

01 | 2014

Thème du mois – Sommaire

Développement de la personnalité	2
Principes de la formation	3
Golf et école	4
Structure d'un entraînement	5
Sécurité	6
Exercices	
• Echauffement	7
• Mettre la balle dans le trou	9
• Approcher la balle du trou	11
• Faire voler la balle vers le green	13
• Formes de jeu	16
Leçons	18
Glossaire	22
Indications	23

Catégories

- Tranche d'âge: 10-12 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



A la découverte du golf

Le golf est un sport de traditions et de valeurs qui a su évoluer avec son époque. Le matériel, les règles ou encore l'architecture des parcours s'imprègnent sans cesse des dernières tendances.

Avec la démocratisation du golf, initiée il y a une trentaine d'années en Europe, de plus en plus de jeunes prennent le chemin des greens. La Suisse est aussi concernée par ce changement de mentalités. L'[Association suisse de golf \(ASG\)](#) compte 87 000 membres actifs, dont 5000 enfants et jeunes. L'avenir de ce sport passe aujourd'hui par une adaptation des méthodes d'enseignement afin de répondre au mieux aux attentes et aux besoins de ce nouveau public, tout en conservant son esprit et ses traditions.

Des valeurs humaines

Les valeurs qui forment le socle du golf sont une composante essentielle de la formation des enfants et des jeunes. Elles participent au développement de la personnalité et contribuent à une meilleure qualité de vie. Fair-play, intégrité, esprit sportif, honnêteté et humilité en sont la pierre angulaire.

En pratiquant ce sport, les enfants apprennent à se contrôler, à gérer leurs émotions et à être courtois. Le respect de l'adversaire, mais aussi de l'environnement, et la discipline occupent dans ce contexte une place importante. La capacité à assumer des responsabilités et à prendre une décision est également encouragée à travers le golf. Enfin, faire preuve de détermination, de persévérance, de combativité et d'adaptabilité sont d'autres valeurs humaines mises en exergue.

Les bases

Ce thème du mois présente les valeurs fondamentales d'un sport en perpétuelle évolution et la voie adoptée par l'Association suisse de golf (ASG) et [Jeunesse+Sport](#) pour initier les enfants et les jeunes au golf.

Les exercices présentés dans la première partie de ce document sont répertoriés selon cinq familles: échauffement, mettre la balle dans le trou, approcher la balle du trou, faire voler la balle vers le green, formes de jeu. Ils posent les bases pour un apprentissage réussi du golf. Les deux leçons proposées dans la seconde partie soutiennent les enseignants désireux d'introduire ce sport dans leur programme scolaire. Enfin, en toute fin de ce document figure un glossaire avec les termes spécifiques au golf, employés dans ce thème du mois.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Développement de la personnalité

Le développement global de l'enfant doit toujours figurer au centre des préoccupations des formateurs. Pour y parvenir, il est nécessaire d'agir sur les compétences personnelles et sociales, de jeu et de mouvement.

Compétences de jeu

L'enfant se développe au travers de ses expériences. Plus celles-ci sont ludiques, plus l'empreinte est durable. Les entraîneurs, moniteurs et parents ont la responsabilité de favoriser ce type de situations d'apprentissage pour captiver les enfants et les pousser à faire des choses par eux-mêmes (développement de l'autonomie et de la découverte).

