

11 | 2020

Golf en salle

Thème du mois – Sommaire

Orientations didactiques et méthodologiques	2
Matériel	4
Technique	5
Exercices par stations	11
Formes de concours	14
Feedback vidéo	15
Aspects pédagogiques	16
Indications	18

Catégories

- Degré scolaire: secondaire II
- Tranche d'âge: 16 à 20 ans
- Niveau de progression: débutants et avancés
- Niveau d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



Pendant longtemps, le golf était réservé à une petite frange aisée de la population. Tout comme d'autres sports, cette pratique s'est peu à peu démocratisée, d'abord chez les adultes et désormais aussi chez les plus jeunes. Le temps est venu d'aborder cette thématique et de présenter les bases de ce sport pour faciliter son introduction dans les cours d'éducation physique. Après avoir appris les rudiments du golf en salle, les élèves pourront peut-être découvrir les joies sur un vrai parcours en plein air.

En complément aux parcours de golf officiels avec leurs 18 trous se sont multipliés les «driving ranges», ou terrains d'entraînement, qui permettent de taper la balle sur des parcours de six ou neuf trous à moindre frais. Les clubs de golf ont pris conscience de l'importance d'attirer une clientèle plus jeune. Des concepts ont été élaborés dans ce sens, notamment pour amener le golf dans les écoles. Une chose est sûre: la pratique d'un parcours composé de neuf trous implique de maîtriser les bases, ce qui peut se faire idéalement en salle dans le cadre des cours d'éducation physique par exemple.

A expérimenter dans le cadre scolaire

Dans le prolongement du thème du mois «[A la découverte du golf](#)» (10/2014), ce document présente les approches méthodologiques, didactiques et pédagogiques d'un enseignement ludique du golf en salle de sport. Grâce à la limitation et à la focalisation des contenus sur les éléments de base, tous les enseignants, même inexpérimentés, sont capables d'introduire le golf en salle de manière pertinente. Les élèves découvrent ainsi la joie de taper leurs premières balles après avoir acquis les compétences de base. Dans cette optique, ce dossier propose des conseils ciblés sur les différents domaines que sont l'organisation, la technique, les installations, les formes de concours, la sécurité et les erreurs courantes.

Testé à l'école professionnelle

Les contenus exposés dans ce thème du mois ont été appliqués dans les classes des écoles professionnelles. C'est pourquoi de nombreuses références sont faites au [plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale](#). Cependant, la majorité des thèmes peuvent être appliqués à d'autres degrés scolaires moyennant quelques adaptations. La digitalisation croissante dans le domaine de la formation influence aussi la didactique du sport. L'apprentissage des techniques de base, par exemple, bénéficie des précieux apports des enregistrements vidéo qui facilitent la visualisation des mouvements ou encore le précieux retour d'information. Il en est question dans le chapitre «Feedback vidéo» notamment.



Orientations didactiques et méthodologiques

L'organisation est la clé de voûte d'une leçon de golf en salle réussie avec, en filigrane, les aspects sécuritaires. Grâce à des retours d'informations ciblés de la part de l'enseignant et des camarades, les élèves vivent rapidement des expériences positives.

Préparation et déroulement des leçons

Pour assurer un déploiement optimal de la leçon, les paramètres suivants doivent être pris en considération lors de la préparation:

- Temps nécessaire à l'installation du parcours
- Choix du matériel adéquat
- Organisation de l'espace en fonction des caractéristiques de la salle
- Prise en compte du temps dévolu aux instructions, interactions et corrections
- Planification de formes différenciées, éventuellement de mesures d'accompagnement permettant de travailler en petits groupes
- Gestion des perturbations et des lacunes au niveau sécuritaire, ainsi que des effectifs de classe

Si la leçon prévoit des exercices simultanés de swing et de putt, l'enseignant adopte plutôt une position de guide et d'observateur. Pour des classes de 20 élèves et moins, il est recommandé de diviser la classe en deux et de s'entraîner sur une installation, puis sur l'autre. Les deux thématiques peuvent aussi être proposées isolément au cours de deux leçons successives.

Des fiches explicatives à chaque poste ainsi que des feuilles de résultats s'avèrent précieuses pour le bon déroulement de l'activité. De plus, le «[feedback vidéo](#)» (voir p. 15) ouvre des perspectives intéressantes au niveau méthodologique en incitant les élèves à jouer un rôle actif dans leur apprentissage.

Mise en train

Les mouvements de golf sollicitent intensivement la musculature des bras, des épaules et du tronc de même que la colonne vertébrale. D'où l'importance de mettre l'accent sur ces segments afin d'éviter les blessures et de préparer de manière optimale les muscles impliqués dans l'action.

Les rotations de la colonne vertébrale s'avèrent particulièrement pertinentes. On peut les effectuer en tenant le club à deux mains derrière les épaules, en position redressée ou avec le buste incliné vers l'avant. Les rotations des bras et les mouvements impliquant les autres muscles actifs complètent l'échauffement. La préparation mentale et émotionnelle joue un rôle majeur durant cette phase. Il s'agit avant tout d'abaisser la tension et d'aiguiser l'attention avec des exercices de respiration, d'équilibre et de visualisation.

