

COMPTE RENDU STAGE ELITE REGIONAL Golf de l'Ile d'Or

Dimanche 12 Novembre 2017



Joueuses et Joueurs sélectionnés :

NOM	PRENOM	CLUB (Dép)	ANNEE	Moyenne de scores début	Moyenne de scores actuelle	Présent / Absent
COADER	Adelice	Ile d'Or (44)	2006	11,56		Abs just
QUITTET	Ombeline	Ile d'Or (44)	2004	11,65		Abs just
DAVIAU	Juliette	Fontenelles (85)	2006	21,75		Présente
DUMAY	Louise	Le Mans 24h (72)	2006	23,29		Présente
BOISSIER	Maxime	Ile d'Or (44)	2002	11,79		Présent
LEMEE	Antoine	Ile d'Or (44)	2003	6,76		Présent
JAUNET	Tomy	La Baule (44)	2004	8,29		Présent
SAUREL	Hugo	Nantes Vigneux (44)	2005	13,99		Présent
SEBILLOT	Ilan	La Bretesche (44)	2005	14,83		Présent
TEMPLEREAU	Alexandre	Cholet (44)	2006	10,35		Abs just
MORIN	Louka	Port-Bourgenay (85)	2006	12,31		Présent
DE REU	Jules	La Baule (44)	2006	13,94		Présent

Programme :

- 9h00 : Echauffement
- 9h45 : Ateliers long jeu, équilibre du swing, vitesse
- 11h15 : Ateliers chipping, putting
- 12h15 : Repas
- 13h30 : Parcours, stableford brut
- 16h30 : Réunion parents-entraîneurs

Briefing de début de stage :

Les joueurs du groupe « Elite » sont regroupés pour la première fois. Nous mettons l'accent sur la rigueur et l'investissement que nous allons demander aux joueurs sélectionnés pour faire partie de ce groupe. Le but étant de suivre plus régulièrement les joueurs mais aussi d'adapter notre suivi à chacun. C'est pourquoi nous évoluerons dans ce groupe en effectif réduit. Les critères d'entrée mais aussi de maintien dans le groupe élite resteront élevés tout au long de l'année.

L'ensemble des joueurs ont joué le championnat de France en 2016 ou 2017. Les objectifs de chacun sont élevés. Il faut, de ce fait mettre en place une rigueur à l'entraînement qui soit cohérente aux objectifs.

Les joueurs se relayeront pour passer entre les mains de Bruno Morandea (Kiné de la ligue) qui va pour chacun effectuer un diagnostic biomécanique.

Lors du prochain stage, chaque joueur aura un programme et planning de préparation physique hivernale personnalisé en rapport avec ses points forts, points faibles aperçus lors du diagnostic.

Nous demandons aussi aux joueurs de se responsabiliser dans leur entraînement, d'être ambitieux et tournés vers un investissement d'athlète de haut niveau.

Les exercices qui vous sont proposés dans les écoles de golf et au cours des stages de Ligue doivent vous servir à l'entraînement, vous devez les refaire régulièrement lorsque vous êtes en autonomie !!

Lors de chaque début de stage, nous ferons un point sur votre entraînement et les exercices retenus lors de la journée d'entraînement précédente.

Echauffement :

Les joueurs doivent comprendre que l'échauffement est la base de tout entrainement de haut niveau. Seulement 2 d'entre eux s'échauffent avant chaque séance d'entrainement, ce qui semble inimaginable.

Seul Tomy est arrivé au stage en ayant réalisé un réveil musculaire. Le golf est un sport ! Les meilleurs joueurs sont des athlètes, les joueurs ligériens doivent en prendre conscience. Le diagnostic biomécanique traduit bien ce manque de développement physique, que ce soit au niveau de la souplesse, de la musculature et si on était allé jusque-là, d'endurance de manière quasi-certaine.

L'échauffement de base réalisé lors de cette journée à faire systématiquement :

- Cardio (course, montée en régime). Ce jour, avec medecin ball, ballon de rugby et balle en mousse pour échauffer aussi le haut du corps, les abdominaux, les lombaires.
- Travail de vitesse sur 7 secondes d'effort, 14 secondes de récupération active (montée de genou, talon fesse, bonds, sprints)
- Travail articulaire (passer toutes les articulations en revue, les mettre en mouvement doucement et longuement pour éviter les blessures)

Travail Grand Jeu :

1) Equilibre sur lentilles



Travail sur l'ancrage au sol, équilibre du swing.

2) Maintien des angles



- Maintien des angles à l'aide du ballon. Ne pas le laisser tomber. Commencer par le faire lentement, sans club. Le faire 3 fois pour une balle jouée sans le ballon.

3) Vitesse + Driving (mise en situation de stress)



- Les joueurs doivent dans un premier temps faire un travail de coordination vitesse sur l'échelle de rythme puis taper 3 balles.
- Travail sur la recherche de « pansements » en cas de trajectoires non souhaitée par le rythme cardiaque élevé.
- Le travail de coordination sur l'échelle évolue petit à petit. Les joueurs doivent le travailler, il y a beaucoup de manque à gagner sur la mobilité et coordination du bas du corps.