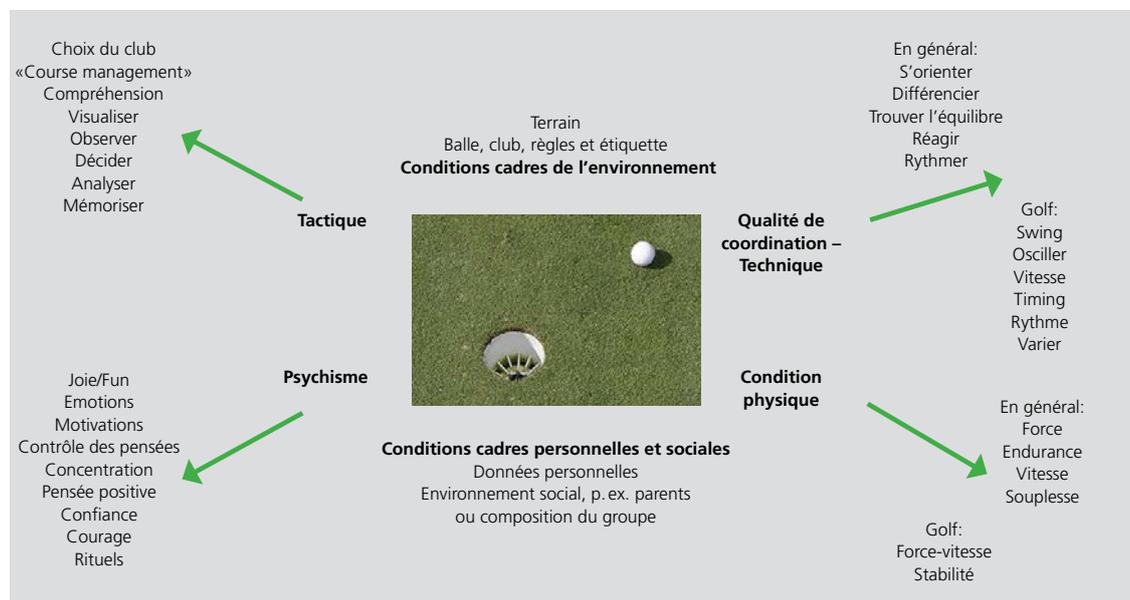
Compétences de mouvement

Une stimulation précoce, régulière, globale et adéquate renforce les connexions dans le cerveau. Des expériences variées permettent à l'enfant de se développer et elles éveillent sa curiosité. En jouant régulièrement au golf, des qualités telles que la souplesse, la coordination, la stabilité dynamique, le rythme et la différenciation sont entraînées.

Compétences personnelles et sociales

Au gré des expériences, l'enfant façonne peu à peu son image de soi. Il apprend à percevoir ses propres états intérieurs, à exprimer ce qu'il ressent physiquement et à gérer ses émotions (être responsable de ses actes). Sur le plan social, l'enfant est capable de mieux gérer les conflits, de coopérer avec les autres et de respecter les règles de jeu et les mesures de sécurité

Profil d'exigences



Principes de la formation



Les entraîneurs et les enseignants doivent tout mettre en œuvre pour que les golfeurs débutants – en particulier s'ils sont jeunes – puissent ressentir les émotions propres au jeu (plaisir du succès, stress de l'échec) dès les premiers coups.

L'accent doit être mis sur:

- une approche orientée vers l'enfant dans sa globalité (sur les plans moteur, psychique et social);
- une pédagogie basée sur la découverte, le plaisir et l'intérêt du jeu;
- la recherche du défi (amener l'enfant à développer une attitude de «battant»);
- la notion d'effort;
- le respect des valeurs et des règles de golf;
- la capacité à s'auto-évaluer;
- la capacité à accepter ses erreurs ou échecs momentanés.

Apprendre le golf

La formation des juniors se base sur le manuel «[Apprendre le golf en jouant](#)» de l'Association suisse de golf (ASG), lequel s'articule autour de trois principes pour l'organisation et la direction de cours ou d'entraînements:

- **Ludique:** Le jeu est la forme d'apprentissage idéale avec les enfants. Se concentrer et se motiver sont les objectifs poursuivis; la compétition n'est, elle, pas importante. Les enfants doivent être capables de s'auto-évaluer. L'ASG propose une [série de tests](#) leur permettant de se situer dans leur progression.
- **Orienté vers des situations de jeu:** Les exercices sont proches de la réalité. Les parcours de golf développés par l'ASG répondent à ce critère (départs bronze, argent, or).
- **Adapté:** Le rythme et le contenu des cours sont adaptés à l'âge et au niveau des enfants.

