

Stage espoirs minimes, zone Centre

18/03/2018, golf de Toulouse

Encadrement : Christophe BERTHELOT, entraîneur ETR



**Noms des participants** : Laure BOUDOU, Camille VOUTERS, Evan KOCH, Thibault FERRE, Hugo ABADIE, Jérémie PATENET, Elliot REVEILLAUD

## 1) Retour sur les conditions d'entraînement

Très bonnes conditions d'entraînement et merci au club qui a accepté de réserver deux départs aux jeunes au milieu de leur compétition.

## 2) Objectifs et contenus du stage

### a. Objectifs

Contrôle de ses émotions et maîtrise de soi lorsqu'un aléa (embouteillage, réveil qui ne sonne pas, etc.) nous empêche de faire notre préparation complète avant le départ d'une compétition. Ce qui arrive plus fréquemment que ce qu'on pourrait croire !

*Ex à la Ryder Cup 2012 : Rory McIlroy est arrivé seulement 10 minutes avant le départ de son simple de Ryder Cup dimanche, face à Keegan Bradley. Et le Nord-Irlandais a même dû se faire escorter par la police pour ne pas arriver trop tard, en raison d'une incompréhension sur les... fuseaux horaires !!! Le joueur pensait tout simplement qu'il était une heure de moins... « Je n'avais pas ça à l'esprit », a déclaré le capitaine européen José Maria Olazabal à un journaliste TV. « On a soudainement réalisé que McIlroy n'était pas là, avant de lui mettre la main dessus. Il est arrivé 10 minutes avant son départ ». Inutile de préciser que son échauffement a été réduit à portion congrue... Mais ça ne perturbe pas le n°1 mondial pour autant : après 11 trous, McIlroy mène en effet son duel d'un trou.>>*

### b. Programme

- 10h arrivée des jeunes ... briefing aux parents présentation de la journée :
- 10h10 : briefing aux jeunes et scénario des 9 trous sur le parcours :
- 10h15-10h30 : Échauffement musculaire rapide et tonique, roule des Greens
- 10h30-12h30 : parcours 9 trous en stroke, focus sur « je vais au départ, je reste calme j'accepte la contrainte »
- 13h15-13h40 : feedbacks des observations parcours et débriefing
- 13h40-14h15 : pause déjeuner

- 14h20-16h45 :
  - o atelier wedging
  - o atelier bunker
  - o atelier putting
- 17h15 : fin de stage, débriefing aux jeunes puis aux parents présents

### 3) Déroulement du stage

#### a. Parcours

Formule de jeu : stroke-play

Consigne de jeu : prise d'info avant de jouer, axe de jeu, gestion du bogey

Observations générales :

- o Erreurs sur les axes de jeu. Je demande aux joueurs de se retourner au fond du Green pour se rendre compte d'une autre perspective du trou, et de relever l'axe du drapeau par rapport à l'axe du départ.
- o Beaucoup de fautes de lecture de pente : je vise le trou et pas le point de pente qui va permettre à la balle de finir sa course à côté du trou pour ne faire que deux putts. (atelier réalisé sur le putting green en fin de journée)
- o Manque d'organisation technique relevée dans les bunkers.

- b. **Atelier wedging** => Présentation des trois systèmes de wedging
- o L'amplitude
  - o La longueur du club
  - o La vitesse

Avec une seule distance (60m), je leur ai demandé de choisir le système qu'ils préféreraient. L'amplitude est le seul système qui leur parle. On se rend compte que la variation de la vitesse et/ou la longueur du club ne sont pas des notions qu'ils connaissent (ou qu'ils retiennent).

Travail fait sur 100 balles pour sensibilisation au volume de balles tapées. La répétition est une bonne solution pour intégrer le schéma moteur (swing).

#### c. Atelier bunker

Rappel sur les angles d'attaque, sur le placement de la balle dans le stance et du chemin de club

Il fallait jouer 80 balles sur une cible courte.

#### d. Atelier putting



30 min sur un circuit avec des putts avec des fortes pentes, visualiser le point sur la ligne qui correspond au point de rupture , savoir marcher autour de la ligne pour visualiser la fin de la pente

#### 4) Bilan global du groupe

Bonne attitude générale et bon engagement.

Un autre atelier a été réalisé en fin de journée pour voir si les joueurs étaient lucides par rapport à leur engagement et leur attitude et leur façon de jouer => j'ai demandé à chaque joueur de s'auto-évaluer sur leur engagement pendant la partie en se donnant une note de 1 à 5. Leurs résultats sont cohérent par rapport à mes observations.

L'ambiance de ce stage a été studieuse et détendue, les jeunes étaient intéressés et appliqués dans chaque tâche. Dommage que certains parents ne soient pas venus au débriefing pour avoir des informations sur leurs enfants. Je ne suis pas sûr qu'ils se rendent compte de l'investissement de la ligue pour leurs enfants.

Christophe BERHELOT

