

## **COMPTE RENDU DU STAGE BENJAMINS**

**Mercredi 23 Octobre JEUDI 24 Octobre 2019**

**Lieu :** Golf de CICE BLOSSAC

**Encadrement :** ONDET Jean-Hubert (Entraîneur Départemental).

**Joueurs :** TROCHERIE Charles, VAILLANT Louis, DELACOURT Julien, DAVY Arthur, MAILLARD Arthur, PERRUEZ Guilhem, GALERNE Alexis, SAUDRAY-YANG Evan, RIFFIOD Gonzague, PRIOU-KERVELLA Thibault.

### **Préambule**

**Le premier objectif des stages du CD 35 est de rassembler les meilleurs Benjamins du département d'Ille et vilaine, pour qu'ils se rencontrent et s'entraînent ensemble.**

### **Mercredi 23 Octobre**

#### **Matin**

##### **I) Révision des techniques de Wedging.**

- Hauteurs de grip (Grip court, moyen et haut).
- Amplitudes (Petite, moyenne, Grande).
- Vitesses (lente, moyenne, rapide).

##### **Exercices proposés :**

Test reposant sur une évaluation sur 5 balles.

Les joueurs comptabilisent sur un tableau les distances réalisées avec chaque technique.

**Objectifs :** Prendre conscience de l'intérêt d'avoir une ou plusieurs solutions techniques pour réaliser des distances très précises entre 20 et 120 mètres, notamment sous pression.

Le but est de fixer des habitudes ou des « réflexes » pour contrôler ses distances en attaque de green.

Chaque joueur travaille la technique qui lui correspond, avec laquelle il se sent performant.

Exercice à renouveler régulièrement pour approfondir ses sensations et ses repères.

## II) Test de putting.

### Exercices proposés :

- Réaliser une série de 3 putts à 2 mètres, 3 putts à 6 mètres, 3 putts à 12 mètres.
- Comptabiliser le nombre de balles rentrées, la distance qui sépare la balle du trou pour les balles non-rentrées.

### Objectifs :

Exercices basés sur la rigueur :

- Répéter la même routine de préparation et d'exécution.
- Répéter le même geste (gérer les amplitudes ou la vitesse suivant la distance).
- Rester concentré sur la durée de l'exercice (1 h 30).
- Être performant (combativité).
- .....

## Après-midi

### **Reconnaissance du parcours de Cicé-Blossac (lieu où se déroulera le premier tour 35 de l'année 2020).**

Formule de jeu : Stroke play

#### **Prise d'infos :**

- Architecture des trous (dog legs, pentes ,.....).
- Longueur des trous.
- Largeur des fairways.
- Densité des roughs.
- Surface des greens.
- Vitesse des greens.
- Présence des obstacles (bunkers, obstacles d'eau nombreux .....

## Jeudi 24 Octobre

### Matin

- I) **En raison des conditions climatiques (Pluie diluvienne), le renforcement musculaire prévu en extérieur est remplacé par une formation sur la gestion du « mental ».**

#### **La gestion des émotions.**

Pour aborder cette partie importante de la préparation du joueur « **compétiteur** », Les joueurs visionnent : « **La légende de Bagger Vance** » (film sur le golf réalisé par Robert REDFORD).

#### **Objectifs :**

- Apprendre à se connaître.
- Comprendre ses émotions.
- Savoir analyser ses émotions.
- Apprendre à anticiper ses réactions en fonction des situations qui peuvent se présenter.
- .....

- II) **Echauffement practice**

#### **Préparation à la compétition de l'après-midi.**

### Après-midi

#### **Compétition en Scramble match play (2/2) sur 9 trous.**

#### **Objectifs :**

- Apprendre à jouer avec un partenaire (savoir communiquer, partager, encourager, guider....).
- Apprendre à développer une stratégie d'équipe.
- Développer un esprit de combativité (match-play).
- Approfondir la reconnaissance du parcours.
- Mettre en application la « petite préparation mentale » élaborée le matin.

### Fin du stage

Merci à l'équipe du Golf de CICE BLOSSAC pour son accueil.

**ATTENTION : 1<sup>er</sup> tour du Tour 35 2020, le samedi 16 Novembre 2019.**

**Prochain stage : Mercredi 19 Février et Jeudi 20 Février 2020**