Kidsgolf

Dans la section «[Kidsgolf](#)» du site Internet de l'ASG figure une illustration d'un parcours de golf. Chacun des neuf trous présente une règle de golf de manière imagée.

Formation des entraîneurs

Un point d'honneur est mis sur la qualité des cours suivis par des jeunes, que l'encadrement du club soit professionnel ou amateur. La formation des entraîneurs est assurée par trois organismes: [Jeunesse+Sport](#), [l'Association suisse de golf \(ASG\)](#) et la [Swiss Professional Golfers Association \(Swiss PGA\)](#).

→ [Structure de la formation «golf» \(pdf\)](#)

Golf et école

Le golf a sa place dans la programmation de l'éducation physique. Ses spécificités motrices et les valeurs qu'il prône contribuent au développement des élèves. Quelques exemples de mise en œuvre à l'école.

La pratique du golf est bénéfique aux enfants et aux jeunes de tous horizons. Les valeurs humaines de ce sport façonnent leur personnalité et elles améliorent leur qualité de vie. En faisant découvrir le golf à ce jeune public, l'Association suisse de golf (ASG) souhaite augmenter le nombre de joueurs, le niveau de jeu et dénicher de nouveaux talents.

Pour atteindre cet objectif, une question se pose: «Faut-il que le golf se rende dans les écoles ou le contraire?» La réponse dépend de la localisation des installations golfiques et des établissements scolaires, ainsi que de la volonté des clubs d'ouvrir leurs portes à des élèves. Ce dernier point est particulièrement important: un projet de golf scolaire «externalisé» (par ex. une journée d'initiation) ne peut en effet être mené à bien sans l'aval des responsables. Il est donc important de les impliquer dès le début du processus et de leur présenter les avantages qu'ils peuvent en retirer. En cas de refus, les enseignants devront alors faire venir le golf à eux.

L'exemple anglais

En Angleterre, un programme de golf à l'école a été mis sur pied avec succès par la «[Golf Foundation](#)» en partenariat avec le secteur de l'éducation. L'objectif est d'encourager les jeunes à acquérir les bases (putting, petit jeu, long jeu, etc.) tout en respectant les valeurs essentielles de ce sport. Les cours ont lieu à l'extérieur (sur un terrain de football) et à l'intérieur (dans une salle de sport), et ils durent deux fois 50 minutes. Des compétitions interscolaires sont également organisées au niveau local, régional et national.

A la recherche de partenariats

Les possibilités existent, mais les projets de golf scolaire ne peuvent se concrétiser que si les deux parties sont prêtes à devenir partenaires. Les clubs de golf doivent comprendre l'intérêt de tels programmes pour leur avenir et les écoles percevoir les apports de ce sport pour le développement des élèves.

Découvrir

- Journée «portes ouvertes»
- «Bring a friend» (parrainage)
- Leçon d'initiation à l'école
- Cours d'éducation physique sur une place de golf

Expérimenter

- Camp de sport
- Cours de sport scolaire
- Passeport vacances
- Concours interne (d'une école)
- Championnat interscolaire

Apprendre à jouer

- Cours dans un club de golf
- Programme d'encouragement de l'ASG

Structure de l'entraînement



Une saison de golf débute avec la formation des groupes, la planification des cours et des contenus. Une bonne structure de l'entraînement permet d'avoir une vision à moyen et long termes du développement de la section juniors.

La structure d'un entraînement se base sur les principes suivants:

- Introduction, préparation, appel.
- Echauffement.
- «Learning»: un à trois exercices en rapport avec le thème de la leçon (contact avec la balle, coordination, zones de jeu, etc.).
- «Playing»: jeu sur un ou plusieurs trous, sur le putting green ou autour du green d'approche (en rapport avec le thème de la leçon), ou test (en rapport avec la zone où les juniors se sont entraînés).
- Introduction d'une ou plusieurs règles.
- Fin de la leçon.

Pour l'entraînement avec des enfants de cinq à neuf ans, l'Association suisse de golf (ASG) recommande une durée moyenne de cours d'une heure. A cet âge, les enfants ont une capacité de concentration relativement réduite et ils doivent par conséquent rester très actifs.