Extrait du PEC Education physique

Défi – Compétences personnelles: Les personnes en formation acceptent de relever de nouveaux défis et identifient leurs émotions.

Extrait du PEC Education physique

Compétition – Compétences sociales: Les personnes en formation se donnent mutuellement des conseils pour améliorer leurs performances.

Faciliter l'acquisition du mouvement

Un swing réussi nécessite une bonne représentation du mouvement, ce qui implique que l'élève l'ait acquise au préalable. Reproduire mentalement le geste – sa préparation, son déroulement et sa phase finale – est fondamental pour affiner l'action motrice. La visualisation du swing peut être facilitée par une démonstration, une séquence vidéo ou une série d'images qui isole chaque phase.

Au départ, l'élève exerce le mouvement sans balle. Ici, on vérifie si le «[set up](#)» (voir p. 5) est correct, à savoir la prise du club, la posture, la position par rapport à la balle et celle des bras. La vitesse du swing est fortement réduite au début, comme si l'action se déroulait au ralenti. Afin de contrôler les différentes phases du mouvement, l'élève s'immobilise dans certaines positions, par exemple lors de la fin du mouvement d'armement du club (backswing), de la descente du club (downswing) ou de l'accompagnement (finish) (voir [illustrations](#), p. 6). Cet arrêt sur image permet à l'enseignant ou au partenaire de vérifier la technique et d'apporter des corrections si nécessaire. Les mouvements fantômes (sans balle) doivent être répétés au début et au cours d'une série de coups.

Des lignes dessinées sur le sol, des feuilles ou des cerceaux accrochés contre le mur permettent d'entraîner la direction et le dosage des coups et d'affiner le mouvement de swing.

L'enseignant observe attentivement les élèves et interagit en permanence avec eux. Il corrige une erreur à la fois en ciblant l'élément essentiel. Ainsi, la correction se répercute sur le mouvement dans son ensemble. S'il conseille par exemple à l'élève d'accentuer la flexion des genoux, la position des bras par rapport au tronc sera améliorée, ce qui permettra une meilleure rotation du haut du corps.

Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences disciplinaires: Les personnes en formation appliquent les techniques de base en alternance.

Expression – Compétences disciplinaires: Les personnes en formation évaluent des formes de mouvement selon des critères personnels ou prédéfinis.

Matériel

Le choix du matériel est crucial pour garantir la qualité et le bon déroulement des leçons de golf en salle. Voici quelques repères.

Clubs de golf

Il existe différents types de clubs:

- **Pour le swing:** les pitching wedges ou sand wedges, ainsi que les fers 8 et 9 sont à privilégier. Il est conseillé de mettre à disposition 10-15 clubs pour droitiers et 5-10 pour gauchers.
- **Pour le putt:** 6-8 putters pour droitiers et 3-5 pour gauchers sont nécessaires.

Remarque: Un club pour deux suffit amplement. D'une part, la taille des salles ne permet pas à tous les élèves de jouer en même temps. D'autre part, le travail en tandem encourage les compétences communicatives et coopératives.

Balles

Différents types de balles existent pour le golf en salle:

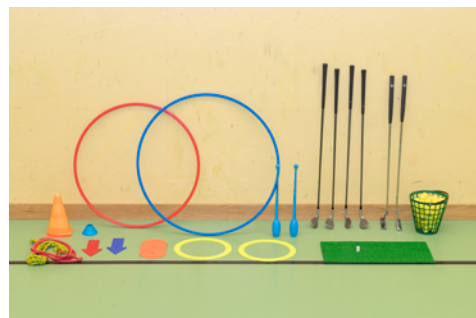
- Les balles «almost» sont recommandées pour leurs qualités de vol et leur résistance à l'usure.
- Les «airflow balls», sortes de petites balles d'unihockey, n'offrent pas les mêmes sensations et elles s'usent rapidement. A éviter donc.

Tapis de protection

Pour les exercices de swing en salle, il est impératif de protéger le sol avec des tapis et d'assurer des espaces suffisants entre les élèves. Les tapis de golf d'entraînement que l'on trouve dans le commerce ou que l'on peut confectionner avec des restes de moquettes, voire des paillassons, conviennent très bien. Ils permettent aussi l'utilisation des tees en plastique que l'on fixera afin qu'ils ne volent pas dans toute la salle! La légère élévation de la surface de frappe favorise les expériences positives, ce qui est très motivant.

Marquage

La salle de sport regorge d'accessoires pour matérialiser les cibles: anneaux de jonglage, cônes, massues, piquets, petites caisses ou boîtes, éléments de caissons, etc.



Low cost

Si le budget est un peu serré, il vaut la peine de contacter les clubs de golf ou les magasins spécialisés de la région qui disposent souvent de matériel d'occasion de bonne qualité et à prix plus doux.



Technique

Pour éprouver du plaisir et vivre des expériences valorisantes, les élèves doivent acquérir les bases techniques et les optimiser par l'exercice. Il est primordial que les enseignants connaissent les points-clés du mouvement pour qu'ils puissent repérer et corriger les erreurs les plus courantes chez les débutants.

