



ffgolf®
Ligue Grand Est

Stage de Pâques 14/18 avril 2019

Golf National, Paris

Renaud Rosière, préparateur physique

Olivier Sabourin, entraîneur de ligue

Mark Denley, entraîneur de ligue



Le Golf National, lieu emblématique de la Ryder Cup 2018, a été choisi comme lieu de préparation en vue des épreuves 2019 pour une sélection des meilleurs joueurs U12 de la Ligue du Grand Est.

À la suite des regroupements hivernaux dans les territoires, à celui de Faulquemont au niveau régional, celui de Pâques au golf national, rassemblant les joueurs sélectionnés dans la Ligue avait pour but de les sensibiliser aux facteurs de performance nécessaires à la compétition.

- Se donner les moyens de développer la stratégie (élaboration d'un carnet de parcours, débriefing, récupération technique...)
- Confirmer ses données techniques (justesse du driving, gestion des profondeurs au Wedging, circuit challenge physique/technique/match autour du green).
- Savoir se préparer physiquement, s'alimenter pendant l'effort, être sensible à la récupération...
- Tenir mentalement avec une mise en condition de compétition sur 18 trous mardi, un challenge physique mercredi, et une compétition par équipes jeudi.

Le programme s'avérait complet et pour la plupart, idéal pour préparer le Grand prix Jeunes de Metz Cherisey le week-end suivant.



STAGE DE PAQUES LIGUE GRAND EST U12

Golf National – 16/04/19 – 20/04/19

Olivier Sabourin – Staff Ligue GE
 Mark Denley – Staff Ligue GE
 Renaud Rosiere – Intervenant Préparateur Physique

PROGRAMME PREVISIONNEL

DIMANCHE 14/04

11h00	RDV à Auchan Semécourt, Départ pour GN
16h00 – 16h30	Arrivée au Golf National – Tour des Installations
16h30 – 17h30	Parcours Ouselet – PITCH & PUTT (Pour évaluer la route !)
17h30 – 18h00	Arrivée à L'Hotel – Installation dans les chambres
18h00 – 18h30	Briefing sur les objectifs et le contenu de la semaine :
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Création/Vérification/Validation de deux protocoles d'échauffement (Warm UP) pour chaque joueur (un « normal » et « rapide ») - qui consistent des éléments physiques, techniques et mentales 2. Création/Vérification/Validation d'un protocole de décrassage (Warm DOWN) pour chaque joueur qui consiste des éléments physiques, techniques et mentales 3. Faire comprendre l'importance d'une partie de reconnaissance avant un tournoi (et surtout comment la faire !) 4. Observer les jeunes en situation de compétition (le mardi 16/04) 5. Faire apprendre comment utiliser seegolfstats 6. Ateliers Techniques & Physiques Divers
18h30 – 19h30	Création des protocoles de WARM UP & WARM DOWN
	Chaque joueur doit ECRIRE ses 2 Protocoles de WARM UP – « NORMALE » et « RAPIDE » - (en cas d'orage, entre 2 matchs aux Interligues, Partir en Play-Off, Une Partie de Réco, Arrivée en retard au golf etc.)
	Chaque joueur doit ECRIRE son protocole de WARM DOWN (Hydratation, Alimentation, Stats, Décrassage Technique, Décrassage Physique)
	Briefing sur demain – Ateliers & Partie de Réco – Distribution des Carnets de Parcours « LIGUE »
19h30 – 00h00	US MASTERS SUR GOLFP+ !!! (Pour Les Coachs uniquement !!!)



LUNDI 15/04

9h00 – 9h45	ATELIER 1 (Les ateliers se feront avec une rotation de 3 groupes entre Renaud, Olivier & Mark, voir le programme ci-dessous)
9h45 – 10h30	ATELIER 2
10h30 – 11h10	Protocole de WARM UP « RAPIDE »
11h10 – 11h30	PARTIE DE RECONNAISSANCE SUR L'AIGLE
16h00 – 17h00	Protocole de WARM DOWN
17h00 – 18h00	Débriefing sur la partie de reconnaissance
	Prise de notes, Stratégie décidée pour demain, Plans A & B pour chaque trou, Sens du vent, Pentes sur les greens, zones « vertes » et « rouges » etc.
	Plan d'alimentation & hydratation pour demain ?...

MARDI 16/04

8h30 – 9h15	ATELIER 3
9h15 – 10h00	ATELIER 4
10h00 – 10h45	ATELIER 5
10h45 – 11h30	PAUSE (Panier Repas ?)
11h30 – 13h00	Protocole de WARM UP « NORMAL »
13h00 – 13h20	COMPETITION SUR L'AIGLE
18h00 – 19h00	Protocole de WARM DOWN
19h00 – 19h30	Débriefing de la journée – seegolfstats

MERCREDI 17/04

8h30 – 9h15	ATELIER 6
9h15 – 10h00	ATELIER 7
10h00 – 10h30	PAUSE (Panier Repas ?)
10h30 – 11h00	Protocole de WARM UP « RAPIDE »
11h00 – 11h20	PARCOURS A THEME – Edition Spéciale Pâques – "La Chasse Aux Points" (voir règlement ci-dessous)
16h00 – 16h45	ATELIER 8
16h45 – 17h30	ATELIER 9
17h30 – 18h30	Protocole de WARM DOWN

