

# Golf – Faire voler la balle vers le green: Par-dessus la rivière

Les obstacles font partie d'un trou de golf. Cet exercice place les enfants dans une situation proche de la réalité.

**Objectifs:** Contact de balle, zone d'atterrissage, trajectoire, contrôle de la distance, confiance en soi

**Temps de préparation:** 5 minutes



Dessiner une rivière avec des cônes. Jouer par-dessus celle-ci en direction d'une zone d'atterrissage.

## Variantes

- Varier la largeur de la rivière.
- Varier la taille de la zone d'atterrissage.
- Avec différentes balles.
- Lancer une première balle avec la main, puis jouer la suivante avec un club.

**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, cônes, 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**