Swing

L'un des aspects essentiels quand on aborde la technique et la gestuelle du golf est de parler d'élan (swing) et non de frappe. Le mouvement de swing passe pour l'un des plus complexes au niveau moteur, tous sports confondus.



Les exécutions varient en fonction de l'emplacement sur le parcours:

- Coup de départ (drive) à partir du tee
- Fairway drive pour les longues distances jusqu'au green
- Swing avec le fer pour les distances moyennes
- Coup d'approche (chip) avec le pitcher et les wedges
- Coup à partir d'un bunker (obstacle sablonneux) avec un sand wedge

Le swing se décompose en différentes séquences motrices:

- Rotation du buste guidé par les épaules
- Rotation des hanches après l'impact avec la balle
- Transfert du poids du corps durant l'exécution

L'apprentissage de cette technique, la description des erreurs les plus courantes ainsi que leur correction sont décrits ci-après (voir pp. 6-8). Dans le cadre des leçons d'éducation physique à l'école, les éléments du set up (voir ci-dessous) permettent aux élèves de découvrir le swing et de vivre déjà des expériences encourageantes.

Set up

Avant chaque mouvement, les golfeurs se préparent en fonction du coup à jouer (set up): choix du club, prise adéquate, posture et position correcte par rapport à la balle.

Prise

- Les droitiers placent d'abord la main gauche sur le grip puis la droite.
- La prise est fermée, les mains se touchent.

A droite ou à gauche?

Les débutants demandent souvent de quel côté ils doivent effectuer leur swing. Contrairement à l'unihockey ou au baseball, les droitiers effectuent en principe leur mouvement vers la droite et inversement pour les gauchers. Au golf, la main dominante est placée en dessous!



Erreur: La prise est ouverte, les mains ne se touchent pas.



Posture et position par rapport à la balle

- Les genoux sont légèrement fléchis et le buste est incliné vers l'avant.
- Le poids du corps est réparti équitablement sur les deux pieds.
- Les bras sont tendus; les épaules, bras et mains forment un triangle (voir illustration ci-contre).
- La balle se trouve exactement au milieu du corps et devant la tête du club.
- Les épaules, coudes, mains et club forment une ligne (avec une petite angulation entre les mains et le club).
- La distance des pieds à la balle est donnée par l'inclinaison du buste, les bras tombant à la verticale (env. 50-80 cm en fonction de la taille).



Montée ou armement (backswing)

- Lors de la prise d'élan, le bras inférieur est complètement tendu. Le point culminant de la tête du club (top position) est amplement suffisant pour les débutants.
- Les yeux fixent la balle. La tête reste orientée sur la balle jusqu'à l'impact et même un peu après.



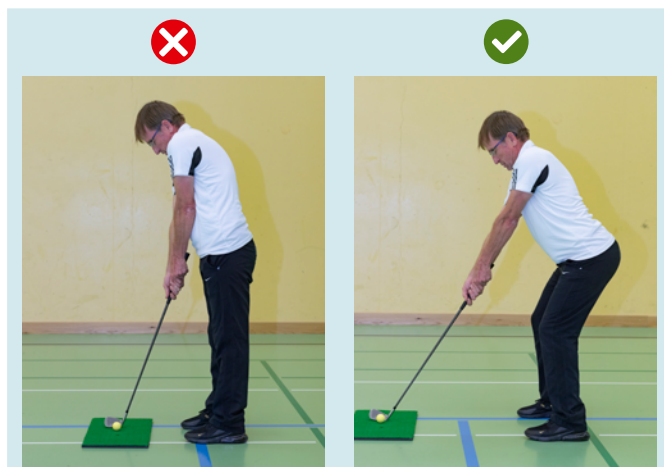
Descente (downswing)

- Le retour du club vers l'avant est guidé par la rotation du tronc, les bras restent tendus.
- A partir de l'impact, les hanches pivotent vers l'objectif. La jambe avant sert d'appui et ne bouge pas. Le poids du corps, transféré sur la jambe arrière lors de la montée, se déplace à env. 80% sur la jambe avant jusqu'à la phase finale d'accompagnement (finish). Lors de l'impact, la face du club est amenée sur la balle perpendiculairement à la ligne de vol.
- Après l'impact, le corps se redresse et la jambe avant se tend.
- Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que le club se trouve en position finale derrière la tête.

Remarque: Au début, il est recommandé d'exécuter le mouvement à vitesse réduite afin de bien contrôler chaque phase.



Erreurs lors du swing



Le corps est trop redressé, les genoux sont insuffisamment fléchis. Les bras se retrouvent ainsi trop près du corps.



Le poids du corps est sur le pied arrière. Le pied avant a tendance à reculer, ce qui engendre une position finale frontale.



La tête du club est trop éloignée du corps en fin d'élan. Conséquence: à aucun moment le mouvement ne passe par la phase verticale (vers le bas). On est proche ici de la frappe du baseball.



Lors de l'élan vers l'arrière, les coudes sont fléchis. Conséquence: le club est trop près du corps, ce qui empêche le mouvement circulaire et fluide.



Le point culminant lors de l'élan est trop haut (club parallèle au sol). Il s'agirait seulement de la forme maximale et définitive. Pour les débutants, il est recommandé de limiter l'élan afin d'assurer un bon timing pour l'impact.



