Coaching Internationaux de France U14

Golf de Chantilly, 22 au 25 avril 2019

Encadrement :

- DORBES Frédérique, CTN
- FERRANDO Gil, bénévole

Noms des participants : Sofia VALERA (St Thomas), Quentin DA COSTA (Palmola), Dorian FOURNIER et Yann FERRANDO (Toulouse)

1) Retour sur les conditions d'entraînements

La journée du lundi a été consacrée au déplacement en minibus, celle du mardi à l'entraînement et à la reconnaissance de parcours.

Nous avons choisi de louer un gite à 10 min du golf et d'y prendre petits déjeuners et diners, cela a renforcé la cohésion d'équipe.

Nous avons eu la chance de jouer cette année le magnifique parcours de Vineuil. Son tracé est technique, les coups sont variés et les greens compliqués.

Météo capricieuse avec du vent, un peu de pluie et des températures assez fraiches.

2) Journée d'entraînement

a. Objectif prioritaire avant la partie :

- **Putting :**
  - S'adapter à la vitesse des greens => exercices de dosage à 3m, 6m, 12m, 18m

    - S’entraîner sur les putts intermédiaires (5m) et longs (10m) => consigne « passer au-dessus du trou et arrêter la balle dans un rayon de 0,80m derrière le trou »
    - Endurance mentale au putting :
        - réussir 10 fois la consigne précédente d’affilée sur des putts de 5m et 10m.
    - Performance putt à 1m avec 10 positions de balles différentes: objectif 10 balles rentrées à la suite.
- **Chipping** :
    - S’adapter à la réaction de la balle
    - Trouver le point de chute adéquat en fonction de la trajectoire
    - Endurance mentale : 2 situations différentes (SW, fer 9), 10 balles à faire passer à mourir au-dessus du trou qui s’arrêtent dans un rayon d’1m après le trou
- **Grand jeu :**
    - Echauffement physique général
    - Echauffement spécifique grand jeu

3) Déroulement de la reco

Les 4 joueurs étaient dans la même partie ce qui leur a permis d’être coachés 18 trous.

Pendant la partie de reconnaissance :

- Définir tous les axes de jeu et les profondeur (mini/maxi) des mises en jeu sur chaque trou
- Repérer de quel côté les attaques de drapeau pouvaient se faire
- Putter les positions de drapeaux probables pour le tournoi
- Relever les pentes et autres informations que nous n’avions pas eu quand nous avons préparé les dessins des greens en amont de la reco (largeur des greens, distance des obstacles, distance des doubles-plateaux, etc.)
- Chipper autour des greens
- S’adapter au sable des bunkers
- Rester focus sur « prise d’info => prise de décision => engagement » à chaque coup

Après la partie :

- Travail spécifique avec chacun en fonction de leurs besoins
- Débriefing collectif sur la stratégie préférentielle de chacun
- Point sur quelques règles qu’ils pourraient rencontrer pendant le tournoi
- Remise des tenues d’équipe et briefing de l’équipe pour le tournoi

4) **En équipe : fonctionnement du collectif de l’équipe, attitude de l’équipe, cohésion, etc**.

L’équipe s’est très bien entendue, les garçons pensionnaires du Pôle Espoir vivent quasiment à l’année ensemble et ils ont su intégrer parfaitement Sofia. Les joueurs ont

eu un réel état d'esprit d'équipe et venaient s'encourager avant/pendant/après la partie.

Pendant toute la durée du championnat, les consignes suivantes étaient les mêmes pour les quatre joueurs :

- Avoir une attitude irréprochable
- Faire l'effort de systématiquement prendre une décision avant de jouer pour être libéré dans les coups
- Regarder les positions de drapeaux à chaque trou et établir sa stratégie du jour en fonction
- Utiliser la respiration (et le scan pour Sofia) pour activer/relâcher son état émotionnel
- Manger et boire
- Donner le meilleur de soi-même à chaque instant pour l'équipe

De façon individuelle :

- Avant chaque partie les joueurs établissaient leurs propres objectifs de moyen (« prendre une décision, regarder le carnet, manger, rester concentrer, etc.) et de résultats (score).
- Après chaque partie les joueurs analysaient leurs parcours au regard des objectifs qu'ils s'étaient fixés et donnaient les pistes qu'ils emploieraient le lendemain pour faire mieux

5) Bilan global

L'équipe d'Occitanie termine 5ème des Internationaux de France U14 à 4 coups du podium. Le niveau est relevé. Malgré leur déception, nos jeunes se sont rendu compte que c'était à leur portée car il suffisait que chacun économise un coup par jour pour terminer second. C'est le sport : le résultat n'est connu qu'à la fin !

La question de savoir à quel moment ou comment ces quelques points auraient pu être utilisés a été élucidée par les jeunes : certains n'ont pas assez mangé, d'autres ont eu la pression en pensant qu'à + X coups « c'était fichu ! », d'autres ont fait des erreurs stratégiques… Chacun est reparti en ayant appris quelque chose, c'est l'essentiel pour les jeunes qui veulent progresser.

Pour information, les parents, les pros des joueurs et Stéphanie ARRICAU (entraîneur du Pôle Espoir de Toulouse) ont eu un débriefing complet de leurs joueurs par téléphone le lendemain du tournoi.