

Golf – Echauffement: Sauve mon club

Les enfants font preuve de réaction au cours de cet exercice. Ils doivent rattraper le club de golf de leurs camarades.

Objectifs: Coordination, réaction, équilibre, orientation, coordination main-œil

Temps de préparation: 1 minute



Les enfants sont disposés en cercle et tiennent chacun un club devant eux, posé sur le grip à la verticale. A un signal donné, tous se déplacent dans la même direction afin de rattraper le club du voisin.

Variantes

- Chaque participant possède cinq «vies» avant d'être éliminé du jeu.
- Le participant qui n'arrive pas à sauver le club reçoit une pénalité ou un gage (par ex. un petit tour au pas de course).
- Sous forme d'estafettes.
- Sous forme de concours entre deux équipes.
- Jouer seul en tournant une fois sur soi-même.

Matériel: Clubs de golf

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