Le point d'impact avec la balle est trop haut ou trop bas.



Conseils pour les instructions de base du swing

- Présenter le mouvement correct / démontrer ou proposer une vidéo: le but est que l'élève se fasse une représentation du mouvement.
- Laisser l'élève saisir le club et corriger si nécessaire.
- Demander à l'élève d'adopter la position de base (set up). Contrôler en priorité la flexion des genoux et l'extension des bras.
- Inciter l'élève à effectuer son mouvement très lentement.
- Exercer le swing sans balle.
- S'immobiliser au point culminant (backswing). Vérifier la position des bras et du club (éventuellement photographier ou filmer).
- Donner un feedback immédiat (enseignant, partenaire, [enregistrement vidéo et app](#)) et proposer une correction. Principe de base essentiel: ne corriger qu'un seul élément à la fois!



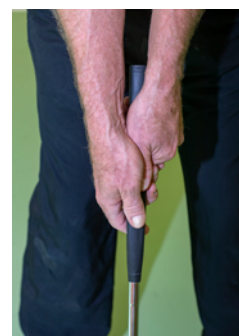
Putt

Les débutants ont tendance à négliger ce coup car le swing, beaucoup plus complexe au niveau technique, occupe toute leur attention. De plus, le plaisir éprouvé quand une balle décrit une belle trajectoire aérienne est bien plus intense que celui ressenti avec une balle roulant doucement sur le green. Pourtant, un putt raté ([voir également](#) p. 13) est aussi pénalisant qu'un swing mal maîtrisé. D'où la nécessité de maîtriser la précision du putt si l'on entend réaliser un bon résultat.



Prise

- Différente de celle du swing, la prise pour le putt se fait uniquement au niveau de la paume des mains, les doigts ne jouent aucun rôle.
- Les mains sont plus serrées et se chevauchent en partie.



Posture et position par rapport à la balle

- Les jambes sont écartées à largeur de hanches, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps incliné vers l'avant, le dos arrondi.
- Les yeux se trouvent exactement au-dessus de la ligne balle-cible.
- Les épaules, hanches, genoux et pieds sont parallèles à la ligne balle-cible, avec un léger avancement pour permettre au putter de penduler.
- Une répartition équitable du poids du corps garantit la stabilité indispensable à un mouvement propre.

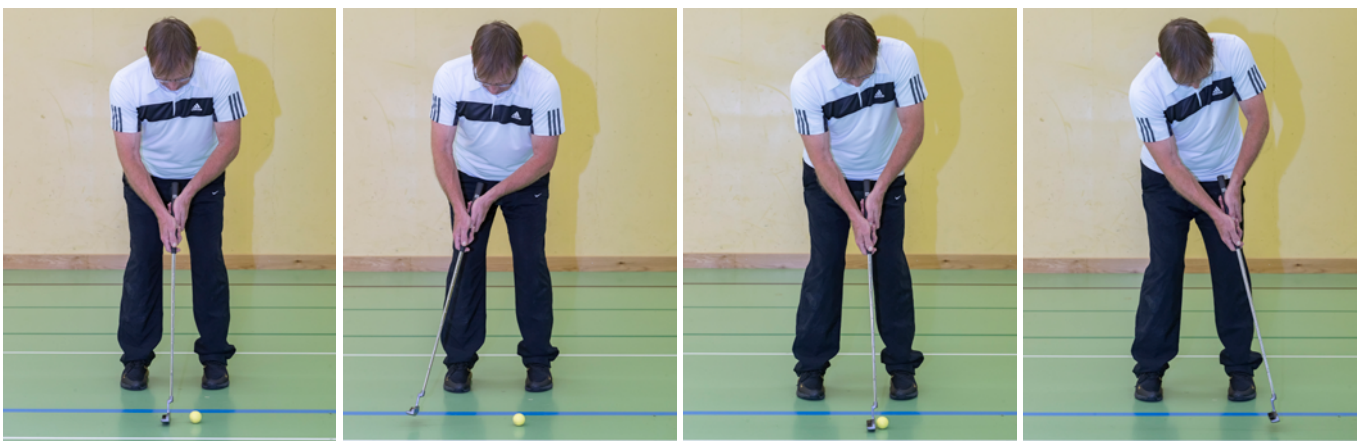


Mouvement du putt

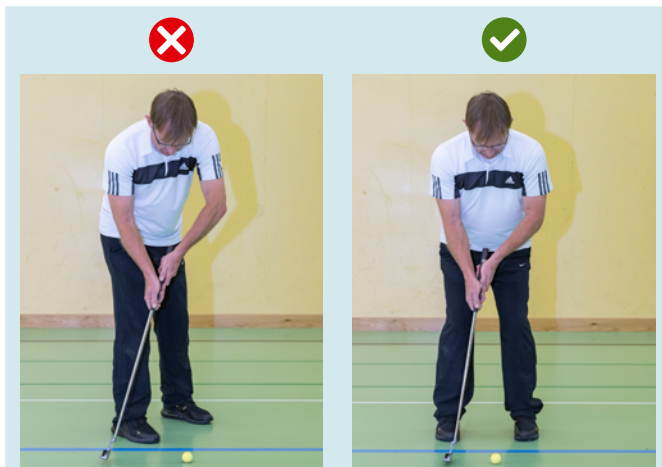
- Le mouvement est exclusivement guidé par les épaules.
- La tête et le bas du corps restent passifs durant tout le déroulement.
- Le mouvement de putt s'apparente à un mouvement pendulaire.
- Les poignets restent stables, ils ne s'activent pas durant le mouvement.
- La tête du club reste près du sol (pas d'élan haut) et au milieu de l'axe pendulaire.
- Pour faciliter la représentation du geste, imaginer un «triangle magique» (voir illustration ci-dessus) entre les épaules, les bras et les poignets.

