



ffgolf[®]

Compte rendu stage de présaison groupe élite u16

Du mercredi 26 février au vendredi 28 février 2020

Golf de Sablé-Solesmes



Encadrement :

Isabelle MARTY (Commission féminine Ligue)

Bertrand MORVILLERS (Conseiller Technique Fédéral)

Franck MORA (Entraîneur régional)

David LANTA (Pro au golf de La Bretesche et coach joueurs)

Bruno MORANDEAU (Kiné de la Ligue)

Adrien BERNADET (Joueur professionnel en formation d'enseignant)



Joueurs présents :

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 Domangère)

DUMAY Louise (Le Mans 24h)

MACOUIN Louis (Avrillé)

GOURAUD Matt (St Jean de Monts)

HEULOT Mathis (Savenay)

Mercredi 26 février (météo : vent 50 km/h, averses)

10h00 : Echauffement, mise en place des tests fédéraux

La première journée du stage est initialement prévue pour le passage des tests fédéraux sur les thèmes putting court, putting long, chipping, wedging. Les joueurs sont de suite mis dans le bain avec une séance de proprioception et de coordination avec David Lanta et Bruno Morandea durant le temps de la mise en place des ateliers de performances des tests fédéraux.

11h00-18h00 : Dépistage biomécanique par Bruno Morandea (Kiné de la Ligue).

Tout au long de la journée, les joueuses et joueurs sont analysés biomécaniquement par Bruno et son assistant Arthur. L'objectif est de cibler les points d'améliorations qui freinent l'évolution technique du joueur et l'empêche d'optimiser sa performance.

Les bilans individuels sont envoyés aux parents des joueurs et à leur responsable technique.

11h00 : Début des tests fédéraux

Briefing sur l'utilité de ceux-ci et de l'importance de les réaliser concentrés comme en situation de jeu. Les tests physiques et habiletés mentales avaient été réalisés en amont.

Putting 1: Putts courts Spiral Game

Basé sur les travaux de Mark Broadie, publiés dans *Every shot counts*, (Gotham Books, 2014), ce test consiste en l'évaluation de l'efficacité au putting court, entre 2 et 7 Pieds (soit entre 0,60 à 2,10m), à travers 6 putts à la suite.

Temps estimé

Entre 5 et 30 minutes

Objectif

Rentrer 6 putts d'affilée de plusieurs angles et distances.

Protocole

- Echauffement pendant 10' (sans consigne)
- Positionnez 6 balles dans une spirale autour d'un trou (Cf. schéma ci-dessous) tous les 30cm (soit 1 pied), avec une pente inférieure à 1% si possible. Une fois la première balle positionnée, placez la

deuxième à deux pieds du trou, de manière aléatoire, la troisième à trois pieds et ainsi de suite jusqu'à la sixième ;

- Le but est de rentrer les 6 balles en un coup. Dès que vous loupez, marquez le numéro du putt raté et repositionnez tous les putts sur un autre trou, en commençant à une autre position et dans le sens inverse de rotation (maximum 10 fois). Si vous avez entré les 6 putts d'affilée, notez ok sur la carte de score et le test est terminé.

- Indiquez la vitesse du green sur la carte de score (modèle en annexe)

Score final

- Le score Final correspond au nombre de séries que vous avez loupées avant de réussir à rentrer les 6 balles d'affilée. Par ailleurs, un calcul du Stroke Gained Putts courts est fait.

Putting 2 : Putts longs 6/9/12m

Basé sur les travaux de Mark Broadie, publiés dans *Every shot counts*, (Gotham Books, 2014), ce test consiste en l'évaluation de l'efficacité au putting long, entre 6 et 12 mètres.

Temps estimé

Entre 25 et 30 minutes

Objectif

- Marquer le plus de points à chacune des 3 distances.

Protocole

- Echauffement pendant 10' (sans consigne)

- Positionnez 3 repères sur un green (pente < 1% si possible).

Le premier repère doit être placé à environ 6 m du trou (6 pas en vérifiant bien l'étalonnage des pas), le deuxième à 9 m et le dernier à 12 m.

- Jouez 10 fois les 3 balles d'affilée

(une par repère). Chaque balle doit être jouée jusqu'à la mettre dans le trou, puis vous marquez votre score avant de passer au repère suivant.

Score final

Le score final correspond au total des points que vous avez obtenus. Par ailleurs, un calcul du Stroke Gained Putts longs est fait.

Chipping : 4 situations

Temps estimé

Entre 25 et 30 minutes

Objectif

- Marquer le plus de points à chacune des 4 situations en se mettant le plus proche du trou.

Protocole

- Echauffement pendant 10' (sans consigne)

- Le green est un cercle de 10 m de rayon (au-delà de 10m la balle est considérée hors du green)

- Répétez les 4 situations à la suite sur 5 tours avec une balle de jeu

Chaque balle est dropée sauf dans le bunker où elle est placée à 1 ou 2 m près (possibilité de ratisser avant). Après chaque coup, mesurez en pieds la distance entre la balle et le trou.

