



Compte rendu Stage régional Elite U16

Le Dimanche 5 Janvier 2020

Golf de Saint Jean de Monts

Encadrement :

Bertrand MORVILLERS (Conseiller Technique Fédéral)

Franck MORA (Entraîneur régional)

David LANTA (Pro au Golf de la Bretesche)

Joueurs présents :

SAUREL Hugo (Nantes Vigneux)

MORIN Louka (Port Bourgenay)

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)

GUILLE Manon (La Domangere)

MACOUIN Louis (Avrillé)

GOURAUD Matt (St Jean de Monts)

GIRON Léa (Ile d'Or)

9h00 : Débriefing entraînement vacances de Noel

Questionnement sur le volume d'entraînement spécifique et physique + attentes sur l'entraînement à venir en mettant en avant l'individualisation (nous conseillons fortement aux enfants de prendre des leçons individuelles avec leur pro en complément école de golf)

Nous savons que les vacances scolaires de Noel sont particulières avec les visites dans les familles, cela n'a pas empêché certains de s'entraîner très correctement et avec un gros volume.

Pour d'autres nous notons un investissement global moyen, attention à ne pas décrocher.

Le projet sportif individuel appartient aux joueurs, ils en font ce qui veulent. Cependant le groupe régional Elite ne comportera que des joueurs investis et qui s'efforceront à en faire plus que les simples cours écoles de golf ou quelques trous de temps en temps.

9h15 : Echauffement et entraînement physique sur la plage

Course 2km sur sable humide (Pas mal dans l'ensemble)

Séries de courses à thème sur 10m sur sable sec

Travail de proprioception et de recherche de puissance sur un terrain instable

Sprints en binôme

Séance d'abdos

Les enfants progressent, certains deviennent athlétiques. Nous voyons rapidement la différence entre ceux qui travaillent et ceux qui se reposent sur leurs acquis. Au niveau des abdominaux, il y a beaucoup de progrès. La mise en place des séances porte ses fruits. 7/15 tiennent 10 minutes en abdos dynamiques. Plus personne ne baisse les bras dans les 5 premières minutes.

10h30 : Wedging Compact

Attention tout de même à faire l'effort de bien faire revenir le club dans un plan plus en ligne à la descente (les enfants reviennent trop facilement de l'intérieur ce qui provoque une frappe avec les mains)

Exercice : placer deux clubs parallèles à la ligne de jeu pour former des rails, placer la balle au milieu au bout de ces clubs pour bien visualiser la descente.

12h00 : Repas

13h10 : Putting « SUPER 100 »

Exercice de base qui consiste à jouer 20 balles de 1,5 m à 6 m. Cet exercice va donner un score, on compte sur un envoi régulier de leurs scores

13h30 : Parcours

Travail sur la manière de mesurer un parcours (interdiction aux appareils de mesure en 2020 sur les compétitions U21). Ce qu'il faut observer et mesurer à la reconnaissance.

17h00 : Putting

17h30 : Débriefing Journée

Les joueurs sont trop négatifs. Leur exigence augmente, c'est positif mais parfois, cela leur joue des tours. Ils rentrent dans une spirale négative et ont du mal à relever la tête. C'est encore plus important pour les U12 qui n'ont pas encore les compétences mentales d'aborder chaque situation dans le calme et la lucidité au moment présent. C'est trop facile de se plaindre et de se tirer vers le bas, les enfants doivent faire un effort pour se mettre en confiance et croire en eux à chaque instant. Après vérification des carnets d'entraînement des enfants, on peut s'apercevoir qu'ils ont fait de réels progrès sur la rigueur qu'ils mettent dans leurs projets. Nous attirons l'attention sur les choses positives de la journée de reprise. L'implication et le sérieux des joueurs lors des différents ateliers.

Travail : Les joueurs devront nous envoyer les scores de leurs exercices de putting dans les meilleurs délais.

Classement journée :

	Wedging	Parcours	Global	Classement
Hugo	-1	1	0	1
Louka	-2	4	2	2
Ilan	-2	6	4	3
Jules	3	3	6	4
Enzo	0	9	9	5
Mael	2	8	10	6
Manon	4	8	12	7
Louis	1	12	13	8
Matt	2	11	13	8
Sixte	3	11	14	10
Lou	5	11	16	11
Raphael	4	13	17	12
Lola	9	11	20	13
Karl	13	11	24	14
Léa	11	21	32	15

Merci au golf de St Jean de Monts pour son accueil et la qualité de ses terrains.

Franck Mora

Bertrand Morvillers