

Golf: Structure de l'entraînement

Une saison de golf débute avec la formation des groupes, la planification des cours et des contenus. Une bonne structure de l'entraînement permet d'avoir une vision à moyen et long termes du développement de la section juniors.

La structure d'un entraînement se base sur les principes suivants:

- Introduction, préparation, appel
- Echauffement
- «Learning»: un à trois exercices en rapport avec le thème de la leçon ((contact avec la balle, coordination, zones de jeu, etc.)
- «Playing»: jeu sur un ou plusieurs trous, sur le putting green ou autour du green d'approche (en rapport avec le thème de la leçon), ou test (en rapport avec la zone où les juniors se sont entraînés)
- Introduction d'une ou plusieurs règles
- Fin de la leçon



Pour l'entraînement avec des enfants de cinq à neuf ans, l'Association suisse de golf (ASG) recommande une durée moyenne de cours d'une heure. A cet âge, les enfants ont une capacité de concentration relativement réduite et ils doivent par conséquent rester très actifs.

Pour l'entraînement avec des juniors, la durée moyenne est de deux heures. Le degré de concentration étant plus élevé, les séquences peuvent être plus longues et les contenus plus approfondis sur le plan technique.

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