

# COMPTE RENDU STAGE DE LIGUE

*GOLF DE SAINT JEAN DE MONTS*

*Du Dimanche 17 Décembre 2017*



Programme :

9h30 : Echauffement

10h30 : Matchs Play à thème P&P

12h00 : Putting

12h20 : Repas

13h10 : Parcours, stableford brut, Prise d'informations

Encadrement :

Bertrand MORVILLERS, CTF

Franck MORA, Entraîneur de Ligue

Bernard MARTIN, Responsable jeunes de Ligue

Stagiaires :

Adelice COADER (Ile d'Or), Ombeline QUITTET (Ile d'Or), Ophélie COQUARD (Ile d'Or),  
Loannie CHARON (Les Sables d'Olonnes), Juliette DAVIAU (Les Fontenelles), Louise DUMAY  
(Le Mans 24h), Maxime BOISSIER (Ile d'Or), Pierre CAPUS (Avrillé), Hugo SAUREL (Nantes-  
Vigneux), Julien RYCKEBUSCH (Ile d'Or), Ilan SEBILLOT (La Bretesche), Louka MORIN (Port  
Bourgenay), Jules DE REU (La Baule), Sixte LE BOURHIS (Ile d'Or), Antoine LEMEE (Ile d'Or)

Briefing de début de stage :

Cette dernière journée d'entraînement de 2017 a permis à l'ensemble des joueuses et joueurs des groupes de ligue des Pays de la Loire de travailler ensemble avant de partir en vacances. De ce regroupement, nous attendions de la rigueur notamment sur la prise d'information lors des parties d'entraînement. Trop d'entre eux croient s'entraîner de la bonne manière sans vraiment garder le lien avec le parcours et le scoring. Le niveau technique global nous avait satisfait lors des premiers stages mais il manquait toujours ce petit détail qui ne leur permettait pas d'être aussi performant que possible.

## Echauffement :

Nous profitons du cadre idéal en bord d'océan pour s'échauffer sur la plage. Comme à chaque fois, l'échauffement est complet à base de « cardio », d'exercices de vitesse et proprioception, de coordination et d'échauffement articulaire sans oublier aucune chaîne musculaire. Nous espérons que cette phase de l'entraînement est maintenant acquise pour l'ensemble des joueurs.

L'échauffement se termine club à la main pour une première prise de sensation du contact de balle sur la large plage de St Jean de Monts.

## Match-plays sur Pitch&Putt fer 7/putter

L'objectif de la mise en situation nous permet de voir le caractère des joueurs, notamment ceux que nous suivons moins régulièrement. Très bonne adaptabilité de certains, très peu de feeling et manque de jeu pour d'autres. C'est un exercice qu'il faut faire régulièrement, il vous permettra de gagner du toucher autour des greens, il vous rendra plus précis sur vos réflexions de point de chute, de visualisation de la trajectoire.

Autre point faible global du groupe, le putting. Trop de putts passent en dessous de la pente et la vitesse n'est pas régulière. Il faut que vous travailliez votre lecture de pente et votre vitesse de balle au putting, y passer du temps. Sur des greens aussi petits, à votre niveau, avec vos objectifs ce n'était pas assez bon.

Les résultats au nombre de victoires sont les suivants :

3,5 points : Louka

3 points : Ilan, Charles, Sixte

2,5 points : Hugo, Jules, Julien

2 points : Max, Adélice, Juliette, Louise

1,5 point : Antoine

1 point : Loannie, Pierre, Lou

## Putting :

Petit rappel et exercices pour s'améliorer dans ce compartiment du jeu.

Vous devez prendre conscience que l'élément clé du putting est le contrôle de la vitesse de la balle. Trop de putts passent sous la ligne. Avant de jouer, le dessin de la trajectoire de la balle doit être parfaitement imaginé. Plusieurs points de repères doivent être marqués sur la ligne.

C'est vraiment la volonté de passer sur ces points qui va permettre aux enfants de gérer leur vitesse de balle.

Dernière chose, petit élément supplémentaire pour continuer à progresser dans la lecture de la pente, il faut également imaginer la trajectoire de la balle après le trou.

**N'hésitez pas à vous entraîner en matérialisant avec des tees les portes de passage de votre balle jusqu'à l'endroit où vous la voyez s'arrêter (Après le trou).**

Fiches préparation physique groupe Elite :

Avant le repas, les joueurs du groupe Elite reçoivent leurs plannings d'entraînement physique pour décembre, janvier, février avec une adaptation à leurs progrès au cours du mois de janvier. L'objectif est de faire de la préparation physique une partie intégrante de leur entraînement. Aujourd'hui, les meilleurs joueurs de leurs catégories sont des athlètes.