JEUDI 18/04

9h00 – 10h00	Quitter l'hôtel, rangement des minibus
10h00 – 12h00	A Confirmer. Débriefing de la semaine – Vérification des protocoles, feuilles de travail physique
	Compétition ludique sur l'oiselet P&P ???
12h00	Départ de GN pour retourner à Nancy



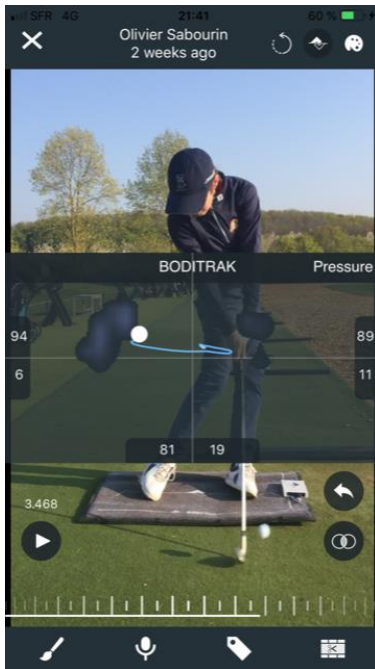
Arrivée au Golf National, parcours Mythique !

Dès le lundi matin et ce tous les jours, les ateliers commençaient, avant le parcours de l'après-midi.....

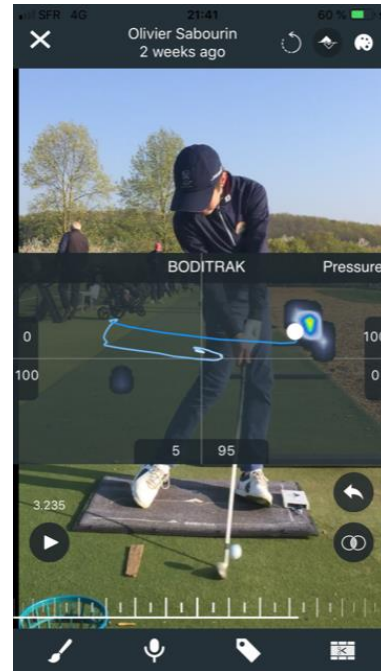
PROGRAMME DE ROTATION DES ATELIERS

<u>CRENEAU</u>	<u>GROUPE A</u>	<u>GROUPE B</u>	<u>GROUPE C</u>
1 – Lundi 9h00	PHYSIQUE 1	TECHNIQUE 3	TECHNIQUE 4
2 – Lundi 9h45	TECHNIQUE 4	PHYSIQUE 1	TECHNIQUE 3
3 – Mardi 8h30	PHYSIQUE 2	TECHNIQUE 1	TECHNIQUE 2
4 – Mardi 9h15	TECHNIQUE 2	PHYSIQUE 2	TECHNIQUE 1
5 – Mardi 10h00	TECHNIQUE 1	TECHNIQUE 2	PHYSIQUE 2
6 – Mercredi 8h30	TECHNIQUE 3	TECHNIQUE 4	PHYSIQUE 1
7 – Mercredi 9h15	PHYSIQUE 3	TECHNIQUE 5	TECHNIQUE 6
8 – Mercredi 16h00	TECHNIQUE 6	PHYSIQUE 3	TECHNIQUE 5
9 – Mercredi 16h45	TECHNIQUE 5	TECHNIQUE 6	PHYSIQUE 3

Avec les nappes de pression Boditrak , chacun pouvait contrôler le rapport entre les appuis et le contact



