

Golf – Faire voler la balle vers le green: Le bon club

Dans cet exercice, les enfants découvrent la trajectoire et le dosage appropriés pour atteindre le green.

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

Temps de préparation: 5 minutes



Définir une zone d'atterrissage (par ex. un linge de bain). Lancer d'abord avec la main, puis expérimenter différents clubs. Les enfants découvrent ainsi la trajectoire et le dosage appropriés.

Variantes

- Placer des obstacles entre le point de départ et la zone d'atterrissage: chercher à jouer par-dessus, au travers de ou sous l'obstacle.
- Varier les distances.

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, cordes avec mousqueton, magnésie, tiges, bandes de chantier, linge de bain

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