Du coup, sur ces fiches, apparaissent des exercices à faire régulièrement (tous les 2 jours hors dimanche) mais de difficultés assez faibles. Chacun a une fiche personnalisée et des étirements à effectuer en fonction des résultats du diagnostic biomécanique de Novembre.

En annexe, ils trouveront les différents étirements et une feuille de pointage sur les différentes séances à rendre au prochain regroupement.

La veille du stage de ligue prochain, le 10 février, Thomas Bregeon, préparateur physique des équipes de France, interviendra sur le groupe Elite pour des tests et une journée accès sur la performance physique dans le golf. Ainsi, nous préciserons leur entraînement et optimiserons leur planning.

Repas

### Parcours :

Au départ du 1, les joueurs se donnent un objectif de score en stableford Brut. Puis, dans un deuxième temps doivent énoncer les différentes observations à faire avant de choisir son club et rentrer dans leur routine.

**La prise d'informations est loin d'être optimale. Nous vous donnons un exemple de cheminement :**

**1 : Prise d'infos globale du Trou (Par, Longueur, dessin)**

**2 : Visualiser les 135 m les différentes distances indiquée (Prendre les mesures)**

**3 : Visualiser les obstacles et surtout la zone « safe » du trou et MESURER**

**4 : Choisir ou faire tomber la balle**

**5 : Prendre les infos variables (vents, froid...)**

**6 : Choisir son club**

4 joueurs sur 5 prennent le club qu'ils souhaitent taper avant de prendre ces informations. Le haut-niveau se joue sur des détails, il faut que vous soyez plus rigoureux !!!

L'objectif du jour est celui-ci : Eviter les mauvaises décisions, bien réfléchir avant de prendre son club pour ensuite pouvoir mettre le maximum d'intensité dans votre swing. Au contraire, si vous ne faites pas ça, plein de mauvaises pensées arrivent au moment où vous êtes à l'adresse et vous ne pourrez pas être « présents » à 100 % dans votre zone d'impact.

Les scores en Brut Stableford : **ok**, **Moyen**, **Très Moyen**

**Ilan : 12 sur 12 trous**

**Hugo : 6 sur 12 trous**

**Max : 15 sur 13 trous**

**Antoine : 18 sur 13 trous**

**Julien : 19 sur 18 trous**

**Charles : 28 sur 18 trous**

**Pierre : 18 sur 18 trous**

**Juliette : 12 sur 14 trous**

**Louise : 13 sur 14 trous**

**Jules : 23 sur 14 trous**

**Sixte : 15 sur 14 trous**

Louka 22 sur 14 trous

Lou : 8 sur 14 trous

Ophélie : 8 sur 14 trous

Ombeline : 17 sur 15 trous

Loannie : 4 sur 14 trous

Adelice : 20 sur 15 trous

## Débriefing fin de stage :

Vos objectifs pour la saison 2018 sont élevés. Il faut que vous preniez conscience de ce que le haut niveau demande, notamment dans la période hivernale dans laquelle vous entrez.

Vous manquez de jeux et d'entraînement efficace. N'oubliez jamais en fin de d'entraînement d'aller enchaîner les coups sur quelques trous si vous manquez de temps. Ne perdez jamais le lien avec le parcours.

Aujourd'hui, il y a eu de très bonnes choses, le manque de régularité explique les scores. C'est quelques coups qui sont joués trop facilement sans vouloir faire au mieux sur chaque frappe, chaque chip, chaque putt.

Vos swings ont bien évolué et nous vous félicitons pour ça, maintenant il faut que vous travailliez en lien avec le parcours et allez chercher les scores. Autre chose, soyez ambitieux, vous visez tous les top 20 de votre catégorie d'âge l'année prochaine, les scores en dessous du par doivent être votre objectif et non entre +1 et +15 comme vous nous l'avez énoncé au départ du 1.

Nous remercions chaleureusement le golf de Saint Jean de Monts pour son accueil. Le parcours était en excellent état, ce qui était très agréable malgré les mauvaises conditions climatiques des dernières semaines.

La ligue de golf des Pays de la Loire vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année.

Franck, Bertrand, Bernard

ffgolf®



Bertrand MORVILLERS

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

Tél : 06 73 40 66 75