Avant

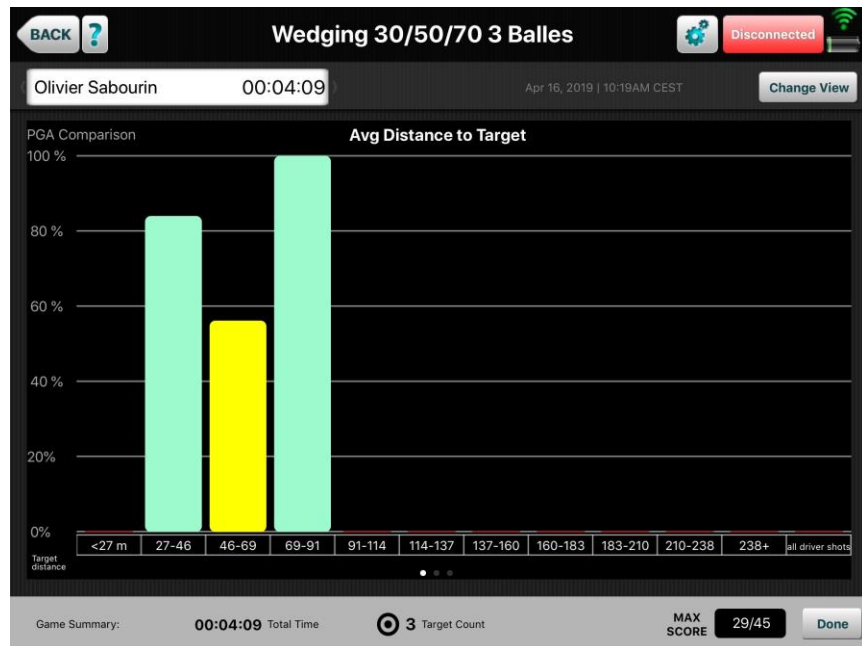


Après, en utilisant un exercice

En utilisant le Flightscope et son application « skills », les joueurs ont pu apprécier leurs aptitudes aux approches 30/50/70 mètres, 15 points par cible maximum avec 3 balles, 45 points au total ; pour 3 distances différentes, 2 joueurs ont utilisé le même club, 5 ont utilisés 2 clubs, 3 ont utilisés 3 clubs. Certains préféraient changer l'élan, d'autres l'intensité, ou mélanger les deux...les scores s'échelonnent de 16 à 29 points pour le meilleur.

Nous avons constaté un manque de capacité à évaluer les distances, des clubs peu cohérents dans leur loft, ou un manque de connaissance des différents swings.... Attention ! les champions modernes sont des joueurs complets ! A vos wedges !





Comparaison du gagnant 29/45 points, avec les Stats du PgaTour : le joueur avait 2 clubs seulement à sa disposition, on peut constater un manque, soit de club, soit de backswing...

Parallèlement, avec le concours de Renaud Rosière, le préparateur physique, les joueurs ont pu apprendre les fondamentaux physique de la discipline, dans la salle dédiée aux entrainements des joueurs du Pôle France





Le lendemain, après un parcours de reconnaissance qui avait permis aux jeunes d'élaborer une stratégie grâce à la préparation du carnet de Parcours, les compétiteurs se sont affrontés sur le Parcours 18 trous de l'Aigle.



Compétition Golf National L'Aigle 18 trous			
Brandt	Hugo	72	
Dessez	Tom	77	
Millot	Robin	81	
Bressan	Thomas	82	
Denley	Mélanie	82	
Van de Neste	Tibo	85	
Commito	Pierre	87	
Masson	Antonin	88	
Petitcolas	Manon	90	
Anstett	Clément	Dsq	



Il leur a ensuite été demandé de remplir une feuille de Stats lors du débriefing, puis de concevoir leur récupération « warm down », soit physique, soit technique.....

DATE	PARCOURS									COMP	TOUR									
TROU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TROU	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
PAR										PAR										
SCORE										SCORE										
DEPART										DEPART										
CLUB										CLUB										
GAUCHE										GAUCHE										
FAIRWAY										FAIRWAY										
DROITE										DROITE										
APPROCHE										APPROCHE										
GREEN REG?										GREEN REG?										
AUTOUR DU GREEN										AUTOUR DU GREEN										
APPROCHES										APPROCHES										
SORTIES DE BUNKER										SORTIES DE BUNKER										
PUTTS										PUTTS										
PENALTY?										PENALTY?										

Mark Denley, chaque soir, précisait aux joueurs les objectifs, et les moyens à utiliser pour les atteindre

Le dernier jour avant le week-end de Pâques, l'idée de la chasse aux points a permis aux équipes de s'affronter sur le parcours de l'Aigle ; puis, le matin du départ, une formule en greensome-match sur le parcours de l'Oiselet, a permis de renforcer l'esprit d'équipe, la solidité du groupe et l'enthousiasme des équipes.

PARCOURS à THEME – « LA CHASSE AUX POINTS »

+1 Point	+2 Points	-1 Point
Fairway Touché	Un Birdie	3 Putts sur un green
GIR Touché	Par en ayant joué une SDB Triple Bogey ou pire	
1 SEUL PUTT sur un green	Une approche rentrée	
MEJ la plus proche du drapeau dans la partie sur tous les PAR 3 (sous réserve que la balle s'immobilise sur le green)		

NB

SUR LES TROUS 7-12, tous les points (gagnés ou perdus) sont **x2**

SUR LES TROUS 13-18 – tous les points (gagnés ou perdus) sont **x3**

Par exemple, un fairway touché au trou 1 = 1 point mais au trou 18 = 3 points



Coup final que nous a préparé Hugo Brandt !

Conclusion :

Après une semaine intense, véritable préparation « comme les pros » sur un lieu de légende, l'équipe au complet a regagné son territoire avec le plein de motivation ! le week-end suivant s'annonçait avec le Grand Prix Jeunes de Metz-Cherisey.

Mélanie Denley, Manon Petitcolas, Tibo Van de Neste, Pierre Commito, Antonin Masson, Clément Anstett, Hugo Brandt, Thomas Bresson, Robin Millot, Tom Dessez, entouré de Mark Denley et Olivier sabourin, au Centre de Formation du Golf National.



Et en cadeau la victoire de Tiger Woods au Masters !!!