L'objectif d'un bon putt est de taper la balle de manière constante avec le milieu de la tête de club. La balle doit toujours rouler et ne pas sautiller. La vitesse et la direction de la balle dépendent du moment de l'impact et de la transmission d'énergie.

Conseil: L'acquisition du rythme correct peut être facilitée en comptant les différentes phases: sur «1» se déploie le mouvement d'élan (backswing), sur «2», le club revient sur l'avant pour aller à la rencontre de la balle et enfin sur «3», il arrondit sa trajectoire jusqu'à la position finale.



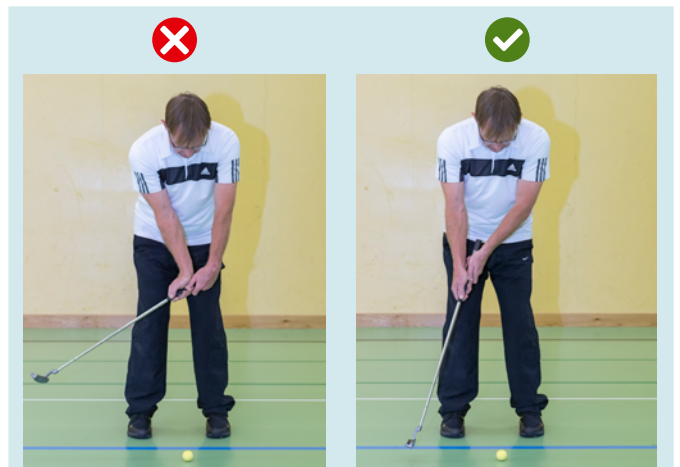
Erreurs lors du putt



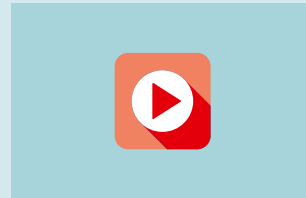
Le joueur n'est pas parallèle à la ligne balle-cible (position de départ incorrecte).



L'élan vers l'arrière est trop ample, la tête de club est donc trop haute.



Le mouvement est guidé par les poignets.



Le mouvement est saccadé et trop énergique.

Exercices par stations

Le swing et le putt se prêtent bien à la pratique en salle. Toutefois, chacun requiert une installation particulière. Il est donc recommandé de choisir l'un ou l'autre pour une séquence. Cela facilite la mise en place du matériel et la sécurité. De plus, l'enseignant peut jouer son rôle d'observateur et de guide, ce qui serait difficile avec les deux activités simultanées. Une salle de sport simple offre suffisamment d'espace pour une leçon de golf.

Swing

Ici prime la sécurité de tous les participants. La mise en place des aires de départ est donc primordiale. Les tapis sont placés en parallèle derrière une ligne à 2,50 mètres de distance les uns des autres (au moins). Afin d'éviter tout déplacement derrière la ligne des tapis, il est recommandé de respecter une distance de 2,50 mètres jusqu'au mur de derrière. La direction du swing est la même pour tous. Dans l'idéal, la distance jusqu'à la paroi opposée correspond aux deux tiers de la largeur de salle.



Sécurité

La sécurité est un thème récurrent lors de chaque leçon: personne ne doit être blessé par une balle ou un club. Avant la remise des clubs aux élèves, l'enseignant donne les consignes adéquates et incontournables. Les élèves n'ont en aucun cas le droit d'entraîner leurs mouvements s'ils ne respectent pas la distance minimale entre eux.

Au golf, «l'étiquette» revêt une signification particulière qui peut être thématifiée pour les aspects sécuritaires lors des leçons en salle (règles, respect mutuel, etc.). Pour l'éducation physique à l'école, les règles suivantes prévalent:

- Porter un regard vers la cible avant le coup.
- Ne pas se déplacer (pour ramasser les balles par ex.) durant tout l'exercice.
- Tenir solidement le club durant tout le mouvement de swing.
- Ne jamais déconcentrer un élève en train de jouer.
- Signaler au partenaire toute infraction aux règles qu'il commet.

L'enseignant tient compte des aspects organisationnels suivants:

- Etablir un espace suffisant entre les élèves et entre les installations.
Les tapis sont alignés sur la ligne de fond avec un écart de 2,50 mètres au moins entre eux et par rapport au mur de derrière.
- Délimiter éventuellement l'espace «personnel» de chaque élève avec des cônes ou des marques sur le sol.
- Quand les élèves travaillent par deux, celui qui observe veille aussi au respect des distances.
- Utiliser les [balles prévues pour la salle](#) (voir p. 4). Les balles officielles de golf ne sont pas du tout adaptées à l'intérieur.



