

Golf – Approcher la balle du trou: Sous la haie

Au cours de cet exercice, les enfants expérimentent différents clubs. Ils doivent s'approcher d'une zone donnée en passant par-dessus une barre.

Objectifs: Zone d'atterrissage, trajectoire, choix du club, variation et adaptation

Temps de préparation: 10 minutes



Définir cinq zones successives de deux mètres de profondeur à quatre, six, huit, dix et douze mètres du bord du green. Placer une barre en mousse, montée sur deux tiges à 50 cm du sol, devant la zone d'atterrissage. Utiliser à choix le PW, fer 9, fer 8, fer 7 ou fer 6.

Lancer la balle avec la main sous la barre, en direction de chacune des zones. Répéter le même exercice avec le club approprié pour chacune des zones.



Variantes

- Sous forme de concours par équipe.
- Avec un dé.

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, magnésie, tiges, ficelle ou barre en mousse, tiges, dé

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