4) Sur Vitesse + Driving



- Travail de fouetter avec la baguette en plastique (légère). Objectif : Faire du vent au bon moment. (3 swings)
- Puis 1 balle frappée avec le Drive, recherche de vitesse.
- Ce travail en sur-vitesse permet au corps de prendre conscience qu'il peut aller plus vite dans le swing. Aussi, il permet de détecter les défauts de rythme chez certains.

5) Contact Sable



- Fer 6, Travail sur le contact et l'équilibre global du swing. Le sable ne pardonne rien. Ce travail exagère les manques physiques des joueurs, notamment sur le bas du corps.
- **A faire sur 1seau de balles chaque semaine !**

Travail Petit-jeu :

1) Match play chip-putt

1 contre 1, l'objectif étant de développer l'envie de se surpasser, d'augmenter sa concentration en 1 contre 1.

2) Sorties de bunker

Travail de répétition, les joueurs n'ont pas conscience de l'importance de pratiquer régulièrement les sorties de bunker. **15 minutes par jour d'entraînement.**

3) Contact de balle

Sur un support en dur, les contacts sont plus difficiles, l'erreur est moins pardonnée. Se mettre régulièrement en situation compliquée pour élever son niveau de jeu. Il y a pour l'instant trop de joueurs qui n'osent pas sortir de leur zone de confort. Le haut-niveau demande d'en sortir à chaque entraînement.

4) Coordination mains-buste

Une balle entre les deux poignets. L'objectif étant de canaliser le mouvement des mains. Travailler sur la mécanique permet ensuite d'utiliser de meilleure manière le feeling. Exercice que l'on peut faire au putting aussi.

5) Putting : Check face de club, alignement

Avec la ficelle, checker la face de club par rapport à la cible, au putt droit. Check aussi sur l'alignement des épaules, des avant-bras et la sortie de balle.

Parcours :

Stableford Brut. Les joueurs relèvent leurs balles si plus que bogey.

Les parties et les scores :

Hugo (9 trous) : 17 points

Tomy (9 trous) : 16 points

Ilan (9 trous) : 11 points

Maxime : pas représentatif car diagnostic kiné

Antoine : pas représentatif car diagnostic kiné

Louka : pas représentatif car diagnostic kiné

Louise (7 trous) : 7 points

Juliette (5 trous) : 7 points

Jules (4 trous) : 8 points

Comptes Rendus individualisés :

1) Juliette :

Tu as été très sérieuse sur cette journée, il faut maintenant que tu gardes cette motivation lors des entraînements dans ton club. Tu vas rentrer dans le top 20 français l'an prochain, il faut que ton rythme d'entraînement, ta motivation s'élèvent d'un cran. Tu dois gagner en vitesse de rotation du bassin pour franchir un palier. Des exercices comme l'échelle peuvent t'aider dans ce sens et continuer le travail commencé avec Damien l'an dernier. Il y a aussi du travail à faire au putting sur ta posture. Si tu prends conscience de tout ça, il n'y a pas de raison pour que les progrès hivernaux soit au moins aussi importants que l'an dernier et te rapprocher de l'index à un chiffre. Très belle attitude sur le parcours avec un score correspondant à ta concentration dans l'entraînement du jour.

2) Louise :

Tes scores progressent à vitesse grand V ces derniers mois. Bravo ! Quand on regarde ta progression sur les 12 derniers mois c'est fabuleux. Cependant, tu as des objectifs encore plus élevés, donc ne t'arrête pas là. Les exercices d'équilibre et de contact dans le sable devrait te permettre d'être plus régulière. A travailler aussi ton mouvement du bassin, un peu raide pour l'instant, Antoine te donnera des exercices là-dessus.

Continue à travailler ton petit-jeu, notamment le mouvement de ton corps qui doit rester équilibré tout au long du geste.

3) Maxime :

C'est beaucoup mieux, tu dois te concentrer sur un chemin de club intérieur-extérieur, une petite montée et un engagement du bas du corps dans la descente. Il doit être le moteur de ton downswing. Ton objectif est de sortir des trajectoires en draw et te focaliser là-dessus. Au putting, tu as encore trop peur, il faut que tu gardes confiance ton stroke est super il n'y a pas de raison que tu perdes confiance en toi.

4) Antoine :

Le point important sera de travailler avec l'intention de garder les épaules fermées à l'impact. Tes appuis dans le swing peuvent aussi être améliorés notamment sur un swing où tu fais un pas en avant par exemple afin d'éviter de te retrouver sur la jambe droite à l'impact. Tu peux travailler cet équilibre dynamique en dehors du practice simplement par exagérer la reprise d'appuis, un peu comme sur un coup droit de tennis. Ton objectif pour la saison prochaine doit être de gagner 30 mètres.