Pour l'entraînement avec des juniors (10 à 18 ans), la durée moyenne est de deux heures. Le degré de concentration étant plus élevé, les séquences peuvent être plus longues et les contenus plus approfondis sur le plan technique.

Rôle des parents

Les parents sont un lien incontournable dans la relation enfant/sport. Leur mission est d'encourager leur fille ou leur garçon dans son activité sans s'ingérer dans les affaires de l'encadrement du club. L'Association suisse de golf (ASG) a édité un document s'adressant aux parents, dans lequel des conseils leurs sont donnés pour accompagner au mieux leur enfant.

→ Commande: info@asg.ch

Sécurité

Dans le cadre de la formation des entraîneurs, un point d'honneur est mis sur la sécurité pendant et en marge du cours. Il se traduit par différentes notions.

- Sécurité = discipline.
- Pousser un cri d'avertissement («Fore!») et observer la réaction.
- Ne jamais rester dans la zone de danger, ni devant la balle.
- Ne pas faire de swing dans la direction d'un joueur ou d'un groupe.
- Se déplacer uniquement avec l'accord du moniteur durant le cours.
- Se déplacer en tenant le club de golf par la tête, le manche vertical, le bout en caoutchouc pointé vers le haut.
- Définir la zone de danger (rouge/vert).
- Marquer la zone de danger avec une corde/ficelle.
- Choisir le matériel (balles et clubs) en fonction des participants.
- Ne pas utiliser de matériel défectueux.
- S'informer sur les conditions météorologiques; en cas d'orage, se mettre à l'abri (jamais sous un arbre!).
- Aller chercher de l'aide et aider.
- Exercer un devoir de surveillance/de garde adapté à l'âge des enfants:
 - 5-8 ans: grand
 - 9-12 ans: moyen
 - 13-18 ans: petit

Matériel

Le matériel a grandement évolué au fil des années. Aujourd'hui, il est possible de trouver des clubs et des balles de qualité, adaptés à l'âge, à la taille, au niveau et au budget des joueurs. Par exemple, le matériel [Tri-Golf](#), [Pykamo](#) ou encore [Snag Golf](#) se prête bien dans le cadre de l'enseignement avec de jeunes débutants. Il est aussi possible d'opter pour un matériel plus performant, notamment les clubs [US Kids](#), ainsi que les balles [Almost](#), conçues pour jouer en toute sécurité sur des surfaces réduites.



Le matériel Pykamo se prête particulièrement bien à l'enseignement du golf à l'école.

Balles

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.), les différents exercices de ce thème du mois doivent être réalisés avec des balles de golf molles (Almost) ou des balles en mousse, de tennis, d'unihockey, etc.



Echauffement

Le recours à de petits et grands jeux permet de préparer les enfants aux exigences de l'entraînement. Les formes d'échauffement suivantes mettent leurs compétences à l'épreuve.

Jeux d'équipe

Objectifs: Coordination main-œil, orientation, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes

Sélectionner une zone plane sur le practice. Former des groupes de six enfants maximum. Jeu pendant 15 minutes.

Propositions:

- Frisbee: deux équipes s'affrontent et jouent par-dessus une ligne ou un filet. Autres formes de jeu: frisbee-golf, se passer le frisbee.
- Football: sur un petit espace, avec des buts plus ou moins grands ou avec quatre buts.
- Chasseurs: avec des balles différentes ou plusieurs balles.
- Passe à dix: direct ou avec un rebond au sol. Jouer seulement avec la main droite ou la main gauche.
- Balle derrière la ligne ou balle au cerceau: deux équipes s'affrontent et doivent déposer la balle dans le but adverse (derrière une ligne ou dans un cercle). On n'a pas le droit de courir avec la balle dans la main.
- Unihockey: différentes formes de jeu possibles. Attention: ne pas jouer avec des clubs et des balles de golf.