- Situation 1 : à 18 mètres du trou sur le fairway (au moins 8 mètres de green)
- Situation 2 : à 9 mètres du trou dans un bunker à plat (au moins 4 mètres de green)
- Situation 3 : à 27 mètres du trou sur le fairway (au moins 5 mètres de green)
- Situation 4 : à 18 mètres du trou dans le rough moyen (au moins 8 mètres de green)
- Marquer les conditions du Test : Fermeté du green (Cf. carte de score en annexe)

Les prévisions météorologiques du lendemain s'annoncent compliquées. Nous décidons de reporter les tests « wedging » au lendemain et laisser une place importante au « jeu » en profitant des conditions plus clémentes de la fin de journée.

16h00 : Fin des tests

Analyse du staff :

Les jeunes ont mis du temps à se mettre dedans après 2h00 de trajet en voiture. Petit à petit leur concentration s'est améliorée et nous avons vu une réelle implication jusqu'à 16h00 malgré la pause du déjeuner, ils sont tous restés « dedans ».

Au repas, nous avons évoqués le changement de programme en fin d'après-midi avec la mise en situation sur 9 trous en strokeplay une fois les tests réalisés et un retour au CREPS pour 18h30 (repas à 19h00) et débriefing de la journée à 20h00 avant un retour au calme.

L'encadrement joue un rôle de soutien et de surveillance du bon investissement de jeunes lors de cette première partie de stage.

16h15 : Echauffement au practice et 9 trous en strokeplay pour clôturer la journée.

18h30 : Retour au CREPS

19h00 : Repas du soir

20h00 : Débriefing journée et présentation stage

Présentation des différents encadrants du stage, leur rôle, leur passé et ce qu'ils vont apporter au groupe.

Jeudi 27 février (météo : vent jusqu'à 80km/h et pluie)

7h30 : réveil musculaire au CREPS



7h50 : Petit déjeuner au CREPS

8h30 : Echauffement au golf de Sablé

9h30 : Début des ateliers des tests fédéraux « Wedging »

Wedging : 4 situations

Temps estimé

Entre 25 et 30 minutes

Objectif

- Mettre la balle le plus proche du trou.

Protocole

- Echauffement pendant 10' (sans consigne)
- Le green est un cercle de 10 m de rayon (au-delà de 10 m la balle est considérée hors du green)
- Répétez les 4 situations à la suite sur 5 tours avec une balle de jeu

Chaque balle est dropée à 1 ou 2m près (au moins 8 m de green avant le drapeau). Après chaque coup, mesurez en pieds la distance entre la balle et le trou.

- Situation 1 : à 55 m du drapeau sur le fairway
- Situation 2 : à 70 m du drapeau sur le fairway
- Situation 3 : à 60 m du drapeau dans le rough (moyen)
- Situation 4 : à 90 m du drapeau sur le fairway
- Mesurez chaque résultat en mètres (ou pas à étalonner pour simplifier)

Score final

Le score final correspond au total des points que vous avez obtenus par distance. Par ailleurs, le calcul de la dispersion, des moyennes et médianes par situation et totales, ainsi que le Stroke Gained Wedging sont faits automatiquement.

L'analyse du staff : les conditions ont rendu l'exercice difficile. Cependant, nous avons pu rappeler l'importance de s'entraîner énormément sur ce compartiment du jeu. Arriver à bien maîtriser sa tête de club notamment dans le vent. Les joueurs étaient perdus sur les premiers coups dans la tempête avant de réagir.



11h30 : Debriefing practice

12h00 : Repas

13h00 : Parcours 9 trous (vent + de 60km/h)

Au vu des conditions météo, le thème de l'après-midi se porte sur la stratégie de jeu départs avancés (minimes et u14 garçons des rouges et le reste du groupe des débuts de fairways) sans appareils de mesure.

L'analyse du staff : Grande difficulté des joueurs à s'adapter à un parcours court et mauvaises anticipations des distances à faire au départ et sur les attaques de greens. Ils ont du travail de ce côté-là. Aucun score sous le par.

Nous avons mis l'accent dessus lors du débrief. Toujours analyser la distance à l'entraînement avant de vérifier avec les appareils de mesure. Il faut habituer son œil plus régulièrement.

17h30 : Retour au CREPS

18h00 : Séance d'étirement

En rapport avec les analyses réalisées par Bruno Morandea. Focus sur les points d'amélioration pour l'ensemble du groupe (chaîne postérieure, ischios, quadriceps) et ensuite sur les exercices que chacun doit faire individuellement.

Très bonne écoute des jeunes en espérant qu'ils prendront conscience de l'importance de travailler ce point-là.

