

# Golf – Approcher la balle du trou: Feeling II

Les enfants entraînent le mouvement de chip dans diverses conditions: avec une main, sur une jambe, etc.

**Objectifs:** Sensation et rythme, variation et adaptation

**Temps de préparation:** 5 minutes



Choisir un chip d'une distance de six mètres environ. Dessiner un cercle d'un mètre de diamètre autour d'un trou. Jouer avec la main droite ou la main gauche, sur un pied, avec différentes balles.

## Variante

Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement.

**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:** Tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, différentes balles

[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**