



## Compte rendu journée de rentrée des groupes régionaux 2020

Le Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2019

Golf de l'Île d'Or

### **Encadrement :**

Bernard MARTIN (responsable jeunes et haut niveau de la Ligue)  
Bertrand MORVILLERS (Conseiller Technique Fédéral)  
Franck MORA (Entraîneur régional)

### **Joueurs présents :**

SAUREL Hugo (Nantes Vigneux)  
FERNANDEZ MANGAS Enzo (Ile d'Or)  
GOURAUD Karl (St Jean de Monts)  
LE BOURHIS Sixte (Ile d'Or)  
DE REU Jules (La Baule)  
JULIEN Lola (Ile d'Or)  
TURCAUD Raphael (Cholet)  
LETHUILLIER Mael (Ile d'Or)  
DELTOMBE Lou (Ile d'Or)  
SEBILLOT Ilan (Nantes Vigneux)  
DAVIAU Juliette (Les Fontenelles)  
GUILLE Manon (La Domangere)  
MACOUIN Louis (Avrillé)  
GOURAUD Matt (St Jean de Monts)  
MAYRAS Adam (Ile d'Or)  
GIRON Léa (Ile d'Or)  
HEULOT Mathis (Savenay)  
MILA Florian (Ile d'Or)  
VERDONK Elsy (Ile d'Or)  
DUVAL Flore (Guérande)

### 9h30 : Briefing entrainement hivernal

**Objectif : Rappeler les points obligatoires du cadre que nous demandons aux joueurs. L'accent est mis sur les objectifs sportifs des joueurs, sur leur volume d'entrainement et sur la rigueur qu'ils doivent avoir pour rendre leur investissement utile à la performance.**

Bernard Martin explique ou réexplique l'utilité du carnet d'entrainement. Les joueurs devront l'avoir toujours avec eux lors de chaque entrainement en club ou régional. Il est une preuve de la continuité du travail réalisé dans les clubs et lors des stages. Il permettra au staff de vérifier l'investissement des athlètes mais, surtout, apportera la rigueur qu'il manque aux joueurs pour un meilleur feed back et une amélioration de la préparation.

### 9h45 : Processus d'échauffement

**Objectif : L'ensemble des joueurs des groupes régionaux ont l'obligation de se tenir à un processus d'échauffement tout au long de l'année. Cela fait parti d'une routine de préparation. Si les joueurs ont déjà un process, cela nous a permis de vérifier les manques ou de valider leur échauffement.**

Cette étape de début de journée d'entrainement et de compétition devra comporter 3 séquences de 5 minutes chacune environ.

1 : Echauffement cardio (ex : course 5 minutes)

2 : Echauffement articulaire (ex : partir des articulations basses pour finir avec la nuque pour ne rien oublier)

3 : Echauffement spécifique à l'activité (ex : coordination, rotations, sprints...)

### 10h15 : Test de condition physique « Luc LEGER »

**Objectif : Réaliser un point à date sur la condition physique de chaque joueur. Ce test sera réalisé plusieurs fois dans la saison afin d'évaluer le travail physique réalisé. Il permet aussi de voir le niveau du « goût de l'effort » chez nos athlètes.**

Résultat des tests :

### 11h00 : 1/ Séance de practice (wedging, driving) et 2/ Prise de données sur les plaques de forces S2M

**Objectif : 1/ Compréhension technique des exercices réalisés. Les joueurs ont une boîte à outils très faible pour se corriger ou s'entraîner en autonomie. Des exercices leur sont donnés sur le fonctionnement du club et du corps sur le wedging.**

**2/ Prise de données et analyse des appuis des enfants. L'analyse sera envoyée individuellement aux pros des clubs avec un travail préconisé. Un point à date sur la progression du joueur dans ce domaine sera effectué régulièrement.**

### 13h30 : 9 trous en sramble à 4

**Objectif : Créer une cohésion de groupe et une entraide entre les « grands » et les « petits ».**  
**Réflexion sur la stratégie à adopter dans des conditions difficiles.**

## 16h00 : Débriefing de la journée et séance d'abdos

Objectif : Faire comprendre aux joueurs qu'il faut toujours essayer d'en faire plus, que les 3 prochains mois sont les plus importants de leur saison et que leur niveau actuel n'est pas suffisant pour espérer remplir leurs objectifs. Il faut se mettre au travail et tenir sur la longueur en amenant une rigueur de haut niveau dans leur entraînement.

**Le mot du staff** : Le nombre d'enfants présents lors de cette journée ne nous a pas permis d'aller creuser individuellement dans l'entraînement de chacun. L'objectif d'une journée comme celle-ci et de créer une cohésion forte vers l'envie de réussite sportive. Des tests et prise de données orienteront notre travail individuel pour les mois à venir. L'investissement des enfants a été à la hauteur de nos précédents commentaires avec une implication du groupe plus forte. Cet hiver indique un tournant pour la filière du golf haut niveau en France. La Ligue des Pays de la Loire se donne les moyens de ses ambitions avec des investissements toujours plus importants envers les jeunes. Tout dépendra du travail de chacun et le maintien dans les groupes régionaux sera conditionné par un investissement rigoureux du joueur. Ceci pour accompagner au mieux les doubles projets des athlètes motivés par une carrière professionnelles.

### **Bernard Martin**

Responsable commission  
Jeunes et haut niveau de la Ligue

### **Franck Mora**

Entraîneur régional

### **Bertrand Morvillers**

Conseiller Technique  
Fédéral