

**ATELIER D'ENTRAINEMENT HIVERNAL**  
**Le 20 décembre 2009 à la Grande Motte**

Compte-rendu

A l'initiative de l'équipe technique régionale, un projet d'action « hivernal » est mis en place pour mobiliser les jeunes de la ligue durant cette période et repérer les potentiels « championnats de France » 2010.

A cet effet, un circuit est proposé sous la forme de compétitions en stroke-play 18 trous, sur 4 journées, dans la configuration des CAMIR entre novembre 2009 et mars 2010. Chaque tour donne lieu à un classement par catégorie et permet aux meilleurs d'être sélectionnés pour participer à une journée d'entraînement de la ligue. A cette liste de joueurs s'ajoutent des « wild-cards » proposés par les entraîneurs de ligue.

Ce dimanche 20 décembre, 24 jeunes ont répondu présents à la 1ère invitation à l'atelier de haut niveau organisé sur les installations de la Grande Motte.

Présents :

|                                   |
|-----------------------------------|
| <b><u>Minimes Filles :</u></b>    |
| PAGES Alexandra (Campagne)        |
| RICHARD Alexia (St Cyprien)       |
| <b><u>Benjamines Filles :</u></b> |
| LAVIGNE Emma (Grande Motte)       |
| MEYSSONNIER Anaïs (Campagne)      |
| PLACHETKA Lara (Massane)          |
| RICHARD Elora (St Cyprien)        |
| <b><u>de 13 ANS FILLES :</u></b>  |
| DELSOL Maguelonne (Foncaude)      |
| HANOT Laura (Massane)             |

**BENJAMINS Garçons :**

BOURREL Simon (Cap d'Agde)

SIPTROTT Wim (Vacquerolles)

SAUCEROTTES Julien (Cap d'Agde)

POU Maxime (Campagne)

BONHOMME Raphaël (Cap d'Agde)

**Moins de 13 ans Garçons :**

ANDOQUE Nicolas (St Thomas)

CAYOL Dorian (Vacquerolles)

LEGARS Yohan (St Cyprien)

PASTRE Gauthier (St Thomas)

VAN WELDEN Thomas (Vacquerolles)

**MINIMES Garçons:**

CADENE Hugo (St Cyprien)

FABRE Maxime (Coulondres)

PECHRIKIAN Theo (Campagne)

PITIOT Thomas (Foncaude)

POU Benjamin (Campagne)

RIEUNIER Jean-Rémi

Malgré les basses températures et la menace météo, le programme prévu a pu se dérouler très correctement avec un minimum d'adaptation.

Après une présentation des participants, de l'encadrement et du contenu de la journée, les enfants ont commencé la journée par un petit test d'évaluation de la récupération cardiaque (Indice de Ruffier) qui a permis à chacun des enfants d'être sensibilisé à la condition physique du golfeur, composante incontournable de la performance.

Aussitôt après, une séance d'échauffement collective, animée par Francis MARCHAL, permettait de mettre chacun « à température » pour aborder le travail technique à venir.

Sous forme de 4 ateliers de 35 à 40' chacun, les enfants, répartis en groupes de 6, ont concentré leurs efforts sur les thèmes suivants :

- **Mise en jeu** avec Olivier TOURRENC. (travail sur le rythme et comment gagner de la puissance...)
- **Chipping** à 15 et 25 m avec Jean-Luc POÛ. (vérifications de leurs bases, leurs acquis avec quelques petits conseils simples –rappels mécaniques- et système du balancier)
- **Wedging** avec Emmanuelle AMADIEU (à 35m puis 55m, recherche de sensations /amplitude)
- **Coups à effet** avec Marc BOUDOU (en remplacement du putting impossible sur greens gelés) (situations réelles avec matériel)

Suite à une rapide collation et profitant de la clémence de la météo, les enfants sont envoyés sur le parcours des Goélands pour effectuer un parcours à thème (6 trous dans un 1<sup>er</sup> temps) en relation avec les ateliers du matin.

La formule, bien qu'un peu déconcertante pour les joueurs (ses), prenait en compte les savoir-faire travaillés précédemment :

- Sur les par 3 : 1 coup de pénalité si la balle n'est pas sur le green. Après avoir droppé (à 2 longueurs de club) du bord de green à l'endroit de son choix, finir le trou et noter le score.
- Sur les par 4 : 1 coup de pénalité si la balle n'est pas fairway (bois obligatoire), puis jouer sa balle depuis une zone imposant un coup à effet (draw ou fade). Si la balle n'atteint pas une zone élargie autour du green = 1 coup de pénalité.

Comme le climat continuait à demeurer étonnement bienveillant, les enfants ont refait 6 trous avec des départs plus avancés mettant en évidence leur wedging et leur capacité d'adaptation.

Une fois le parcours terminé, tout le monde s'est retrouvé au chalet du Creps pour un gouter réconfortant (préparé avec amour par Marie France CONGRAS, présidente de la commission jeunes) et faire le bilan de la journée.

Dans l'ensemble les participants ont apprécié les ateliers du matin, pour certains y ont appris des choses (balles à effets). Par contre les parcours à thème ont eu moins de succès pour différentes raisons dont la 1<sup>ere</sup> semble être la formule qui « contraignait » les enfants à faire des efforts de comptabilisation, de marche, de subir des pénalités si le contrat n'est pas rempli, et puis surtout de ne pas rester dans un système de stroke-play bien commode et permettant de respecter la hiérarchie des enfants entre eux.

Il leur a été répondu que justement une formule contraignante renforçait la mobilisation de ressources telle que : la combativité, la concentration, l'adaptation, l'investissement.

Jean-Pierre POIVET (Vice président de ligue) présent sur cette journée a évoqué une maxime bien connue : « Si entraînement difficile, alors compétition facile » valorisant les comportements de pugnacité et d'abnégation bien compris au plus haut niveau.

Jean-Pierre VERSELIN, champion qui n'est plus à présenter et qui a répondu présent à notre sollicitation, a confirmé ce principe après avoir accompagné ces jeunes tout au long de la journée, n'hésitant pas à (ou ne résistant pas à l'envie de) prendre ses clubs pour démontrer quelques coups magnifiques devant les yeux admiratifs des plus jeunes.

A souligner le bon investissement des enfants dans cette journée mais plus évident le matin que l'après midi, et félicitations aux plus jeunes et aux nouveaux qui ont eu un comportement remarquable et des savoir-faire prometteurs.

Les points sensibles:

- Essentiellement l'absence de **routine** quasi systématique dans la majorité des situations.
- Le peu d'effort de certains dans la recherche des informations (distance, vent, zones à risque...) pour configurer leur coup de golf
- Quelques oublis « étiquette » (marque balle, divots non remplacés, coups d'essai sur le départ...)

Pour clôturer la journée, la ligue a offert une balle logotée à chacun des participants en avance sur le père Noël.

Globalement, cette journée a été très positive, car elle a permis à des joueurs de notre ligue de vivre ou découvrir des situations d'entraînement sans doute inhabituelles pour certains, pour les pros de porter un regard sur le niveau actuel de nos jeunes de ligue, tant sur le plan technique que comportemental et enfin de se retrouver et de se connaître (pour quelques petits nouveaux) dans une ambiance conviviale, par le brassage des catégories d'âge et de sexe.

Nul doute que pour la seconde journée des ateliers (**14 mars 2010 à Fontcaude**), les conditions météo permettront de proposer encore plus de situations et de mieux faire comprendre l'intérêt de parcours à thème avec une carte de score plus explicite (par exemple), un travail par catégorie d'âge et nous espérons aussi découvrir ou revoir des enfants non présents aujourd'hui.