

Golf – Faire voler la balle vers le green: Tire-pipe

Au cours de cet exercice, les enfants doivent viser des cibles placées à des distances différentes en se servant du bon club.

Objectifs: Trajectoire, contrôle de la distance, variation et adaptation, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 3 minutes



Choisir une zone plane sur le practice ou un pitching green. Placer cinq cibles à des distances différentes (entre 5 et 20 m). Lancer d'abord avec la main, puis jouer avec un club approprié. Attention: respecter les mesures de sécurité!

Variantes

- Trois balles par cible: qui comptabilise le plus de points?
- Varier la taille des cibles.
- Avec différentes balles.
- Compter les points.
- Sous forme de concours par équipe.

Attention: Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golifiques. 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, cônes ou autres cibles (parapluie, etc.), différentes balles

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