compte-rendu du GPJ Majeur U14

11-13 septembre 2020, Golf de St Emilion

Encadrement jeunes : Frédérique DORBES-FOURNIER (CTN)

Participants :

- Encadrement CTN/Ligue : Samuel AZORIN (Palmola), Alexandre CARRERE (Palanne), Corentin GUILLOUX (Vieille-Toulouse), Sacha LEON (Vieille-Toulouse), Camille RUQUET (Palmola) + Marie-Elodie PRATS-RIGUAL
- Autres joueurs présents : Diane BECASSIS, Enzo ROUSSE, William BROUZES

Remarque préliminaire :

Ce compte-rendu est général, les pros des joueurs ont eu un retour individuel de la CTN sur chacun de leurs joueurs.

1) Programme :

11 septembre 2020 : Partie de reconnaissance (12 trous avec chaque partie) à 12h50 avec première partie et à 15h avec la deuxième partie.

Objectifs : focus important sur l'axe d'attaque des greens (en tombant 15 à 25m avant les greens), les zones à atteindre pour avoir un putt « jouable » + approches et putting pour tester les pentes et les positions de drapeau possibles du tournoi + contrôle des distances depuis les repères fixes (plaques au sol sur départ et fairway, entrée/fin des bunkers, certains arbres, etc)

Bilan journée : reco plus qualitative qu'à Evian, les jeunes étaient davantage concentrés sur le parcours. Il y a toujours une marge de progression pour que les plus jeunes soient davantage concentrés sur la reconnaissance réelle du parcours plus que sur la qualité de leurs coups et des considérations techniques. Le parcours est vraiment très exigeant à partir du deuxième coup jusqu'au green.

12 et 13 septembre 2020 : supervision de l'échauffement des joueurs qui en avaient besoin + suivi parcours + débriefing

Bilan 1ère journée :

A l'échauffement : Des améliorations nettes à l'échauffement ! les jeunes commencent à se rendre compte de l'importance de la performance après avoir échauffé leur corps. Moins ce centrage sur la technique, ils commencent à faire leurs routines au practice et des swings d'essai ! l'échauffement physique se met doucement en place.

Sur le parcours : Plein de bons coups techniquement parlant mais qui terminent trop souvent du mauvais côté des greens donc le score en souffre. Des difficultés relevées sur plusieurs compartiments :

- L'incapacité à faire tomber la balle jusqu'à 30m avant le green pour jouer ce parcours type links (même s'il est au milieu de la forêt)
- La difficulté de s'adapter aux nombreuses pentes des greens au putting (et au chipping quand ils ne pouvaient pas putter de l'extérieur du green). Pour info, la vitesse des greens était de 3,40.

Les améliorations relevées pendant le tournoi : des prises d'information plus nombreuses, des routines mieux organisées.

2. **<u>Points d'amélioration pour les tournois à venir :</u>**

- Echauffement :
    - la partie échauffement physique doit être améliorée,
    - la partie échauffement « technique » doit se faire en deux temps. 1) « rechercher un bon contact » 2) se rapprocher de plus en plus des conditions du tournoi (recherche de performance en alternant les cibles ou les couloirs de drive avec routine sur chaque coup)
    - la partie échauffement « petit jeu » doit inclure absolument un travail de visualisation et une routine. Trop de jeunes font des putts et des approches les unes à la suite des autres sans faire de routines.
- Stratégie :
    - Noter les informations essentielles sur le carnet (ni trop ni pas assez) et notamment les distances et axes, les principales pentes sur et autour des greens
    - Se référer au carnet pendant le tournoi
    - Apprendre à jouer avec le relief du parcours
    - Oser jouer la décision prise
- Petit jeu : augmenter le volume d'entraînement petit jeu (putting, chipping, sortie de bunker, wedging) qui doit correspondre à au moins 70% du temps d'entraînement par semaine
- Alimentation :
    - Des progrès à faire sur l'alimentation avant/pendant/après le parcours. Certains prennent un petit déjeuner trop léger et/ou trop sucré. Cela entraîne un « coup de barre » sur le parcours. D'autres ne boivent pas assez ou ne mangent pas assez sur le parcours.
- Sport :
    - Autre remarque : les jeunes manquent dans l'ensemble de condition physique, la fatigue s'accumule en tournoi et empêche d'être performant. Il faut faire du sport régulièrement deux à trois fois par semaine pour pouvoir être en forme pendant les tournois (a minima abdo/gainage/footing) !
- Mental : utiliser des techniques qui permettent de revenir dans le présent (la méditation par exemple est un des outils largement répandus dans le monde du golf professionnel. Des applications existent pour découvrir cela)
- Technique :
    - C'est plutôt le point fort des jeunes mais ils pensent souvent que c'est à cause d'elle qu'il ne score pas… ce qui est faux !