

Résumé des journées de regroupement Comité

Lundi 18 avril : Groupe U8/U10 avec l'intégration d'Enzo Döri de Lyon Salvagny

Encadrement Fabrice Veiga Hubert Sauzet

Golf de Lyon-Verger

Rendez-vous 9h30 Formation des groupes

Putting : 8 situations, 2 balles sur chaque situation, cible à atteindre et compter les points.

Tous les putts sont abordés avec objectif de résultat et de concentration intense.

Chipping : 6 situations, cible à atteindre et apport de stratégie dans choix de club, point de chute et roulement. Quels clubs utiliser ? Pourquoi ? Comment ?



Départ sur le Pré neuf, 9 trous vers 13h.

Fin de journée par un match de foot de 15mn



Mardi 19 avril : Groupe U8/U10 Avec essai de Charles GEELLEN du Golf du Beaujolais

Encadrement Fabrice Veiga Elodie Sauzet

Golf de Lyon-Verger

Travail sur les distances entre 30m et 60m.

Plusieurs départs mais une seule cible.

Quels clubs pour quelle distance ? Quelle amplitude ?

Différencier un coup gratté (la balle va moins loin) d'un coup topé (la balle va plus loin)

Pour mesurer la distance avec un club, on part du principe que la balle est bien tapée.



Après le déjeuner au restaurant : départ sur le Pré Neuf avec objectif de score, de prise de distance en complément de la séance du matin.



Mercredi 20 avril : Golf du Beaujolais

Groupe U12/14 Encadrement Elodie Sauzet, Fabrice Veiga, Hubert Sauzet

Intervention de Bernard Gallo préparateur mental société BGC (tel : 0601330546)

Cette journée était consacrée au mental et plus particulièrement à la gestion des émotions, de la pression et des réactions de chacun en compétition pour optimiser la performance en sport. Notons que les conseils avisés de Bernard Gallo peuvent servir aussi dans la vie de tous les jours...

Bernard, le préparateur mental officiel du Comité du Rhône n'intervient QUE sur la partie mentale de la performance...la partie technique restant à part entière aux enseignants de golf que nous sommes.

Après une explication simple des phénomènes mentaux avec mise en application des exercices appropriés en salle le moment était venu de vérifier l'efficacité de ceux-ci en extérieur.

Rien de mieux que le Pitch and Putt du Golf du Beaujolais pour ces exercices.

Bien sûr il faut approfondir le travail mais certains participants ont été interpellés par cet aspect de la compétition.

Départ sur le parcours à 13h avec 3 clubs et un putter. Ce thème nous permet d'observer l'adaptation de chacun à différentes situations de jeu.



Nous reverrons Bernard en juillet au GCL à l'occasion du regroupement des vacances d'été.

Les exercices proposés ont déjà servi à certains le lendemain, un exemple :

L'un d'entre eux se retrouve -2 au bout de 4 trous...il nous a avoué avoir réalisé un exercice de respiration ventrale pour ne pas paniquer (l'intention est déjà là et c'est toujours ça ...)



Mise en application en salle avec Bernard

Jeudi 21 avril Golf de Lyon Verger Groupe U12/14 Encadrement Elodie et Hubert Sauzet

Dans la continuité de la journée précédente nous avons imaginé 12 trous le matin avec l'utilisation des fers uniquement, bois interdits.

Ce thème oblige les joueurs à imaginer des trajectoires en draw ou fade pour respectivement faire rouler ou arrêter la balle, nous les avons aidé sur ce sujet...

L'après midi sur le Pré 9 le thème était un seul bois possible et les fers pairs ou impairs à utiliser.

Notons que le score de plus 2 à été enregistré par Loucas Scotti sur ces 9 trous.

Conclusion et remerciements

Les participants vont commencer sérieusement la saison de compétition. Bon nombre d'entre eux ont été interpellés par l'aspect mental abordé pendant ces 2 dernières journées.

Notons que Bernard n'est intervenu qu'auprès des U12/14. Nous estimons que les plus jeunes ont d'autres sujets à débattre dans un premier temps. Toutefois les entraîneurs ou parents intéressés par cet aspect mental, pour eux ou leurs enfants, ont la possibilité de contacter Bernard Gallo au 0601330546 pour des renseignements complémentaires.

Un grand merci aux clubs qui nous reçoivent **Les golfs du VERGER et du BEAUJOLAIS**, des parcours en parfait état qui réunissent tous les critères de qualité indispensables à un entraînement départemental.

Elodie SAUZET, Hubert Sauzet, Fabrice VEIGA