

Compte rendu stage handigolf avril 2022

Lieu : golf de l'Île d'Or

Date : 1er avril 2022

Météo : Froid, vent, soleil, averse de neige fondue

Nombre de participants : 3

*Jean Yves Padioleau, index 17, désarticulé membre inférieur droit

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

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

Greg Ha absent, le matin même, impossible de poser le pied au sol

Lionel Couturier excusé par une chimio qui le fatigue beaucoup

Eugène a oubié...

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

+ Isabelle Lavie, entraîneur régional handigolf

Objectif de ce stage :

Préparer la saison 2022 en travaillant les points défailants

Echange des différentes compétitions qui seront faites par Jean Yves et Eric, les seuls actuellement motivés et disponibles

Organisation de la journée :

Parcours de 9 trous de 9h40 à 12h

Repas

Travail en fonction des coups de la matinée

Malgré le manque d'échauffement au practice par manque de temps, le parcours de 9 trous fut fait avec 2 trous de « chauffe ».

Benoit, pas assez couvert, a fini par avoir un peu froid et s'est vite crispé dans son jeu. Son manque d'entraînement pendant cet hiver n'arrange pas le relâchement.

Jean Yves et Eric s'en sortent mieux et les bons coups commencent.



Après le repas, nous voilà à travailler les coups d'approches importants à des distances différentes sur le compact.

3 balles chacun, pour permettre une petite répétition et axer des repères techniques importants.

Benoit nous laisse continuer car il a froid. Il est vrai que le vent est fort, il fait 5 degrés.

Direction de putting green et le bunker pour faire ses gammes avec des idées mentales de respiration, visualisation, organisation du club. Mise en place d'un process de routine, un espace pour visualiser, prendre les informations, un espace pour le ou les coups d'essai, un espace pour jouer sans plus penser.



Bilan personnalisé :

Jean Yves a beaucoup travaillé pendant l'hiver son swing et se force à relâcher plus les bras vers la cible afin de traverser plus la balle.

Il doit encore plus penser à respecter un tempo régulier comme une pendule. Ce rythme doit être plus rapide au putting afin de ne pas rester court des trous.

Les mains sont un peu loin du corps aux approches ce qui entraîne une action trop importante des poignets. L'organisation du club à l'adresse est également revue et corrigée. A travailler

Eric a travaillé également cet hiver et maintenant qu'il a déménagé à St Gilles, va s'entraîner encore plus avec Jean Yves, ce qui motive les troupes.

Nous avons expérimenté un backswing plus court pour permettre un meilleur accompagnement. Aux approches, je lui conseille de ne jouer que le manche du club, ce qui permet plus de précision à l'impact et une action du buste et des grands muscles. Les entraînements de l'après midi ont confirmé le bienfait d'un levier bras-club au lieu des poignets.

Fin du stage :

Autour d'un verre et d'un thé chaud, nous faisons le debrief de ce stage bénéfique.

L'idée de jouer le parcours le matin plait. Le travail au practice doit être limité car trop rébarbatif et ce public a besoin de plus bouger. Ceci dit, le pied de Jean Yves s'est engourdi rapidement vers la fin de la journée.

Je suis contente du travail fait ce jour, malgré la météo un peu froide.

Merci à la Ligue pour l'encadrement et la prise en charge des repas.

Merci à Gilles de sa présence et action en amont.

Merci au golf de l'Île d'Or pour son accueil et ses possibilités d'entraînement.

Nous fixons le rendez-vous le 8 juillet au golf de St Sébastien sur Loire pour le 2^{ème} stage de l'année