



ffgolf®  
Ligue Grand Est

## STAGE GRAND EST FEVRIER 2020

### *Informations Stage*

- Dates : du 23 au 1 Mars
- Coach & Responsable du stage : Nicolas Subrin & François Lemaire
- Jeunes : Amo, Anton, Sacha, Tom, Mélanie, Mahaut, Anouk
- Logement : location Appart/hôtel
- Repas : Petits déjeuner/diners à la Maison - Déjeuner paniers repas au golf
- Transfert vers Nice : Aller → vol Air France du 23/02 à 14h.  
Retour → vol Air France vers Strasbourg le 1/03 à 16h

### *Objectifs du Stage*

#### ***LES OUTILS DE LA PERFORMANCE EN COMPETITION***

- S'entraîner qualitativement sur un site dédié à l'entraînement/secteur
- Augmenter le volume d'entraînement/jour
- Augmenter le volume de temps au petit jeu
- Jouer sur le parcours et reprendre la « connexion » au jeu
- Les « outils de la performance mentales » présentés et utilisés durant le stage
- Augmenter l'esprit compétition
- S'évaluer via les tests FFG
- Valider les protocoles d'Echauffement/ Récupération
- Créer et Utiliser le carnet de parcours afin de jouer sans Buschnell
- Valider le planning de compétition
- Définir les règles de fonctionnement du Collectif Grand Est pour 2020 (droits/devoirs)



ffgolf®  
Ligue Grand Est

## *Programme Journalier*



Terre Blanche 2020

## *Déroulement du Stage*

### *Day 0 :*

Le transfert en avion avait pour objectif de respecter le timing des vacances scolaires en gagnant du temps pour traverser la France dans sa diagonale. RAS sur le vol.

### *Day 1 :*

*AM : Ateliers d'entraînement dans les secteurs : Putting/Long Jeu*

*PM : Reco du parcours du Château*

→ Objectifs : Découvrir le parcours, l'observer et créer son propre carnet de parcours

*PM+ : Thématique* → La préparation mentale, qu'est ce que c'est ?



ffgolf®  
Ligue Grand Est

## Day 2 :

**AM : Ateliers d'entraînement : La Routine et ses étapes**

→ Objectif : Définir sa propre routine long jeu

→ Moyen : Utilisation du Focus Band pour matérialiser « le focus » cerveau D ou G.

**PM : Reco du parcours du Riou**

→ Objectifs : Découvrir le parcours, l'observer et créer son propre carnet de parcours

**PM+ : Thématique** → La préparation mentale suite ....

## Day 3 :

**AM : Tests Physique FFG**

**PM : Tests Putting/Chipping/ Entretiens Individuels**

## Day 4 :

**AM/PM: 18T Parcours Château (conditions météo difficiles)**

**Formule de jeu** : Faire le moins de coups possible

Evaluation « carte et crayon » : 18T SP

**PM+ : Thématique : Séance de Sophrologie**

## Day 5 :

**AM** : Tests Golfiques FFG (Wedging, dispersion, Driving)

**PM : 18T Parcours Riou (conditions clémentes)**

**Formule de jeu** : Faire le moins de coups possible

Evaluation « carte et crayon » : 18T SP

**PM+ : Thématique : Soirée Critères : Les règlements des EF, les critères Régionaux, Pôles**

## Day 6 :

**AM** : 9T Parcours Château

**Formule de jeu** : Scramble (Filles v Garçons) plus mauvaise (pairs)/meilleur(impairs)

**PM** : Débriefing individuels du Stage et/ou Combine et endurance mentale putting

**PM+ : Thématique Jeu : Soirée Connaissances golfiques**



ffgolf®  
Ligue Grand Est

*Bilan :*

*Un Stage ou tous les objectifs ont été atteints via une météo favorable (mis à part le Mercredi et la tempête de vent).*

*Un site de qualité avec l'utilisation maximale de l'Albatros Center puisque : balles illimitées et de qualité premium, putting green et chipping green à proximité du practice et 2 parcours différents mais sélectifs.*

*Les fairways récemment « sablés » augmentaient la difficulté technique du parcours car ils sanctionnaient les angles d'attaques imprécis/inadaptés.*

*Au niveau de l'organisation tout s'est parfaitement déroulé que ce soit pour le voyage en avion, le transfert vers le lieu du stage.*

*Le choix de l'hébergement en appart/hôtel en face du golf, aura permis de mettre en place une véritable vie de groupe avec ses règles quotidiennes : réveil musculaire, répartition des tâches ménagères, heure de coucher, récupération des portables à 22h et aussi avoir des moments de détente et d'autonomie : jeux de cartes, tel, repas en commun, discussions ouvertes.*

*Ensuite et surtout, notre Elite U16/U14 a pu réaliser de longues journées d'entraînement (8h/10h x 6 jours) donc de « dérouiller » leur jeu, de retrouver un volume d'entraînement au petit jeu, de refaire des 18T (4), de refaire un peu de cornes aux mains bref, un moment indispensable avant les 1ers rendez-vous sportifs de la saison 2020.*

*Ce groupe a bien vécu dans le respect des règles et la bonne humeur ainsi chacun a pu exister selon son tempérament, ses envies en clair, ils étaient heureux d'être ensemble.*

*De bons moments partagés sur et en dehors du golf, désormais la saison 2020 est lancée.*

**BONNE SAISON.**