

# Leçon

## Mettre la balle dans le trou

**Durant cette première leçon d'initiation au golf, les enfants se familiarisent avec le putt. Ils apprennent à mettre la balle dans le trou de manière ludique.**

### Conditions cadre

Durée: 100 minutes

Degré scolaire: 5<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année (7<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> HarmoS)




### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la coordination main-œil
- Développer la sensation de dosage

**Remarque:** Les exercices de cette leçon peuvent être effectués seul, par deux ou en groupe.

**Attention:** Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations de golf. 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.

**Source:** Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M. (2012). [Apprendre le golf en jouant. Manuel d'exercices pour enfants et juniors](#). Epalinges: Association suisse de golf.

|              | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours  | Organisation/Illustration   | Matériel   |
|--------------|--|---|--|
| Echauffement | 20'<br><b>Architecte</b><br>Les enfants construisent un trou de golf avec différents obstacles (point d'eau, bunker, hors limites, etc.) matérialisés par des cônes de couleur, des cordes, des drapeaux, etc. Le moniteur raconte une histoire. Si un terme de golf (par ex. bunker) est cité, tout le monde doit aller dans la zone concernée. L'enfant qui arrive en premier gagne un point.<br><br><b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le practice.</li> <li>• Sur un vrai trou du parcours.</li> <li>• Chaque enfant a cinq «vies» avant d'être éliminé. Le dernier arrivé sur la bonne zone perd une vie.</li> </ul> |    | Cônes, cordes, drapeaux, etc.  |
| Learning     | 60'<br><b>Feeling</b><br>Choisir un putt droit à une distance de deux mètres du trou. Jouer seulement avec la main droite, la main gauche ou les yeux bandés. Utiliser un métronome pour le rythme. Transférer les sensations acquises dans le mouvement de putting.<br><br><b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque fois trois à cinq balles.</li> <li>• Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement.</li> <li>• Egalement des longs putts.</li> <li>• Après un putt à l'aveugle, dire si le coup est trop long ou trop court.</li> </ul>                              |   | Clubs et balles de golf, tees, bandeaux pour les yeux, métronome           |
| Learning     | <b>Dé</b><br>A une distance de quatre mètres, dessiner six zones de 50 cm à un mètre de profondeur. Placer un cône à droite et à gauche de chaque zone. Lancer le dé pour définir la zone dans laquelle il faut putter. Pour chaque tâche réussie, l'enfant reçoit les points du dé.<br><br><b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui obtient en premier 20 points?</li> <li>• Chaque joueur lance le dé cinq ou dix fois: qui obtient le plus de points?</li> <li>• Sous forme de concours par équipe.</li> <li>• Modifier la distance entre le tee et la première zone.</li> </ul>   |  | Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, dé |

|          | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours   | Organisation/Illustration  | Matériel  |
|----------|---|--|---|
| Learning | <p><b>Boussole</b><br/>Choisir un trou en pente. Placer 12 ou 16 tees ou cônes, en forme de croix, à 50 cm, 1 m, 1,50 m et 2 m autour du trou. Jouer les balles selon un ordre donné.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer d'abord les quatre balles à 50 cm du trou, puis celles à 1 m, etc.</li> <li>• Plus difficile: mettre au minimum deux balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante.</li> <li>• Encore plus difficile: mettre les quatre balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante.</li> <li>• Sous forme de test: une balle par tee (12 ou 16 balles). Qui met le plus de balles dans le trou?</li> <li>• Sous forme de duel.</li> </ul> |   | Clubs et balles de golf, tees ou cônes                          |
| Playing  | <p>20' <b>Minigolf</b><br/>Dessiner un trou de minigolf à l'aide de cônes, de cordes ou de magnésie. Selon le niveau, introduire un dogleg, des obstacles (par ex. frisbee posé sur le sol), des pentes, etc. Si la balle franchit la ligne, elle est jouée de l'endroit où elle a quitté le parcours (un coup de pénalité).</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par deux: putter à tour de rôle jusqu'à ce que la balle rentre dans le trou.</li> </ul>  |  | Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes, magnésie, frisbee |