

Golf en salle: Formes de concours

Des instructions claires et l'instauration de petits défis favorisent le bon déroulement des exercices de swing et de putt. Récolter des points au fil des stations avive la motivation et incite les élèves à garder une concentration optimale.



Formes possibles pour le swing

Cibles: Cerceaux, tapis placés verticalement, zones définies entre deux lignes ou fiches placardées contre le mur. Dix essais. Un point par réussite.

«**Chip**»: Jouer la balle en chip. La balle est jouée par-dessus un obstacle (tapis ou banc) ou une ligne et doit toucher le sol juste devant la paroi. Dix essais. Un point par réussite.

Remarque technique: Mouvement d'élan réduit, position des jambes plus serrée, accompagnement final limité (le putter ne passe pas derrière la tête).

Formes possibles pour le putt

Zones: Des cibles sont placées sur le sol (anneaux de jonglage, feuilles A4 ou rubans adhésifs) à différentes distances. Un point pour chaque balle qui atteint la cible et y reste (dix essais).

En étoile: Même objectif que l'exercice précédent, mais avec une seule cible centrale et cinq aires de départ équidistantes. Cinq points en jeu.

Passage: Faire rouler la balle au sol entre deux cannes suédoises ou cordes distantes de 10 cm env. sans les toucher. Des cônes numérotés de 1 à 5 le long du parcours octroient les points en fonction de la distance atteinte sans touche.

Fléchettes: Si possible avec un tapis de putting. La cible est entourée de plusieurs cercles concentriques (voir photo). Points attribués en fonction de l'endroit où s'arrête la balle.

Parcours: Traverser une piste jalonnée d'obstacles, en zigzag par exemple, pour atteindre la cible avec le moins de putts possibles. Dix points moins le nombre de putts joués. Un point de pénalité pour chaque contact avec la bande. Proposer aux élèves de créer leur propre parcours!

Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences sociales: Les personnes en formation définissent les règles du jeu de manière coopérative.

Jeu – Compétences méthodologiques : Les personnes en formation alternent les options de jeu et en inventent de nouvelles.

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