

RASSEMBLEMENT U 14

Lieu : Golf de RENNES

Dates : Mercredi 19 et Jeudi 20 Février 2020

Encadrants : LEFEUVRE Michelle, HELENE Catherine,

Intervenant : HAMONO Jean- Claude (Arbitre National)

Entraîneur CD 35 : ONDET Jean-Hubert

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

Plan du Stage :

I) Présentation du Carnet d'Entrainement (élaboré par la Ligue de Bretagne).

II) Révision des règles de golf et découverte du nouveau mode de calcul des index (Intervention de Jean-Claude HAMONO).

III) Disparition des appareils de mesure. Comment appréhender ce changement ?

IV) Accès parcours (compétition Stroke Play)

- **Matins : Pitch and putt.**
- **Après-midis : Parcours 2000, + pitch and putt.**

Objectifs :

- **Mise en application des consignes (deviner les distances « à l'œil »).**
- **Améliorer sa condition physique de début de saison (jouer un maximum de trous).**
- **Se remettre en condition de compétition STROKE PLAY (concentration, motivation)**
- **Retrouver ses automatismes (routines)**

.....

I) Présentation du Carnet d'Entraînement.

La ligue de Bretagne a élaboré un carnet de liaison correspondant aux différents besoins des joueuses et joueurs.

Ce carnet permet :

- De créer une relation directe entre les différents coaches (Départementaux, Régionaux), et le PRO du joueur.

A chaque rassemblement un CR individuel est inscrit sur le carnet en plus du compte rendu global pour que le PRO de l'élève soit au courant du travail effectué.

- Ce carnet a aussi pour but de sensibiliser le joueur aux différentes connaissances à avoir pour progresser dans son sport.
- Au fur et à mesure de sa progression il pourra utiliser l'ensemble des informations indiquées dans ce carnet.
 - a) Tests physiques à réaliser à différents moments de l'année pour voir la progression acquise grâce à l'entraînement.
 - b) Savoir calibrer ses distances.
 - c) Comment se préparer à l'effort avant un entraînement ou une compétition (échauffement).
 - d) Connaissance de l'alimentation du sportif (optimiser son alimentation)
 - e) Tests techniques (Pelz).
 - f)

Ce carnet est une belle réussite, il permettra à l'élève investit d'avoir une aide très importante pour optimiser ses résultats.

II) Révision des règles de golf.

Information sur le nouveau mode de calcul des index (à partir du mois de Mars. (Intervention de Jean-Claude HAMONO).

- Jean-Claude HAMONO (Arbitre National) a eu la gentillesse de venir sensibiliser les Joueuses et joueurs sur la nécessité de bien connaître les règles pour les exploiter au mieux sur le parcours.

Grâce à une mise en situation sur le terrain, les joueuses et joueurs ont pu vérifier leurs connaissances.

- Jean-Claude HAMONO a profité de ce stage pour expliquer le nouveau mode de calcul des index. Le CD vous communiquera rapidement des informations précises concernant cette transformation.

III) Disparition des appareils de mesure. Comment appréhender ce changement ?

La FFG a décidé de supprimer les appareils de mesure (Montres, Télémètres) pour les compétitions Fédérales Jeunes.

Nous profitons de ce stage pour apprendre aux joueuses et joueurs à s'adapter à un nouveau mode de repérage des distances.

- Apprendre à se servir des repères au sol (150, 100, 50 mètres). Piquets des 135 mètres.

Utiliser ses pas pour mesurer les distances (soustraction ou addition).

- Savoir interpréter les indications des feuilles d'emplacement des drapeaux.

IV) Accès parcours (Pitch and Putt et Parcours 2000).

Mise en application sur le terrain des différents changements à opérer pour cette nouvelle année.

- Savoir appréhender et calculer les distances sans appareils de mesure.
- Mise en relation entre distances calculées et coups joués.

Révision des routines indispensables pour bien scorer.

- Améliorer sa condition physique de début de saison (jouer un maximum de trous).
- Se remettre en condition de compétition STROKE PLAY (concentration, motivation)
- Retrouver ses automatismes (routines) :

Routine préparation.

Routine exécution.

Routine évacuation.

Merci à Jean-Claude HAMONO, Michelle LEFEUVRE, et Catherine HELENE pour leur aide précieuse.

Merci au Golf de RENNES pour son accueil.

Prochains rassemblements :

- Lundi 13 Avril Golf des ORMES
- Samedi 18 Avril Golf de RENNES

