



Compte rendu stage handigolf

Lieu : golf du Pays de Saint Gilles Croix de Vie

Date : 11 octobre 2020

Météo : agréable malgré une averse l'après midi

Nombre de participants : 5

*Jean Yves Padioleau, index 20, désarticulé membre inférieur droit

*Benoit Ouriou, index 34,2, infirmité motrice cérébrale

*Christophe Finet, index 30, AVC

*Grégory Ha, index 31, amputation bras gauche

*Eric Denis, index 26,5, atrophie bras gauche

+ Gilles Berruet, responsable du handigolf à la Ligue des Pays de la Loire

+ Isabelle Lavie, entraîneur régional handigolf

Objectifs de ce stage : connaître ce groupe, les aider à trouver un axe de travail pour la période hivernale et se préparer au mieux à la saison 2021.

Résumé de la journée :

9h30 : Discussion autour d'un café afin de connaître les personnages de ce groupe.

10h15 : petit jeu sur différentes zones, dosage, choix des clubs, concours.

11h50 : putting (raccourci par la présence d'un journaliste), gestion de la vitesse, prise d'information.

12h : repas, visite de Lionel Couturier qui reste déjeuner avec nous.

14h : practice rapide échauffement.

14h30 : parcours, 12 trous.

17h : débrief commun et personnalisé.

18h : rangement du paragolfeur apporté par Eric.

Bilan individualisé

Jean Yves : tu es impressionnant de stabilité et ton rythme est la chose la plus importante à travailler. Le pied gauche pourrait se libérer un peu plus tôt mais tout reste à essayer à ce niveau là.

Grégory : tu a un potentiel merveilleux à canaliser. Te faire sentir un peu plus de connexion entre le bras droit et le buste va t'aider à jouer plus avec le buste et pas uniquement avec le bras. Démarrer avec le bassin, le corps, et laisser le club trainer devrait aider à te connecter et gérer ta puissance.

Benoit : l'essai du paragolfeur n'a pas été concluant pour toi. Tu devrais réessayer mais cela te fais perdre selon toi plus de temps pour t'installer devant la balle. A voir. Je vais chercher pour toi des clubs plus légers, clubs femmes pour te faciliter la tâche. Mais lorsque tu as un rythme cohérent et posé, tu fais de supers coups. Ne pas confondre vitesse et précipitation.

Christophe : tu es perfectionniste et désire retrouver le niveau que tu avais avant ton avc. Chose non impossible mais difficile. La perfection n'existe pas comme le dit Bob Rotella. Tes bras sont trop actifs et ton corps (coté gauche) ne sait pas comment entrainer le côté droit. Un peu plus de connexion et un mouvement plus court t'aidera à surmonter les coups moyens pour toi et corrects pour moi. Le golf est une succession de mauvais coups... Rappelle toi. Et certains seront moins mauvais que d'autres. Ton mental est fragile mais je sais que tu vas arriver à surmonter ta frustration.

Eric : tu gères super bien ton démarrage de mouvement avec le corps dominant. Le poids de ton corps est encore parfois trop derrière, lié au fait de placer la balle un peu pied droit pour axer plus ton jeu. Le relâchement va t'aider à accompagner le mouvement du club. Merci pour la démo du paragolfeur et son transport.

Le bilan général est que cette journée a été très riche pour vous mais plus encore pour moi.

Vous avez apprécié ma proximité (tout en respectant la distanciation sociale).

Vous avez apprécié la correction individualisée.

Vous avez manqué de travail au practice

Vous en voulez plus... et moi aussi.

Avec votre accord, je mets des vidéos sur facebook pour parler de VOUS !

Bien à vous tous.

Isabelle