

Golf – Mettre la balle dans le trou: Dé

Dans cet exercice, les enfants partent à la chasse aux points. La longueur du coup à jouer est déterminée par un lancer de dé.



Objectifs: Sensation de la distance, sensation et rythme, non-répétitif

Temps de préparation: 5 minutes

A une distance de quatre mètres, dessiner six zones de 50 cm à 1 m de profondeur. Placer un cône à droite et à gauche de chaque zone. Lancer le dé pour définir la zone dans laquelle il faut putter. Pour chaque tâche réussie, l'enfant reçoit les points du dé.

Variantes

- Qui obtient en premier 20 points?
- Chaque joueur lance le dé cinq ou dix fois: qui obtient le plus de points?
- Sous forme de concours par équipe.
- Modifier la distance entre le tee et la première zone

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, tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, dé

[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