

Golf en salle: Orientations didactiques et méthodologiques

L'organisation est la clé de voûte d'une leçon de golf en salle réussie avec, en filigrane, les aspects sécuritaires. Grâce à des retours d'informations ciblés de la part de l'enseignant et des camarades, les élèves vivent rapidement des expériences positives.



Préparation et déroulement des leçons

Pour assurer un déploiement optimal de la leçon, les paramètres suivants doivent être pris en considération lors de la préparation:

- Temps nécessaire à l'installation du parcours
- Choix du matériel adéquat
- Organisation de l'espace en fonction des caractéristiques de la salle
- Prise en compte du temps dévolu aux instructions, interactions et corrections
- Planification de formes différenciées, éventuellement de mesures d'accompagnement permettant de travailler en petits groupes
- Gestion des perturbations et des lacunes au niveau sécuritaire, ainsi que des effectifs de classe

Si la leçon prévoit des exercices simultanés de swing et de putt, l'enseignant adopte plutôt une position de guide et d'observateur. Pour des classes de 20 élèves et moins, il est recommandé de diviser la classe en deux et de s'entraîner sur une installation, puis sur l'autre. Les deux thématiques peuvent aussi être proposées isolément au cours de deux leçons successives.

Des fiches explicatives à chaque poste ainsi que des feuilles de résultats s'avèrent précieuses pour le bon

déroulement de l'activité. De plus, le «[feedback vidéo](#)» ouvre des perspectives intéressantes au niveau méthodologique en incitant les élèves à jouer un rôle actif dans leur apprentissage.

Extrait du PEC Education physique

Compétition – Compétences sociales: Les personnes en formation se donnent mutuellement des conseils pour améliorer leurs performances.

Mise en train

Les mouvements de golf sollicitent intensivement la musculature des bras, des épaules et du tronc de même que la colonne vertébrale. D'où l'importance de mettre l'accent sur ces segments afin d'éviter les blessures et de préparer de manière optimale les muscles impliqués dans l'action.

Les rotations de la colonne vertébrale s'avèrent particulièrement pertinentes. On peut les effectuer en tenant le club à deux mains derrière les épaules, en position redressée ou avec le buste incliné vers l'avant. Les rotations des bras et les mouvements impliquant les autres muscles actifs complètent l'échauffement. La préparation mentale et émotionnelle joue un rôle majeur durant cette phase. Il s'agit avant tout d'abaisser la tension et d'aiguiser l'attention avec des exercices de respiration, d'équilibre et de visualisation.

Faciliter l'acquisition du mouvement

Un swing réussi nécessite une bonne représentation du mouvement, ce qui implique que l'élève l'ait acquise au préalable. Reproduire mentalement le geste – sa préparation, son déroulement et sa phase finale – est fondamental pour affiner l'action motrice. La visualisation du swing peut être facilitée par une démonstration, une séquence vidéo ou une série d'images qui isole chaque phase.

Au départ, l'élève exerce le mouvement sans balle. Ici, on vérifie si le «set up» est correct, à savoir la prise du club, la posture, la position par rapport à la balle et celle des bras. La vitesse du swing est fortement réduite au début, comme si l'action se déroulait au ralenti. Afin de contrôler les différentes phases du mouvement, l'élève s'immobilise dans certaines positions, par exemple lors de la fin du mouvement d'armement du club (backswing), de la descente du club (downswing) ou de l'accompagnement (finish). Cet arrêt sur image permet à l'enseignant ou au partenaire de vérifier la technique et d'apporter des corrections si nécessaire. Les mouvements fantômes (sans balle) doivent être répétés au début et au cours d'une série de coups.

Des lignes dessinées sur le sol, des feuilles ou des cerceaux accrochés contre le mur permettent d'entraîner la direction et le dosage des coups et d'affiner le mouvement de swing.

L'enseignant observe attentivement les élèves et interagit en permanence avec eux. Il corrige une erreur à la fois en ciblant l'élément essentiel. Ainsi, la correction se répercute sur le mouvement dans son ensemble. S'il conseille par exemple à l'élève d'accentuer la flexion des genoux, la position des bras par rapport au tronc sera améliorée, ce qui permettra une meilleure rotation du haut du corps.

Extrait du PEC Education physique

Défi – Compétences sociales: Les personnes en formation prennent leurs responsabilités dans le cadre

convenu.

Expression – Compétences disciplinaires: Les personnes en formation évaluent des formes de mouvement selon des critères personnels ou prédéfinis.

Source: Stefan Buhl et Urs Böller, enseignants d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO