

Golf – Formes de jeu: Trou sur mesure

Les enfants dessinent le trou de golf qu'ils souhaitent jouer en solo ou par deux. Ils peuvent compliquer l'exercice en ajoutant des obstacles.

Objectifs: Alignement, sensation de la distance, non-répétitif, règles de golf

Temps de préparation: 15 minutes



Construire un trou de golf à l'aide de cônes, de cordes ou de magnésie. Un cône fait office de trou. Selon le niveau, introduire un dogleg, des obstacles (par ex. frisbee posé sur le sol), des pentes, etc.

Variante

Par deux: jouer à tour de rôle jusqu'à ce que la balle touche le cône.

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 (normales et molles) de golf, différentes balles, cônes, cibles (drapeaux colorés, poteaux, etc.), tiges

[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