

# Médiathèque: Comprendre le golf

Cet ouvrage démontre combien le golf est une activité sportive exigeante, demandant un geste fluide très technique et la mise en place de repères complexes à la fois visuel, kinesthésiques et rythmiques.



Plus qu'un sport, le golf est une discipline complexe parfois difficile à maîtriser. Quel club choisir? Comment réussir ses sorties de bunker? Comment calculer son score? Découvrez enfin le golf décrypté dans sa globalité à travers différentes approches disciplinaires!

Les passionnés de golf trouveront dans cet ouvrage:

- Les réponses à toutes les questions qu'ils peuvent se poser sur l'histoire, la motricité, les différents coups et la pratique pédagogique.
- Les mécanismes anatomiques et physiologiques mis en œuvre en golf, ainsi que le rôle joué par les émotions dans la réussite d'un coup.
- Une analyse rigoureuse de la technique et de la tactique des grandes phases du jeu.
- Les éléments constitutifs de la discipline tels que le rythme, les trajectoires, le score, l'index, etc.
- Une centaine d'exercices pratiques pour progresser dans toutes les situations susceptibles d'être rencontrées sur un parcours de golf (échauffement, swing, putting, approches diverses, sorties de bunker, coups particuliers).

Abondamment illustré, cet ouvrage deviendra rapidement une référence aussi bien pour les joueurs de golf confirmés (professeurs, formateurs, moniteurs), que les joueurs amateurs souhaitant approfondir le sujet.

## Prêt d'ouvrage

Lemoine, N. (2013). Comprendre le golf: histoire, analyse, pédagogie et exercices. Paris: Vigot. ISBN:

978-2-7114-2245-6



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**