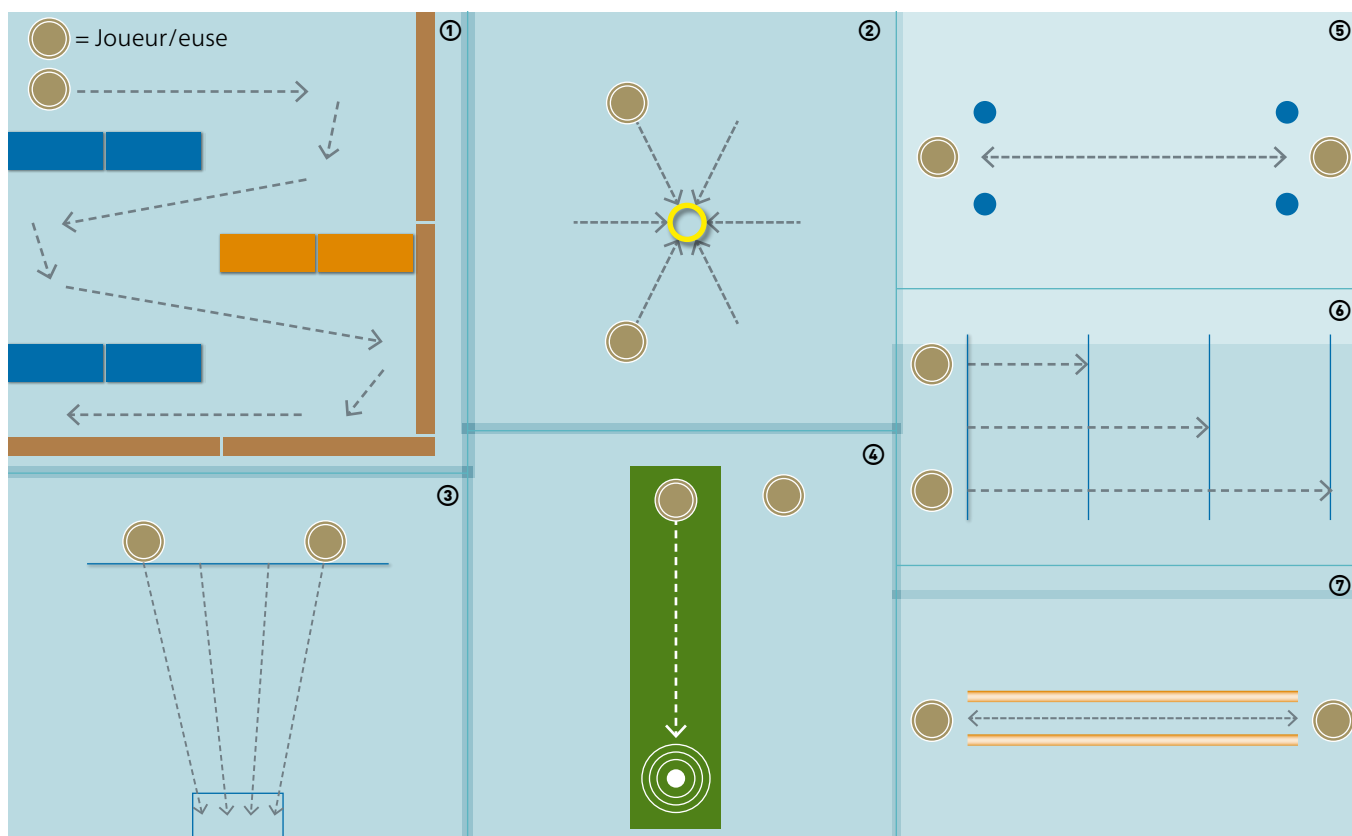
Extrait du PEC Education physique

Défi – Compétences disciplinaires:

Les personnes en formation tiennent compte des mesures de sécurité.

Putt

Les sept stations suivantes permettent de s'entraîner sous une forme ludique. Le graphique ci-dessous propose une mise en place pour une salle de sport simple. Les stations sont effectuées par deux. Dans un premier temps, l'accent est mis sur l'optimisation de la technique du putt. La deuxième étape se déroule sous forme de [petits concours et défis](#) (voir p. 14). Le degré de difficulté des exercices est modulable en variant par exemple les distances jusqu'à la cible ou les écarts entre les bandes.



① Parcours en zigzag

Atteindre la cible sans toucher les bandes (bancs suédois ou parois). Cette forme se rapprochant du cricket, mais avec une technique de putt correcte!



② En étoile

Jouer la balle dans l'anneau (de jonglage) depuis cinq positions différentes.



⑥ Putts en série

Viser une petite zone à partir de la ligne de fond.



⑦ Fléchettes

Idéal si l'on dispose d'un tapis de putting. Les marques au sol peuvent aussi convenir.



⑧ Objectif cône

Deux élèves face à face à 3-4 mètres de distance. L'objectif est de toucher le cône de son adversaire.



⑨ Le bon dosage

Se rapprocher d'une ligne en augmentant progressivement la distance.



