Stage de fin de saison

14 et 15 décembre 2019

Encadrement :

- Bernard MONNEREAU, entraîneur de l'ETR
- Romain CORTEZ, entraîneur de l'ETR
- Serge GUEYDON, responsable jeunes de la Ligue
- Frédérique FOURNIER, CTN

<u>Noms des participants</u> :

BECASSIS Diane (samedi), LANGE Maël (dimanche), AZORIN Samuel, GUILLOUX Corentin, FOURNIER Dorian (samedi), LEON Sacha, ALBAC P-E (samedi), GENOULAZ Tina, LEDUN Clara, CARRERE Alexandre, PRATS-RIGUAL Marie-Elodie, FRIMOND Sean, RUQUET Camille, DOLEAC Gaspard, FRIMOND Cameron, LAMOTHE Margot (samedi), CHAU-HU Eline, EVEILLARD Jonah (dimanche), PEZZUTTO-LANGE Aurélien (samedi), RENOUX Arthur (dimanche), DA COSTA Clémence, TESTAS Léo, ALBAC Raphaël (samedi), GLANDIERE Antoine.

1) Objectifs et contenus du stage

a. Objectifs

- Faire un point sur les acquisitions techniques et stratégiques des jeunes en cette fin d'année
- Evaluer le niveau des jeunes au petit jeu
- Donner une méthodologie d'entraînement aux jeunes en vue du travail hivernal
- Poser les bases de préparation mentale sur le parcours
- Découvrir le jeu sur le parcours sans outil de mesure (bushnell ou montre)

b. Programme

- **Samedi après-midi:**
    - Bernard MONNEREAU/Romain CORTEZ pour les joueurs pour qui nous avions des statistiques récentes de jeu et/ou de performance : entraînement au petit jeu avec structuration de chaque atelier (chipping, putting, wedging) en plusieurs temps :
        - 1. Je m'échauffe
        - 2. Je fais une séquence de performance pour cibler ce que je dois faire évoluer
        - 3. Je travaille techniquement les fondamentaux puis le geste
        - 4. Je m'entraîne sur ce qui compose le coup (ex : vitesse, direction, contact au putting)

        - 5. Je refais la séquence de performance et je note les résultats pour voir la différence au fur et à mesure des entraînements => à faire tout l'hiver.
    - Serge GUEYDON a géré les évaluations de petit jeu et Frédérique a géré le passage des jeunes au driving (Radar GCQuad) + les questionnaires d'auto évaluation mentale pour les joueurs pour qui nous n'avions pas de statistiques récentes. Lors des moments d'attente au driving, les jeunes avaient comme consigne de s'entraîner au grand jeu en respectant le protocole d'entraînement suivant :
        - 1. Je m'échauffe physiquement et après je tape des balles
        - 2. Je m'entraîne techniquement pendant 10min avec les baguettes au sol pour gérer l'alignement et le stance, focus sur le grip que mon pro de club me fait travailler
        - 3. J'introduis ensuite les drills techniques demandé par mon pro de club pendant le geste
        - 4. Je travaille sur la composante du coup (en fonction du niveau : trajectoires, départ de la balle, etc.)
        - 5. Je fais un exercice de performance en imaginant un couloir de drive et je note combien de balles je suis capable de mettre dans ce couloir (routine obligatoire)
- Dimanche matin : parcours en séquence de 9 trous
    - 1er tour :
        - Objectifs :
            - Arriver à jouer avec un rythme cardiaque élevé à chaque coup => à chaque coup, je saute 20 secondes sur place et j'ai 20 secondes pour taper ma balle
            - Commencer à se fixer des objectifs réalistes en fonction de son niveau (étude du trou, mise en relation avec mon niveau, fixation d'un score à réaliser par trou, questionnement sur la différence entre le score prévu et le score réalisé)
            - Savoir comment attaquer le drapeau en fonction de là où il est placé en mesurant sans busnell (jouer court, à hauteur ou long)
            - Instaurer une routine d'hydratation : je bois une gorgée à chaque coup
    - 2ème tour :
        - Objectif
            - Arriver à mettre en jeu avec un rythme cardiaque élevé ; je sprinte entre chaque green et chaque départ
            - Arriver à se concentrer à chaque coup : fixer sont attention visuelle sur la cible au grand jeu ou le point de chute aux approches
            - Choisir d'attaquer ou d'assurer le coup
            - Instaurer une routine d'hydratation et d'alimentation : je bois et je mange un peu à chaque trou

- Dimanche après-midi :
    - Séquence de performance sous forme de circuit training avec des situations variées au wedging, putting, chipping (2 tours à faire)
    - Practice pour laisser les jeunes se défouler en fin d'après-midi

2) Bilan global du groupe

Les résultats ont été plutôt bons dans l'ensemble avec une majorité de score sous le par pour le circuit training de dimanche après-midi. Néanmoins, la grande majorité des jeunes gagneraient un grand nombre de coup s'ils étaient plus attentifs. Nous avons noté pendant tout le week-end un certain nombre de phases de décrochage qui se concrétisent par des coups joués sans routine et sans objectifs engendrant des mauvais choix de club ou des mauvais coups.

Le travail d'attention et de focalisation pour préparer un coup doit être un axe prioritaire.

On rappelle aux jeunes participants qu'ils doivent écrire à la CTN (copie à leurs pros) ce qu'ils ont retenu de ce week-end de stage.

Merci à tous et entraînez-vous de façon qualitative cet hiver !!!