Matériel: Cônes, frisbee, filet, différentes balles, buts, cannes et balles d'unihockey



Baseball

Objectifs: Réaction, coordination main-œil, orientation, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes

Les équipes A et B s'affrontent. B défend une zone délimitée par quatre bases (cerceaux ou tapis). D'un point de départ défini à l'avance, un joueur de l'équipe A lance une balle (pas de balles de golf normales!) et essaie d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les quatre bases. S'il y parvient, son équipe comptabilise un point.

Le but de l'équipe B est de rattraper la balle, de la rapporter au plus vite vers la zone de départ et de la déposer dans un cerceau. Si la balle est attrapée avant qu'elle ne touche le sol, le joueur A qui vient de lancer est éliminé ainsi que ses partenaires qui seraient en dehors des bases. Lorsque la balle est déposée dans la zone de départ, les joueurs de l'équipe A hors des bases sont tous «brûlés».

Les rôles sont inversés après un temps de jeu déterminé, lorsqu'un certain nombre de joueurs sont éliminés ou s'il n'y a plus personne pour lancer la balle.

Variantes

- Adapter la taille du terrain de jeu.
- Avec différentes balles (pas de balles de golf normales!).
- Avec un club de golf et une softball (respecter les règles de sécurité!).

Matériel: Clubs de golf, différentes balles, cerceaux ou tapis



Sauve mon club

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



Architecte

Objectifs: Compétences golfiques, créativité, réaction, orientation

Temps de préparation: 5 minutes

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.

Variantes

- Sur le practice.
- Sur un vrai trou du parcours.
- Chaque enfant a cinq «vies» avant d'être éliminé. Le dernier arrivé sur la bonne zone perd une vie.

Matériel: Cônes, cordes, drapeaux, etc.



Chasse au trésor

Objectifs: Coordination, orientation, coordination main-œil, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes

Des balles de golf sont dispersées sur une zone définie. A un signal donné, les deux équipes opposées doivent recueillir le plus de balles possible et les déposer dans le coffre de leur camp. Une fois toutes les balles ramassées, les enfants les «chipent» avec leur club de golf en direction d'une île. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de balles sur l'île.

Variantes

- Avec des balles de golf molles (Almost).
- Avec des balles de différentes couleurs.
- En combinant putting ou pitching.

Matériel: Clubs de golf, différentes balles de golf (couleur et qualité), grands seaux (pour les coffres), cônes (pour les îles)



Mettre la balle dans le trou

Ces exercices poursuivent le même objectif: améliorer les coups courts. Les enfants essaient de déposer leur balle dans le trou depuis divers endroits.

Feeling I

Objectifs: Sensation et rythme, pendule et chemin de la tête du club, confiance en soi

Temps de préparation: 2 minutes

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.

Variantes

- Chaque fois trois à cinq balles.
- Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement.
- Egalement des longs putts.
- Après un putt à l'aveugle, dire si le coup est trop long ou trop court.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, bandeaux pour les yeux, métronome



Boussole

Objectifs: Alignement, pendule et chemin de la tête du club, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 3 minutes

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.

Variantes

- Jouer d'abord les quatre balles à 50 cm du trou, puis celles à 1 m, etc.
- Plus difficile: mettre au minimum deux balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante.
- Encore plus difficile: mettre les quatre balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante.
- Sous forme de test: une balle par tee (12 ou 16 balles). Qui met le plus de balles dans le trou?
- Sous forme de duel.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees ou cônes



Olympic putting

Objectifs: Alignement, sensation de la distance, sensation et rythme, lecture du green et visualisation, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 5 minutes

Dessiner cinq cercles de 50 cm de rayon à des distances différentes (4 à 12 m). Jouer le maximum de balles dans les cercles.

Variantes

- Jouer trois ou cinq balles dans chaque zone. Qui en met le plus?
- Avec différentes balles.
- Avec une aide pour l'alignement (poser deux clubs/tiges par ex.).
- Avec les yeux fermés (aide par un partenaire).
- Avec une main.
- Combien de putts successifs pour chaque distance?
- Sous forme de concours par équipe.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, différentes balles, tiges (aide pour l'alignement)



Dé

Objectifs: Sensation de la distance, sensation et rythme, non-répétitif

Temps de préparation: 5 minutes

A une distance de quatre mètres, dessiner six zones de 50 cm à 1 m 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.

