

# Golf – Mettre la balle dans le trou: Boussole

Cet exercice permet aux enfants de doser la force de leurs coups en fonction de la distance à parcourir et de l'inclinaison du terrain.



**Objectifs:** Alignement, pendule et chemin de la tête du club, non-répétitif, confiance en soi

**Temps de préparation:** 3 minutes

Choisir un trou en pente. Placer 12 ou 16 tees ou cônes, en forme de croix, à 50 cm, 1 m, 1,50 m et 2 m autour du trou. Jouer les balles selon un ordre donné.

## Variantes

- Jouer d'abord les quatre balles à 50 cm du trou, puis celles à 1 m, etc.
- Plus difficile: mettre au minimum deux balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante.
- Encore plus difficile: mettre les quatre balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante.
- Sous forme de test: une balle par tee (12 ou 16 balles). Qui met le plus de balles dans le trou?
- Sous forme de duel.

**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 ou cônes

**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**