

Golf – Approcher la balle du trou: Pétanque

Dans cet exercice, les enfants jouent selon les règles de la pétanque. Ils doivent placer le plus grand nombre de balles près de la cible.

Objectifs: Lecture du green et visualisation, choix du club, sensation et rythme, non-répétitif

Temps de préparation: 1 minute



Former des groupes de deux ou trois joueurs. Deux ou trois balles par joueur. Jouer selon les règles de la pétanque. Comptabiliser toutes les balles d'une équipe qui se trouvent plus près du but que la plus proche des balles adverses.

Variantes

- Lancer avec la main.
- Avec différentes balles.
- Sous forme de duel.
- Placer des obstacles.

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, différentes balles, obstacles

[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