5) Tomy :

Ton investissement est top. Ton score du jour reflète le scoreur exceptionnel que tu es. Cet hiver ton travail sur le gain de distance doit passer par le fait de créer du retard avec la tête de club et un retour avec un bas du corps beaucoup plus actif. Attention à la face du putter qui est parfois orienté à droite, à checker avec la ficelle.

6) Hugo :

Sur la lancée des championnats de France, tu progresses. Ton niveau dimanche était très bon, pas grand-chose à redire. Cependant, tu dois devenir plus rigoureux à l'entraînement en autonomie. Petit rappel sur le débrief de ta partie, attention à la ligne de tes épaules, de ton bassin, tu dois être très rigoureux là-dessus et checker les lignes à chaque entraînement. Il y a aussi un travail à faire sur le putting, il est encore trop accompagné, pas assez frappé.

7) Ilan :

Bonne progression sur ton jeu. Tu gagnes en vitesse, ce qui est très important pour ta première année benjamin. Seul petit bémol sur ton driving, nous te conseillons d'avoir l'intention de porter la balle plus haute. Tu gagnes, lorsque que tu y penses énormément en portée de balle. De ce fait, tu dois te poser un peu plus à l'adresse et être prêt avant de lancer ton swing. Il y a un gros travail sur les 3-4 secondes avant le démarrage de ton geste. Sur les coups de fer et wedging, idem ! Ton rythme (parfois un peu trop « speed ») est très important pour ton équilibre général du swing. Nous parlerons avec Thierry de ta position à l'adresse (un peu trop sur les talons) qui peut bloquer ta rotation au downswing. Très bon putting, il te manque seulement un peu de rigueur à l'entraînement sur ce compartiment du jeu, les exercices que tu connais

maintenant (on en a vu plein depuis l'an dernier), peuvent t'aider à structurer ton entraînement sur le petit-jeu.

8) Louka :

Swing très, très bon lorsque tu ne forces pas. Attention de ne pas confondre vitesse et force et exercices d'apprentissage avec swing sur le parcours. Les exercices te feront gagner naturellement de la vitesse dans ton geste. Dès que tu forces, ton haut du corps prend le dessus et ton bas du corps complètement inexistant (d'où les gros pull que tu es capable de faire). L'exercice de travailler un chemin intérieur-extérieur est très important pour toi, à continuer ! Attention à la position de ta balle à l'adresse parfois trop à gauche, qui exagère le chemin ext-ier. Ton entraîneur-physique est au courant, la prise de vitesse globale est ta priorité cette année.

9) Jules :

Quel changement d'attitude !! Tu as énormément progressé bravo ! Ton travail sur la posture te permet de tourner beaucoup plus efficacement dans la balle. L'intensité à l'impact, la traversée n'ont rien à voir avec l'an dernier. Ton chipping peut évoluer avec quelques exercices sur la mécanique du geste. Tu as énormément de feeling avec les mains mais les contacts et traversées de balle sont encore trop irréguliers. Ton corps doit être moteur dans ce secteur de jeu. Les exercices d'équilibre et de maintien des angles sont des exercices à refaire pour améliorer encore ta coordination bas du corps haut du corps. A refaire aussi, taper des pleins coups dans le bunker, ce qui améliorera ta proprioception et ton ancrage au sol.

Conclusion et remerciements :

Pour le lancement de la saison 2018, le groupe « Elite » nous a montré un réel potentiel de performance pour l'année à venir. Quel changement par rapport aux premiers stages de la saison 2017. La concentration et l'investissement lors de cette journée ont été quasi parfaits. Reste à prouver que cette qualité d'entraînement peut être retrouvée en autonomie dans vos clubs respectifs, c'est le haut-niveau !! **Que ce soit vos pros dans les clubs où nous en stage de Ligue, nous vous donnons des exercices. A vous de les utiliser lorsque vous êtes seuls.**

Si tel est le cas, il n'y a aucune raison de ne pas voir ce groupe-ci progresser et atteindre les objectifs que nous nous fixons. Vous êtes sur la bonne voie, mais rien n'est gagné. La période hivernale va être primordiale pour espérer remplir vos objectifs en 2018. C'est maintenant que votre motivation doit vous guider vers un entraînement plus sérieux, vers une préparation physique plus régulière.

Merci à Bruno pour son expertise biomécanique, unique en France pour des groupes régionaux.

Nous remercions le golf de l'Île d'Or pour le formidable accueil que nous avons reçu et la qualité des installations qui nous permettent d'optimiser une journée d'entraînement comme celle-ci.

Merci aux parents des joueurs pour leur présence et leur attention lors de la réunion de lancement.

Enfin, nous remercions Alain Vallet, président de la Ligue des Pays de la Loire pour son soutien et son introduction à la présentation du projet sportif 2018.

Rendez-vous le 17 décembre au golf de St-Jean de Monts.

Bertrand MORVILLERS, Franck MORA et Bruno MORANDEAU

Email : Bertrand.morvillers@gmail.com

Tél : 06 73 40 66 75