⑩ Passage étroit

Deux élèves face à face font rouler la balle le long d'un couloir délimité par deux cannes suédoises, cordes ou tapis. L'objectif: ne pas toucher les bandes (possible aussi seul).



Formes de concours

Des instructions claires et l'instauration de petits défis favorisent le bon déroulement des exercices de swing et de putt. Récolter des points au fil des stations avive la motivation et incite les élèves à garder une concentration optimale.

Formes possibles pour le swing

Cibles: Cerceaux, tapis placés verticalement, zones définies entre deux lignes ou fiches placardées contre le mur. Dix essais. Un point par réussite.

«**Chip**»: Jouer la balle en chip. La balle est jouée par-dessus un obstacle (tapis ou banc) ou une ligne et doit toucher le sol juste devant la paroi. Dix essais. Un point par réussite.

Remarque technique: Mouvement d'élan réduit, position des jambes plus serrée, accompagnement final limité (le putter ne passe pas derrière la tête).

Formes possibles pour le putt

Zones: Des cibles sont placées sur le sol (anneaux de jonglage, feuilles A4 ou rubans adhésifs) à différentes distances. Un point pour chaque balle qui atteint la cible et y reste (dix essais).

En étoile: Même objectif que l'exercice précédent, mais avec une seule cible centrale et cinq aires de départ équidistantes. Cinq points en jeu.

Passage: Faire rouler la balle au sol entre deux cannes suédoises ou cordes distantes de 10 cm env. sans les toucher. Des cônes numérotés de 1 à 5 le long du parcours octroient les points en fonction de la distance atteinte sans touche.

Fléchettes: Si possible avec un tapis de putting. La cible est entourée de plusieurs cercles concentriques. Points attribués en fonction de l'endroit où s'arrête la balle.

Parcours: Traverser une piste jalonnée d'obstacles, en zigzag par exemple, pour atteindre la cible avec le moins de putts possibles. Dix points moins le nombre de putts joués. Un point de pénalité pour chaque contact avec la bande. Proposer aux élèves de créer leur propre parcours!



Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences sociales: Les personnes en formation définissent les règles du jeu de manière coopérative.

Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences méthodologiques: Les personnes en formation alternent les options de jeu et en inventent de nouvelles.

Feedback vidéo

Les enregistrements vidéo permettent de voir un mouvement plusieurs fois, à différentes vitesses, en stoppant éventuellement sur une image. Cet outil facilite grandement l'analyse du geste. Les élèves peuvent comparer leur représentation interne avec l'image externe saisie par la caméra et améliorer ainsi l'exécution motrice. De plus, cette approche stimule le travail en autonomie, améliore la capacité d'observation et de réflexion et favorise les échanges pour des corrections mutuelles.

Grâce au développement des technologies digitales, le feedback vidéo est un invité apprécié dans les leçons d'éducation physique. Les tablettes permettent d'enregistrer des séquences motrices pour les rejouer à différentes vitesses afin d'analyser en détail la gestuelle. Grâce au curseur, il est facile de cibler l'image que l'on souhaite mettre en évidence (point-clé d'un mouvement par exemple).

Les séquences vidéo sont non seulement précieuses pour les élèves (comparaison immédiate entre perception interne et mouvement effectif), mais elles facilitent aussi le travail d'analyse de l'enseignant qui peut visionner plusieurs fois des mouvements souvent très rapides. Le feedback gagne en qualité et permet aux élèves de corriger de manière optimale leurs erreurs éventuelles. Sans compter que la vidéo ouvre de nouvelles pistes didactiques en offrant la possibilité aux élèves de comparer leur mouvement avec celui d'un pro par exemple, ou encore d'exercer par deux leur sens critique via des feedback mutuels (voir [Fiche d'observation «Technique Golf»](#)). Certaines applications comme «Coach's Eye» ou «Video Delay» sont des outils intéressants dans cette optique.

«Coach's Eye»

L'app «Coach's Eye» donne la possibilité aux élèves de recevoir un feedback pertinent grâce à des captures vidéo sur tablette ou sur ordinateur. Il est notamment possible de s'arrêter sur le point-clé d'un mouvement pour l'analyser ou d'actionner la fonction ralenti pour mieux décortiquer le geste.

→ «Coach's Eye» est disponible en téléchargement dans l'[App Store](#), sur [Google Play](#) ainsi que sur les appareils [Windows](#) au prix de CHF 5.–

«Video Delay»

Avec l'app «Video Delay», il est possible de passer la séquence vidéo en différé. Le temps de décalage est réglé par l'enseignant. Les élèves exécutent leur mouvement, se dirigent vers la tablette et visionnent la séquence. Ils reçoivent ainsi un feedback immédiat. Dans l'idéal, il faudrait disposer d'un écran TV pour une meilleure vision. Afin de faciliter l'analyse, on peut aussi actionner la fonction ralenti. Si l'on utilise une tablette, on veillera à bien la fixer sur un caisson ou sur des barres parallèles. Le matériel adéquat peut être acheté dans un magasin spécialisé.

→ «Video Delay» est téléchargeable gratuitement dans l'[App Store](#) et sur [Google Play](#)

Extrait du PEC Education physique

Compétition – Compétences méthodologiques: Les personnes en formation peuvent analyser les types de pratique mis en œuvre.

