

Golf – Approcher la balle du trou: Olympia chipping

La choix du club dépend notamment de la distance séparant la balle du trou. Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec le matériel.

Objectifs: Lecture du green et visualisation, zone d'atterrissage, choix du club, variation et adaptation, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 10 minutes



Définir cinq zones d'un mètre de diamètre à quatre, six, huit, dix et douze mètres du bord du green. Utiliser à choix le PW, fer 9, fer 8, fer 7 ou fer 6. Commencer par faire rouler la balle avec la main vers la zone choisie en passant par la zone d'atterrissage, puis répéter l'exercice avec le club approprié.

Variantes

- Même cible avec différents clubs.
- Trois balles par club et par cible.
- Sous la forme d'un concours: qui a le plus de balles dans les cibles?
- Depuis le bord du green, le fairway ou le semi-rough.

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

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