

# Golf – Faire voler la balle vers le green: Equilibre et rotation

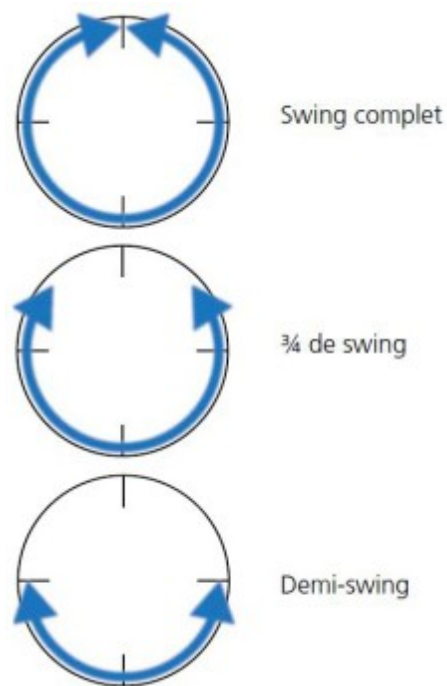
Cet exercice pose les bases du swing. Les enfants effectuent le mouvement avec un ballon, puis avec le club de golf.



**Objectifs:** Equilibre, variation et adaptation, routine, coordination, confiance en soi

**Temps de préparation:** 2 minutes

Lancer un ballon (de football par ex.) vers son partenaire. Frapper ensuite une balle de golf de la même manière en exécutant un demi-swing ou trois quarts de swing . Attention: respecter les mesures de sécurité!



Les types de swing

## Variantes

- Jouer la balle depuis le tee.
- Lancer des ballons de poids différents.
- Prévoir différentes distances.
- Jouer avec différents clubs.

**Attention:** Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfiques. En dehors de celles-ci (sur une place de jeu, à proximité de bâtiments, etc.), cet exercice doit être réalisé avec des balles de

golf molles (Almost) ou des balles en mousse, de tennis, d'unihockey, etc.

**Matériel:** Clubs et balles de golf, tees, différents ballons, cônes

[Glossaire: Termes spécifiques au golf](#) (pdf)

---

Source: David Chazeau, expert J+S Golf, Marcel Meier, chef de sport J+S Golf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**