Variantes

- Qui obtient en premier 20 points?
- Chaque joueur lance le dé cinq ou dix fois: qui obtient le plus de points?
- Sous forme de concours par équipe.
- Modifier la distance entre le tee et la première zone.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, dé



Tampon

Objectifs: Alignement, pendule et chemin de la tête du club, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 2 minutes

Deux joueurs se font face, placés chacun derrière une ligne. Au milieu se trouve une grande balle qu'ils doivent propulser au-delà de la ligne opposée en jouant des putts.

Variantes

- Lancer des softballs pour faire avancer la grande balle.
- Par équipe: faire rouler la grande balle sur une certaine distance.
- Déplacer la grande balle en jouant seul.
- Avec différentes balles.

Matériel: Club et balles de golf, cônes, grande balle, softball, autres balles



Approcher la balle du trou

L'approche est un coup qui peut être développé grâce à ces exercices.
Le choix d'un club de golf adapté à la situation est une composante essentielle à sa réussite.

Olympic chipping

Objectifs: Lecture du green et visualisation, zone d'atterrissage, choix du club, variation et adaptation, non-répétitif, confiance en soi
Temps de préparation: 10 minutes

Définir cinq zones d'un mètre de diamètre à quatre, six, huit, dix et douze mètres du bord du green. Utiliser à choix le PW, fer 9, fer 8, fer 7 ou fer 6. Commencer par faire rouler la balle avec la main vers la zone choisie en passant par la zone d'atterrissage, puis répéter l'exercice avec le club approprié.

Variantes

- Même cible avec différents clubs.
- Trois balles par club et par cible.
- Sous la forme d'un concours: qui a le plus de balles dans les cibles?
- Depuis le bord du green, le fairway ou le semi-rough.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie



Pétanque

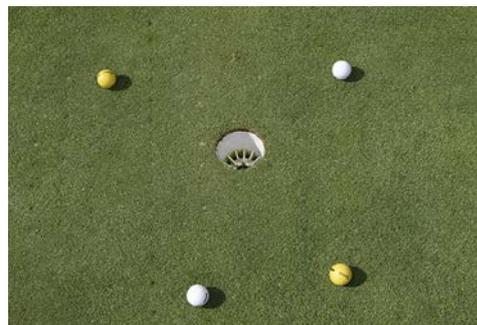
Objectifs: Lecture du green et visualisation, choix du club, sensation et rythme, non-répétitif
Temps de préparation: 1 minute

Former des groupes de deux ou trois joueurs. Deux ou trois balles par joueur. Jouer selon les règles de la pétanque. Comptabiliser toutes les balles d'une équipe qui se trouvent plus près du but que la plus proche des balles adverses.

Variantes

- Lancer avec la main.
- Avec différentes balles.
- Sous forme de duel.
- Placer des obstacles.

Matériel: Clubs et balles de golf, différentes balles, obstacles



Feeling II

Objectifs: Sensation et rythme, variation et adaptation
Temps de préparation: 5 minutes

Choisir un chip d'une distance de six mètres environ. Dessiner un cercle d'un mètre de diamètre autour d'un trou. Jouer avec la main droite ou la main gauche, sur un pied, avec différentes balles.

Variante

- Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement.

Matériel: Tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, différentes balles



Sous la haie

Objectifs: Zone d'atterrissage, trajectoire, choix du club, variation et adaptation

Temps de préparation: 10 minutes

Définir cinq zones successives de deux mètres de profondeur à quatre, six, huit, dix et douze mètres du bord du green. Placer une barre en mousse, montée sur deux tiges à 50 cm du sol, devant la zone d'atterrissage. Utiliser à choix le PW, fer 9, fer 8, fer 7 ou fer 6. Lancer la balle avec la main sous la barre, en direction de chacune des zones. Répéter le même exercice avec le club approprié pour chacune des zones.

