



Groupe u12 de champagne Ardenne coaché par Wilfried Le Biez

## « Journée 3 du projet team ouest u12 »

Dimanche 5 février 2017 Golf de Châlons-en-Champagne

Présents : Anouck – Tom - Kilian- Léa – Mylène - Amo (départ de Léa à 11h pour cause de gastro-entérite)

### Objectifs de la journée :

**Sur le plan physique** : rappel du process d'échauffement 20-25mn en se servant des exercices utilisés du programme de Jérémy vandevelde (préparateur physique) et des exercices de coordinations proposé par Wilfried.

Un bon échauffement permet de se mettre dans de bonne disposition pour une journée de golf et de se rendre plus rapidement efficace dans le domaine technique du swing.

**Sur le plan mental** : une discussion autour du stress en compétition a été abordée par des questions telles que : qu'est ce que le stress ? Est-il bon d'être stressé ? Physiologiquement quels sont les effets du stress ? Dans quel contexte le stress est il plus fort ?

Les réponses apportées ont été que, oui le stress est un atout pour la compétition car il démontre la motivation et l'envie, il faut savoir le gérer afin de ne pas perdre ses habitudes dans la routine, dans son allure de marche et ainsi utiliser l'adrénaline pour libérer de l'intensité dans ses coups.

Les jeunes ont été réceptif à cet échange et ils ont eu un petit exercice à faire seul par écrit en expliquant dans quel contexte ils se sentent plus stressé (présence des parents ? présence du coach ? jouer avec des concurrents d'un niveau plus fort ?...). Nous avons prévu d'en reparler lors du stage du 4-5 mars.

**Sur le plan technique** : la fin de matinée a été dédiée à deux secteurs d'observation : le driving via le Flightscope : calcul de la vitesse du club, l'orientation de la tête de club à l'impact, l'angle d'attaque et le chemin de club.

J'ai observé un petit manque de vitesse qui se gagnera avec une continuité du travail physique, l'orientation de la tête de club à l'impact n'est pas correctement maîtrisée par nos jeunes joueurs, cela passera par : une amélioration TECHNIQUE du grip plus approfondi individuellement, l'orientation de la face de club se maîtrise par les mains. Les chemins de club sont irréguliers, cela passera par un travail TECHNIQUE en club et en stage sur la posture, l'adresse devant la balle et le takeaway (amorçage) du swing. (Voir le récapitulatif technique individuel).

Le second point d'observation technique à été la sortie de bunkers courte, la confiance très moyenne dans cet atelier de nos jeunes m'a fait intervenir sur la conception mécanique utile à la sortie de bunker : vitesse, angle d'attaque et orientation de la face de club, plus de vitesse par une plus grande envergure dans l'élan du club. Je suis intervenu sur l'angle d'attaque par une meilleure posture (le pied avant plus enfoncé dans le sable, une orientation plus ouverte à l'impact lié à une ligne d'épaule vers le haut et un dégagement de corps lors de la frappe permettant de garder la face ouverte.)

Chaque jeune devait venir comme convenu depuis quelques mois avec un carnet personnel ou il est noté les conseils prodigués en club et en stage et retraçant les séances d'entraînement en autonomie en dehors des cours, les carnets de certains jeunes n'existent pas et d'autres sont vierges.

Lors des prochains stages je porterais une attention particulière au contenu de ces carnets afin de savoir s'il y a eu des entraînements libres et des orientations techniques privilégiées par les pros de club.

L'après-midi a été consacré au jeu sur parcours avec une phase préparation putting d'avant compétition sur une routine d'échauffement putting (lié à la démarche du carnet check ir).

## Sur le putting green avant compétition :

### Putt court :

3 fois 3 balles avec comme consigne 1 balle jouée avec seulement la main droite sur le club puis 1 balle jouée seulement avec la main gauche puis la 3ème balle jouée en grip inversé

*Objectif*: amener à ressentir le contrôle de l'orientation à l'impact de la face de club (square a l'impact aspect technique prioritaire pour le putt court).

### Putt moyen :

3 fois 3 balles avec des distances de 3 à 5 mètres, mettre au moins 6 balles dans un rayon d' 1 longueur de club.

*Objectif*: visualisation de la ligne de jeu, prendre des repères au sol (visée).

### Putt long :

3 fois 3 balles avec des distances de 7 à 9 mètres, mettre au moins 6 balles dans un rayon de 2 longueur de club.

*Objectif*: routine sur le coup d'essai, recherche de l'amplitude et du contrôle de la vitesse de la balle. Aspect très important chez nos jeunes joueurs, le contrôle de la vitesse de la balle est à travailler en club en diminuant au fur et à mesure le rayon de la zone de visée.

## Sur parcours :

Formule de jeu en stroke Play.

8 trous en notant sur chaque trou les statistiques de jeu : fairways touchés, greens en régulation et nombre de putt.

Ce qui a permis de faire un débriefing de partie avec des données claires et chiffrées, les jeunes ont appréciés ce moment au calme après le recording pour faire le point sur leur partie et ainsi choisir quels secteurs de jeu ils choisiraient à faire en décrassage technique après la partie (feuille de check Ir).

Nos jeunes doivent continuer à avoir cette démarche après chaque partie, même amicale cela leur donne une vision réaliste de leur jeu.

Je me rends compte qu'en les interrogeant sur leur choix stratégique sur le parcours ; le choix privilégié est souvent la distance totale à parcourir ; hélas cela amène les jeunes à se mettre en difficulté en jouant des bois de parcours sur des lies par forcement adaptés.

Une mauvaise connaissance de leur grille d'étalonnage de distance n'aide pas non plus à faire de bon choix de club, chaque jeune devra revenir en stage avec une fiche bristol indiquant les distances réalisées pour chaque club de leur sac.

## Résultats scoring et stats.

Nom prénom	Score (8 trous) par 33	Fairways touches	Greens en régulation	Putts (8 trous)
Kilian	46	6/6	1	17
Amo	46	3/6	0	16
Anouck	47	5/6	1	23 !
Mylène	50	4/6	0	20
Tom	51	6/6	0	23 !

## La sélection retenue pour les deux weekends de regroupement Est :

- Nolan Corniot
- Kilian Louis Martens
- Mylène Barbet
- Anouck Roncoroni
- Amo Gontero
- Tom heckmann

A vos clubs et rendez-vous les 4 et 5 mars au Golf de la Forêt d'Orient

Un mail descriptif de ce weekend vous sera présenté très prochainement.

Une journée d'entraînement riche en échange avec les jeunes sur différents points de la performance (physique, mentale, stratégique et technique).

A bientôt

Wilfried