

COMPTE RENDU STAGE BENJAMINS

Jeudi 25 et Vendredi 26 OCTOBRE 2018

Joueurs : LE MINOR Sven, QUERE-DINEL Louane, BEMBEKOFF Titouan, MAILLARD Arthur, AZAY-DAVY Benjamin, KERJEAN Marine.

Encadrants : LEFEUVRE Michelle (Présidente CD 35), ONDET Jean-Hubert (Entraîneur CD 35).

Lieu : Golf de RENNES

Temps : Beau temps les 2 jours.

PLAN DU STAGE

GESTION DE LA FORMULE DE COMPETITION

MATCH PLAY

- A) Définition du Match play
- B) Gestion Stratégique
- C) Gestion émotionnel
- D) Mise en application sur les parcours 2000, Pitch and putt et sur un atelier chipping putting.

.....

A) Définition du matchplay

Le match play est une opposition directe entre deux camps, composés d'un ou deux joueurs.

Le match se joue au trou par trou, celui qui fait le meilleur score sur le trou gagne le trou.

Le joueur qui gagne le plus de trous remporte la partie.

Une partie peut se finir avant le 18^{ème} trou, si le nombre des trous gagnés est supérieur au nombre des trous restants.

B) Gestion stratégique (tactique).

La gestion tactique d'une compétition en match play est complètement différente d'une compétition en stroke play.

En effet le joueur affronte le parcours mais aussi et surtout un adversaire direct (et non plusieurs adversaires).

Il faut donc adapter son jeu en fonction de la forme du jour mais surtout en fonction du jeu de l'adversaire (il suffit juste de faire un coup de moins que son adversaire pour gagner le trou).

Le joueur devra donc être vigilant sur :

- Si c'est à son tour de jouer (c'est le plus éloigné qui doit jouer).
- L'emplacement de la balle de l'adversaire (bien placée ou mal placée).

- Le nombre de coups déjà joués par l'adversaire sur le trou.
- Le score du match sur l'instant et le nombre de trous restant.
- Ne pas sur-jouer (ne pas tenter l'impossible), sauf pour égaliser.
- S'appuyer sur ses points forts.
- Respecter les consignes élaborées avec son coach à l'entraînement.
- Rester concentré en utilisant toujours les mêmes routines.
-

C) Gestion émotionnel

Le match play étant un affrontement direct avec un adversaire il faut savoir :

- Que les émotions sont fluctuantes. Le joueur peut passer très rapidement d'une émotion positive à une émotion négative, et inversement, en fonction des circonstances. Il faut donc maîtriser cela en mettant en application les techniques apprises et validées à l'entraînement (travail de relaxation, respiration, visualisation).
- Observer les émotions de l'adversaire (Joie, énervement, tristesse).
- Ne pas montrer ses propres émotions (pas d'excès d'humeur, rester stoïque dans les moments forts).
- Faire abstraction des spectateurs (bruit, remarques).
- Rester humble dans la victoire.

- Rester confiant en ses capacités en cas de défaite.
-

D) Mise en application

Pendant les deux jours les joueurs s'affrontent en match play sur :

- Le pitch and putt
- Le parcours 2000
- Sur un atelier chipping putting.

Le vainqueur remporte un lot.

Objectifs :

- Rester concentré pendant tout le stage.
- Développer un esprit de combativité.
- Conserver les mêmes routines.
- Développer une capacité de réaction pour s'adapter aux différentes situations rencontrées.
- Gérer ses émotions
-

Résultats :

Résultats Matchplay Pitch and putt et 2000 et Concours d'approche putt

Prénoms	Louane	Marine	Sven	Titouan	Arthur	Benjamin	TOTAL
Louane	X	3	3	3	5	2	16
Marine	4	X	4	4	3	3	18
Sven	3	2	X	4	5	5	19
Titouan	5	10	3	X	5	1	24
Arthur	8	5	5	3	X	4	25
Benjamin	2	5	10	8	4	X	29

Victoire de Benjamin avec un score de 29 trous remportés.

Bravo aux joueurs pour leur engagement pendant les deux jours.

.....

Rappels techniques

5 Lois mécaniques :

- Contact
- Vitesse
- Chemin de club
- Orientation de face de club
- Angle d'attaque

Techniques wedging.

- Hauteur de grip (bas, moyen haut).
- Amplitude (petite, moyenne, complète).
- Vitesse (lente, moyenne, intense).

Conseils diététiques :

Hydratation sur le parcours :

La déshydratation est le 1 er facteur de la limitation de la performance.

Pensez à boire avant le départ du trou n°1 et souvent par petite quantité tout au long du parcours. (La consommation musculaire et la transpiration font perdre au joueur 1,5 à 2 litres). Moins de 2 % = moins de 20 % de rendement musculaire.

Si utilisation de boissons énergétiques, doser à moitié de la quantité conseillée.

Boisson possible 1/5^{ème} jus de fruits 4/5 eau.

En cas de chaleur (ajouter un peu de sel dans l'eau 2 à 3 cuillères à café).

En cas de froid (privilégier les boissons chaudes avec 2 à 3 cuillères à soupe de miel liquide).

Pour la récupération :

Boire en bonne quantité de l'eau (badoit, eau avec sels minéraux, coca normal non light, schweppes et jus de fruit).

« Savoir manger » :

a) Avant le parcours

Petit déjeuner ou déjeuner à prendre 1 h 30 avant le départ.

b) Pendant le parcours

Alimentation facile à digérer et varié, par petites quantités tout au long du parcours (tous les deux trous).

- Bananes
- Compotes de fruits
- Fruits secs
- Pain d'épices
- Petit sandwich (jambon fromage)

- Eviter les produits trop sucrés (hypo), ou les barres chocolatés (surtout par forte chaleur).

Après le parcours :

Il faut récupérer avec une alimentation digeste à base de légumes, viande blanche, poisson, laitage, fruits et boire en quantité importante pour bien réhydrater le corps.

Le repos et le sommeil sont des facteurs essentiels de la récupération.

Fin du stage

Merci de votre confiance.

Merci au Golf de RENNES pour son accueil.

Prochain stage

Le Mercredi 13 et Jeudi 14 Février 2019

.....