

Golf – Mettre la balle dans le trou: Olympic putting

Les enfants apprennent à lire le green durant cet exercice. Cette étape est importante pour jouer des coups précis.



Objectifs: Alignement, sensation de la distance, sensation et rythme, lecture du green et visualisation, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 5 minutes

Dessiner cinq cercles de 50 cm de rayon à des distances différentes (4 à 12 m). Jouer le maximum de balles dans les cercles.

Variantes

- Jouer trois ou cinq balles dans chaque zone. Qui en met le plus?
- Avec différentes balles.
- Avec une aide pour l'alignement (poser deux clubs/tiges par ex.).
- Avec les yeux fermés (aide par un partenaire).
- Avec une main.
- Combien de putts successifs pour chaque distance?
- Sous forme de concours par équipe.

Attention: Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfigues. 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, différentes balles, tiges (aide pour l'alignement)

[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