18h45 : Les agressions et violences sexuelles dans le sport

Nous voulions ouvrir la discussion sur un sujet évoqué actuellement dans les médias : les violences et agressions sexuelles dans le milieu du sport.

Isabelle Marty, responsable de la commission féminine à la ligue, ouvre le débat.

Elle tente de sensibiliser les enfants sur ce sujet qui ne doit plus être tabou. Elle évoque des situations non acceptables. La plupart des encadrants, éducateurs, bénévoles ..., sont bienveillants, mais il faut repérer les personnes malveillantes et s'en protéger. Elle martèle que leur corps leur appartient et qu'ils ne sont en aucun cas coupables. Ils ont le droit de dire non quand une situation les met mal à l'aise et leur paraît dépasser le cadre du sport. S'ils sont victimes d'un geste déplacé, le conseil est de signaler l'évènement à une personne de confiance, même s'ils ont réussi à dire non. Elle évoque les risques des réseaux sociaux.

Elle les encourage à engager le dialogue avec leurs proches et se met à leur disposition pour échanger s'ils le souhaitent.

Les contacts du staff sont à retrouver en fin de compte rendu.

19h15 : Repas

20h00 : Présentation sur le Haut Niveau en golf

Par Adrien Bernadet, joueur professionnel, anciennement Europeantour et Challenge tour, Meilleur index amateur français.

Transmission des valeurs propres au Haut-niveau, partage d'expérience et aide à la conception et l'utilisation d'un carnet de parcours.



Vendredi 28 février (météo : 30km/h de vent et temps nuageux)

7h30 : Réveil musculaire

Footing le long de l'hippodrome et réveil articulaire

8h30 : Départ du CREPS

9h00 : Le carnet de parcours

Mettre en pratique une reconnaissance de parcours sur les trous 9, 8, 2 et 1 du parcours de la forêt

10h15 : Ateliers techniques

1 : Vitesse driving

Travail d'amélioration de la vitesse max au driving. Etape 1 : prendre la vitesse du début de séance ; Exercices de sur-vitesse ou de sur-charge puis reprendre la vitesse après exercice.

Il est important que les joueurs prennent l'habitude :

a/ Se fixer des objectifs à chaque séance

b/ S'évaluer en début de séance sur le compartiment du jeu ciblé

c/ Travailler pour améliorer l'évaluation

d/ S'évaluer en fin de séance

2 : Appuis au wedging avec les plaques de force

Même processus (Evaluation, exercice d'amélioration, évaluation)

Il y a des progrès visibles sur la qualité de leurs appuis par rapport aux premières données en décembre. Quelques petits réglages ont été effectués et nous avons évoqué les travaux à réaliser sur l'année pour optimiser leur évolution.

3 : Petit jeu

Mise en situation, avec sensibilisation sur le lie et les différentes façons de jouer un chip en fonction de celui-ci, dans le rough standard, le rough haut et le bunker.

Comment performer et s'adapter à une situation compliquée (chip pincé avec contact pointe sur lie pauvre, chip avec prise en compte de la quantité d'herbe entre la face et la balle sur lie rough épais et haut, sortie de bunker plus ou moins spinée en fonction de la quantité de roue souhaitée)

Les jeunes qui sont passés avec moi ont tous de bonnes capacités autour d'un green, le talent est là sans aucun doute mais au petit jeu c'est l'efficacité qui compte et non la beauté.

Mes conseils : jouer simple et ne JAMAIS, non JAMAIS, placer la balle autour d'un green, à l'entraînement ou en pétanque entre eux. Toujours dropper.

11h30 : Repas

13h00 : Parcours 9 trous stroke play

Les joueurs se sont donnés des contrats à respecter, nous voulions voir leurs ambitions et ce qu'ils se sentaient capables de faire. Les conditions du terrain étaient compliquées (sol gras, greens qui sautent).

16h30 : Débriefing fin stage

Tour de table sur les ressentis des joueurs, ce qu'ils ont retenu, le moment qu'ils ont préféré... Rappel des points importants du stage par le staff.

Remerciements à l'ensemble des acteurs du stage.

17h00 : Fin du stage

Les comptes rendus individuels seront envoyés aux pros des joueurs.

Un grand merci au golf de Sablé-Solesmes et au CFSR des rives de Sablé pour leur accueil irréprochable pendant ces 3 jours.

Franck Mora

Mora.f@orange.fr

06 27 27 21 79

Bertrand Morvillers

Bertrand.morvillers@gmail.com

06 73 40 66 75

David Lanta

lantadavid@hotmail.fr

06 83 33 51 28

Isabelle Marty

i.marty@charuau.fr

06 12 58 78 34

Bruno Morandeau

Morandeau.bruno@wanadoo.fr

06 13 55 41 41

Adrien Bernadet

adrienbernadet@gmail.com

06 21 80 83 62