

# Golf en salle: Exercices par stations

Le swing et le putt se prêtent bien à la pratique en salle. Toutefois, chacun requiert une installation particulière. Il est donc recommandé de choisir l'un ou l'autre pour une séquence. Cela facilite la mise en place du matériel et la sécurité. De plus, l'enseignant peut jouer son rôle d'observateur et de guide, ce qui serait difficile avec les deux activités simultanées. Une salle de sport simple offre suffisamment d'espace pour une leçon de golf.

## Swing

Ici prime la sécurité de tous les participants. La mise en place des aires de départ est donc primordiale. Les tapis sont placés en parallèle derrière une ligne à 2,50 mètres de distance les uns des autres (au moins).

Afin d'éviter tout déplacement derrière la ligne des tapis, il est recommandé de respecter une distance de 2,50 mètres jusqu'au mur de derrière. La direction du swing est la même pour tous. Dans l'idéal, la distance jusqu'à la paroi opposée correspond aux deux tiers de la largeur de salle.



## Sécurité

La sécurité est un thème récurrent lors de chaque leçon: personne ne doit être blessé par une balle ou un club. Avant la remise des clubs aux élèves, l'enseignant donne les consignes adéquates et incontournables. Les élèves n'ont en aucun cas le droit d'entraîner leurs mouvements s'ils ne respectent pas la distance minimale entre eux.

### Extrait du PEC Education physique

**Défi – Compétences disciplinaires:** Les personnes en formation tiennent compte des mesures de sécurité.

Au golf, «l'étiquette» revêt une signification particulière qui peut être thématiquée pour les aspects sécuritaires lors des leçons en salle (règles, respect mutuel, etc.). Pour l'éducation physique à l'école, les règles suivantes prévalent:

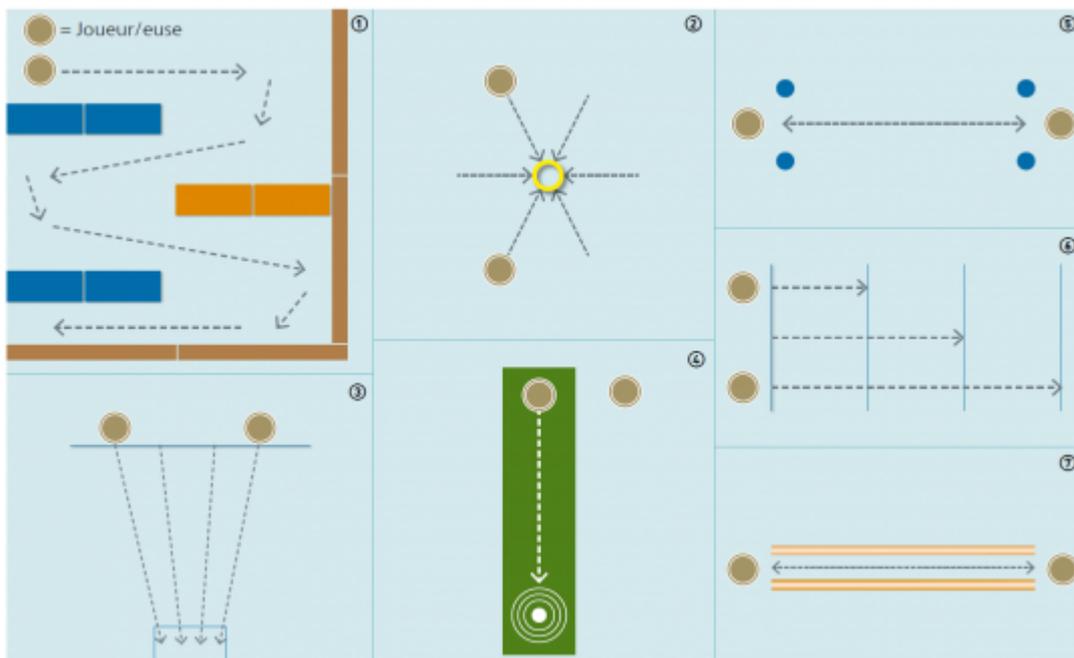
- Porter un regard vers la cible avant le coup.
- Ne pas se déplacer (pour ramasser les balles par ex.) durant tout l'exercice.
- Tenir solidement le club durant tout le mouvement de swing.
- Ne jamais déconcentrer un élève en train de jouer.
- Signaler au partenaire toute infraction aux règles qu'il commet.

L'enseignant tient compte des aspects organisationnels suivants:

- Etablir un espace suffisant entre les élèves et entre les installations. Les tapis sont alignés sur la ligne de fond avec un écart de 2,50 mètres au moins entre eux et par rapport au mur de derrière.
- Délimiter éventuellement l'espace « personnel » de chaque élève avec des cônes ou des marques sur le sol.
- Quand les élèves travaillent par deux, celui qui observe veille aussi au respect des distances.
- Utiliser les balles prévues pour la salle. Les balles officielles de golf ne sont pas du tout adaptées à l'intérieur.

## Putt

Les sept stations suivantes permettent de s'entraîner sous une forme ludique. Le graphique ci-dessous propose une mise en place pour une salle de sport simple. Les stations sont effectuées par deux. Dans un premier temps, l'accent est mis sur l'optimisation de la technique du putt. La deuxième étape se déroule sous forme de petits concours et défis. Le degré de difficulté des exercices est modulable en variant par exemple les distances jusqu'à la cible ou les écarts entre les bandes.



1. **?Parcours en zigzag**: Atteindre la cible sans toucher les bandes (bancs suédois ou parois). Cette forme se rapprochant du cricket, mais avec une technique de putt correcte!
2. **, En étoile**: Jouer la balle dans l'anneau (de jonglage) depuis cinq positions différentes.
3. **fPutts en série**: Viser une petite zone à partir de la ligne de fond.
4. **„Fléchettes**: Idéal si l'on dispose d'un tapis de putting. Les marques au sol peuvent

- aussi convenir.
5. **...Objectif cône:** Deux élèves face à face à 3-4 mètres de distance. L'objectif est de toucher le cône de son adversaire.
  6. **Le bon dosage:** Se rapprocher d'une ligne en augmentant progressivement la distance.
  7. **‡Passage étroit:** Deux élèves face à face font rouler la balle le long d'un couloir délimité par deux cannes suédoises, cordes ou tapis. L'objectif: ne pas toucher les bandes (possible aussi seul).

---

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**