

Golf – Echauffement: Chasse au trésor

Cet exercice en deux parties combine course à pied et chip. Pour gagner, les enfants doivent être performants sur ces deux tableaux.

Objectifs: Coordination, orientation, coordination main-œil, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes



Des balles de golf sont dispersées sur une zone définie. A un signal donné, les deux équipes opposées doivent recueillir le plus de balles possible et les déposer dans le coffre de leur camp. Une fois toutes les balles ramassées, les enfants les «chippent» avec leur club de golf en direction d'une île. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de balles sur l'île.

Variantes

- Avec des balles de golf molles (**Almost**).
- Avec des balles de différentes couleurs.
- En combinant putting ou pitching.

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 de golf, différentes balles de golf (couleur et qualité), grands seaux (pour les coffres), cônes (pour les îles)

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