Protection des données

L'emploi du feedback vidéo requiert l'autorisation des personnes filmées, car il touche aux droits de l'image et à la protection des données

→ [Plus d'informations](#)

Aspects pédagogiques

Outre les capacités psychomotrices qu'il sollicite intensivement, l'enseignement du golf se prête très bien au travail des compétences transversales.

Se confronter activement avec une tâche motrice exigeante stimule différentes compétences personnelles, comme la confiance en soi, la flexibilité ou encore la persévérance pour atteindre les objectifs fixés. L'apprentissage du swing requiert aussi une bonne dose d'intelligence émotionnelle pour gérer la frustration inévitable engendrée par l'alternance permanente de réussites et d'échecs.

Culture du feedback

La capacité de réflexion et de perception de soi peut être stimulée et améliorée avec des consignes et des objectifs clairement énoncés durant la leçon de golf. La fiche d'observation est un outil pertinent qui permet aux élèves de suivre leurs progrès et d'acquérir la capacité d'évaluation de soi et des pairs grâce au feedback.

Les fiches d'observation des thèmes «[Feedback technique](#)» et «[Softskills au golf](#)» sont disponibles en format Word. Les critères choisis peuvent être adaptés en fonction des objectifs, du niveau des élèves et d'autres variables. C'est à l'enseignant de fixer le nombre de tâches d'observation qu'il entend introduire dans la leçon.

Favoriser les réussites

La plupart des élèves ne disposent d'aucune expérience en golf. L'avantage: les jeunes habituellement en retrait lors des activités classiques trouvent une occasion de se profiler dans un terrain inconnu de tous. Une chose est certaine: voir s'envoler la balle avec une belle trajectoire aérienne après de nombreux essais infructueux donne le sourire à chacun et chacune.

L'apprentissage technique du golf exige des élèves une grande capacité de concentration. C'est à ce prix que les premiers succès se dessinent après de longues répétitions souvent infructueuses. Un facteur important consiste notamment à isoler les éléments perturbateurs pour se focaliser sur l'objectif tout en gardant une vision globale du terrain. Diriger son attention et persévérer sur une tâche représentent de sacrés défis pour des jeunes habitués à passer d'une tâche à l'autre en permanence. C'est pour cela entre autres que les élèves apprécient cette discipline qui leur offre une plage de «déconnexion» bienvenue. Une aubaine que les enseignants ont tout intérêt à thématiser en complément aux aspects techniques incontournables.


Extrait du PEC Education physique

Expression – Compétences personnelles: Les personnes en formation acceptent d'apprendre des formes de mouvement inhabituelles et inconnues.


Thème du mois 11/2020: Golf en salle mobilesport.ch

Fiche d'observation Technique
(auto-évaluation)


Prénom, nom: Date:

Ma position de départ (set up) est bonne. 


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mon backswing (montée) est bon. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ma position finale (finish) est correcte. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Je tape beaucoup de balles correctement. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Office fédéral du sport OFSPD
mobilesport.ch

Extrait du PEC Education physique

Expression – Compétences personnelles: Les personnes en formation travaillent avec persévérance et volonté à la réalisation de leurs objectifs.

Construction d'un concept de soi positif

Le thème du mois «[Perception par le mouvement](#)» (01-02/2020) rappelle qu'«une bonne perception corporelle soutient l'apprentissage du mouvement et favorise le développement du concept de soi, de la capacité d'action et de l'empathie.» Les leçons de golf permettent de développer les sens de la position, du mouvement et de la force. Ces multiples expériences de perception corporelle (réussites, auto-régulation, attention, partage des perspectives) et de perception de soi (bien-fondé, estime de soi, acceptation de soi, focalisation sur soi, reconnaissance) contribuent à la construction d'un concept de soi positif.

Extrait du PEC Education physique

Expression – Compétences personnelles: Les personnes en formation découvrent de nouveaux points forts et points faibles au travers de nouveaux mouvements.

Défi – Compétences personnelles: Les personnes en formation identifient leurs émotions.

Indications

Ouvrages

- 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.
- Saunders, V. (2014): [Manuel du golf. Le matériel, la technique, la pratique](#). Paris: Solar.

Liens

- www.swissgolf.ch – Annuaire de tous les clubs de golf en Suisse (y compris inscriptions pour les tournois, recherche de professeurs de golf, places de jeu à l'étranger avec conseils, etc.)
- www.swissgolfcourses.ch (en anglais) – Toutes les places de golf en Suisse
- www.jeunesseetsport.ch → Sports → Golf
- www.golfparks.ch – Golfparcs Migros en Suisse
- www.ffgolf.org (pdf) – Règles de golf

Un grand merci

aux apprentis de première année des classes «POKO 1C» (polymécanicien et constructeur) et «Polydesign 1A» (polydesigner) de l'école professionnelle générale (AGS) et de l'école d'arts visuels (SfG) de Bâle pour leur participation aux prises de vue.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Stefan Buhl, enseignant d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel), instructeur de golf US PGA (2018)

Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel), président de l'Association suisse pour le sport dans les écoles professionnelles ASSEP.

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photos et vidéos: Samuel Gmür, Office fédéral du sport OFSPO

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO