

# COMPTE RENDU REGROUPEMENT U12

*Du Samedi 24 Juin 2017*

Golf International Barrière La Baule



Joueuses et Joueurs sélectionnés :

NOM	PRENOM	CLUB (Dép)	ANNEE	Moyenne de scores début	Moyenne de scores actuelle	Présent / Absent
De Reu	Jules	La Baule	2006		15,40	Présent
Bertrand	Charles	La Baule	2005		14,81	Présent
Sébillot	Ilan	La Bretesche	2005		16,51	Présent

Programme :

- 09h00 : Echauffement
- 10h00 : Practice wedging, driving
- 11h00 : Chipping, performance
- 11h45 : Putting, concentration, routine
- 13h00 : Parcours à thème
- 17h00 : Fin de stage

### Briefing de début de stage :

Nous avons parlé de l'intensité du calendrier du mois de Juillet avec des échéances importantes qui s'enchainent tout le long du mois (MIR, divisions U16, Inter-ligues, Championnat de France). L'objectif d'une journée comme celle-ci est de préparer au mieux les joueurs à cette cadence infernale où celui qui sera performant sur les derniers tours sortira du lot.

Nous avons mis l'accent sur l'endurance qu'il faut travailler mais aussi sur l'obligation de bien gérer son temps et les journées de tournoi (échauffement, récupération, zone de concentration et de relâchement mental).

### Echauffement :

Course à pied jusqu'au départ du 15, puis gainage au practice et échauffement articulaire. L'échauffement semble de plus en plus naturel pour les joueurs, il devient une « très bonne » habitude, il leur permet de mettre de l'intensité dès les premiers coups au practice, mais aussi de travailler leur habileté et leur coordination.



### Travail practice :

Nous poursuivons l'échauffement au cours d'un travail de coordination et d'engagement du corps au wedging (un ballon entre les avant bras). Ce travail est couplé avec des exercices pour augmenter leur capacité physique (gainage, lentilles d'équilibre, sauts). Puis, toujours en alternance, nous avons fait un travail de performance au driving : un fairway, mettre 10 balles sur le fairway avant de passer au chipping.



### Travail chipping-putting :

Le travail sur le « petit-jeu » a lieu en 2 temps : Un circuit de chip-putt à valider (6 situations où il faut faire chip-putt) avec 1 chip roulé, 1 chip & run, 1 coup levé, 1 sortie de bunker, 1 coup lobé, un chip standard. C'est Jules qui sort vainqueur du travail de performance (driving-chipping).

Dans un deuxième temps, le travail de putting a comme objectif la zone de concentration (matérialisée avec des plots, les joueurs ont comme consigne de ne pas sortir de cette zone, ni par le regard, ni par la parole) et acquérir une routine efficace. Les joueurs ont pour objectif de rentrer 10 putts à la suite à 1 mètre, puis 5 putts à la suite à 2m, 4 putts à 3m et ainsi de suite. Ils doivent construire leur routine et la réaliser de manière identique à chaque fois. Ce n'est qu'au bout de 30 minutes que les joueurs « craquent », perdent leur concentration mais sont allés au bout d'eux même. La pause du midi est méritée 😊 !



## Parcours :

Le thème du parcours est le suivant : Le moins bon score sur chaque trou ne joue pas le suivant, il faut serrer le jeu, faire mieux que les autres, haïr les mauvais trous et devenir un « mort de faim ». Enfin, cette formule a permis de séquencer le parcours, jouer trou par trou et compter à la fin. C'est Charles qui sort grand vainqueur de cette partie en ayant réussi à jouer les 18 trous et un score de +4.

## Comptes Rendu individualisés :

### (cf vidéos pour les enseignants)

- **Ilan** : c'est beaucoup mieux concernant ton grip, le travail sur le corps et la coordination t'a permis d'être plus « présent » à l'impact, d'être plus régulier tout au long du parcours aussi. Tu as des mains en or et plus tu travailleras le mouvement de ton corps, plus tes mains pourront s'exprimer. On a fait un travail de routine et il va falloir que tu persévères avec Thierry de ce côté-là, tu dois encore te forcer pour le faire à l'entraînement mais tu l'as vu ça n'a rien à voir sur le parcours ensuite. Utilise plus souvent des coups tenus sur les distances « - de 100m », c'était très bien samedi. Si tu arrives à t'investir aussi sérieusement à l'entraînement que ce que tu m'as montré samedi, tu verras que la confiance en toi (qu'il te manque pour l'instant) sera présente sur le parcours et en compétition et t'aidera sur les fins de parties.
- **Jules** : ton état d'esprit a beaucoup évolué depuis le début de l'année, bravo ! Tu as su garder ton sérieux et ta concentration jusqu'au bout de cette journée. Tu étais parfois à la limite mais tu m'as montré que tu pouvais te surpasser c'était très bien. Tu progresses aussi physiquement, il faut que tu t'accroches et que tu entames un léger travail de gainage pour apporter plus de consistance à tes frappes de balles qui sont parfois un peu « molles », sans traversée et qui te coûtent des points sur le parcours notamment au drive. Tu en parleras avec Jean Louis mais le travail de coordination que nous avons fait me paraît être un super exercice pour toi et te faire gagner en régularité. C'est mieux aussi sur le petit jeu, plus rigoureux, continue comme ça !!!
- **Charles** : quel parcours !! Un jeu très solide, tant au long jeu que sur les approches et le putting. Tu as montré un réel caractère, il va falloir que tu gardes cet état d'esprit « je ne me laisse pas faire » tout au long de l'été. Attention de ne pas en faire trop physiquement, il faut que tu te preserves entre les tournois, la fin de journée a été plus difficile et il va falloir que tu y penses dès les premiers parcours de l'été, Mathieu

t'aidera sans aucun doute sur ce qu'il faut faire pour bien récupérer. Concernant le swing, bizarrement tu décolles le talon droit très tôt et tu viens t'appuyer très vite sur ce pied gauche avant de reculer (J'espère que tu me comprends Mathieu), je pense que tu pourrais gagner en consistance de frappe et en hauteur de trajectoire en travaillant la coordination du transfert d'appuis à la descente un peu plus tardivement (tu as d'ailleurs remarqué que ton contact était très bas dans la face). Autre chose, le 52° c'est bien mais il existe d'autres clubs dans ton sac notamment à 30 cm du green qui pourraient être plus efficaces !

### Conclusion et remerciements :

J'espère que cette journée vous a permis de vous rendre compte du bienfait de s'entraîner de manière plus concentrée, plus rigoureuse. Vous avez progressé notamment au petit jeu, là où le matin vous avez fait un effort terrible pour vous concentrer.

Vos performances de cet été dépendent de ce que vous allez faire entre les tournois. C'est-à-dire qu'il va falloir alterner les moments d'entraînement (avec la même intensité qu'en tournoi), les parties amicales et surtout les jours OFF (sans toucher un club) pour garder l'état d'esprit conquérant que vous aviez samedi.

Vous avez la possibilité de vous qualifier et aussi de performer au championnat de France, soyez conscients de ça.

Nous remercions chaleureusement le golf International Barrière de La Baule pour son accueil et la qualité extraordinaire des installations (practice, putting green, parcours). Merci aussi à Jean Louis, Mathieu et Thierry qui m'ont permis d'entraîner les jeunes joueurs durant cette journée et qui ont été à l'écoute des différents besoins.

Bonne fin d'année scolaire à tous.



**Bertrand MORVILLERS**

Email : [Bertrand.morvillers@gmail.com](mailto:Bertrand.morvillers@gmail.com)

Tél : 06 73 40 66 75