le parcours comme un jeu vidéo. Pour remplir au mieux la mission, il faut éviter les obstacles « pièges » pour réussir le meilleur score.

Le joueur dispose d'un nombre de vie (hcp) il faut en profiter pour ne pas toujours chercher le Par surtout si c'est risqué, parfois il vaut mieux assurer un bogey ou un double bogey.

II) Apprentissage des règles essentielles de l'alimentation du sportif.

Les jours précédents la compétition :

- Eviter les fruits et légumes crus, ou alors sans peau ni pépins. Et préférer les fruits très mûrs (banane, fruits secs, ...).
- Eviter les matières grasses cuites et les produits gras (fromages, fritures, pâtisseries, biscuits, viennoiseries ...)
- Favoriser les glucides complexes (pain, pâtes, riz, semoule, quinoa, barres de céréales et autres produits céréaliers).
- Le midi 2/3 féculents et 1/3 légumes.
- Le soir ½ féculents et ½ légumes.
- Boire régulièrement tout au long de la journée (quelques gorgées toutes les 20 à 25 minutes).
- Eviter le lait et les produits laitiers en grande quantité.
- Ne pas essayer de nouveaux aliments ou plats inconnus.

Pour le parcours prévoir :

- Des fruits secs, ou
- Des gâteaux salés, ou
- Un sandwich

- Une banane.....
- 3 petites bouteilles d'eau mélangées avec du sirop, (boire une petite gorgée à chaque trou).

Après la compétition

- Prévoir une boisson de récupération (protéines + glucides) + fruit + eau (st yorre, Vichy Célestin, Badoit) si le prochain repas a lieu plus d'une heure après la fin de la compétition.

-

Exemple d'alimentation d'une journée pour un sportif.

Petit déjeuner

- 1/3 à 1/2 baguette de pain blanc grillé ou biscottes.
- 10 g de beurre et 25 à 30 g de miel et de confiture.
- 1 yaourt nature.
- 1 jus de fruit ou fruit bien mûr.
- 1 boisson chaude
- 1 à 2 tranches de jambon (si envie)

Déjeuner

- Carottes râpées avec vinaigrette.
- Pâtes au gruyère, sauce tomate et filet de dinde.
- Fromages
- Fruits

- Compote

Diner

- Gaspacho
- Poisson accompagné de riz
- Yaourt

Cet exemple n'est pas exhaustif.

Adapter son alimentation en fonction des conditions climatiques. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Eviter de consommer trop de produits sucrés de manière isolée.

Rester à l'écoute de son corps.

III) Conseils sur les compétences techniques pour améliorer le chipping.

a) Choix du club

Le choix du club est totalement libre mais le joueur doit adapter sa technique au club choisi.

Rien n'interdit à un joueur de choisir un SW pour faire une approche roulée, mais il faudra respecter les standards techniques de l'approche roulée.

- Balle pied arrière.
- Mains légèrement en avant de la balle pour délofter le club.

- Poids sur la jambe avant.

Très peu d'armement de poignet.

Mais une approche roulée est plus facile à faire avec un club plus fermé (fer 7 ou hybrid par exemple).

Par cet exemple je veux démontrer que les joueurs doivent être en adéquation entre le coups qu'ils veulent jouer et la technique employée.

b) Point de chute de la balle

Le point de chute se choisi en fonction :

- de la zone de réception (pente, vitesse du green...).
- du club choisi.
- du vol et du roulement que l'on veut donner à la balle.

c) Positionnement du corps

Le poids du corps doit rester sur la jambe avant.

Les mains légèrement en avant de la balle.

Le positionnement de la balle dans le stance dépend de la hauteur que l'on veut donner à la balle (tendu pied arrière, levé pied avant.....).

FIN DU STAGE

Dates du prochain stage :

Groupe 2 : Lundi 18 et Mardi 19 FEVRIER 2019.

Merci aux parents et aux joueurs de nous accorder leur confiance.

Merci au Golf de RENNES pour son accueil.