Variantes

- Sous forme de concours par équipe.
- Avec un dé.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, magnésie, tiges, ficelle ou barre en mousse, tiges, dé



Vol de balles

Objectifs: Lecture du green et visualisation, choix du club, sensation et rythme, non-répétitif

Temps de préparation: 2 minutes

Sous forme de duel, trois balles par joueur. Définir une cible sur le green. Celui qui s'en rapproche le plus près prend une balle à son adversaire. Etc.

Variantes

- Avec cinq balles.
- Modifier la cible à chaque duel.
- Avec différentes balles.

Matériel: Clubs et balles de golf, cônes (pour les cibles), différentes balles



Faire voler la balle vers le green

Avec ces exercices, les enfants apprennent à évaluer les distances et à doser la force de leurs frappes pour déposer la balle sur le green.

Par-dessus la rivière

Objectifs: Contact de balle, zone d'atterrissage, trajectoire, contrôle de la distance, confiance en soi

Temps de préparation: 5 minutes

Dessiner une rivière avec des cônes. Jouer par-dessus celle-ci en direction d'une zone d'atterrissage.

Variantes

- Varier la largeur de la rivière.
- Varier la taille de la zone d'atterrissage.
- Avec différentes balles.
- Lancer une première balle avec la main, puis jouer la suivante avec un club.

Matériel: Clubs et balles de golf, cônes, différentes balles



Le bon club

Objectifs: Contact de balle, zone d'atterrissage, trajectoire, contrôle de la distance, variation et adaptation, confiance en soi

Temps de préparation: 5 minutes

Définir une zone d'atterrissage (par ex. un linge de bain). Lancer d'abord avec la main, puis expérimenter différents clubs. Les enfants découvrent ainsi la trajectoire et le dosage appropriés.

Variantes

- Placer des obstacles entre le point de départ et la zone d'atterrissage: chercher à jouer par-dessus, au travers de ou sous l'obstacle.
- Varier les distances.

Matériel: Clubs et balles de golf, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, tiges, bandes de chantier, linge de bain



Tire-pipe

Objectifs: Trajectoire, contrôle de la distance, variation et adaptation, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 3 minutes

Choisir une zone plane sur le practice ou un pitching green. Placer cinq cibles à des distances différentes (entre 5 et 20 m). Lancer d'abord avec la main, puis jouer avec un club approprié. Attention: respecter les mesures de sécurité!

Variantes

- Trois balles par cible: qui comptabilise le plus de points?
- Varier la taille des cibles.
- Avec différentes balles.
- Compter les points.
- Sous forme de concours par équipe.

Matériel: Clubs et balles de golf, cônes ou autres cibles (parapluie, etc.), différentes balles



Equilibre et rotation



Objectifs: Equilibre, variation et adaptation, routine, coordination, confiance en soi

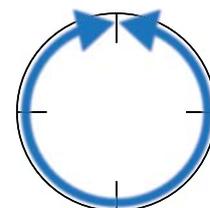
Temps de préparation: 2 minutes

Lancer un ballon (de football par ex.) vers son partenaire. Frapper ensuite une balle de golf de la même manière en exécutant un demi-swing ou trois quarts de swing. Attention: respecter les mesures de sécurité!

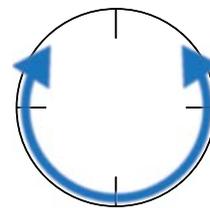
Variantes

- Jouer la balle depuis le tee.
- Lancer des ballons de poids différents.
- Prévoir différentes distances.
- Jouer avec différents clubs.

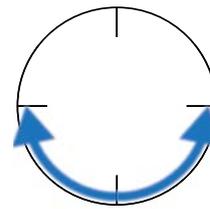
Matériel: Clubs et balles de golf, tees, différents ballons, cônes



Swing complet



¾ de swing



Demi-swing

Toucher

Objectifs: Equilibre, contact de balle, sensation et rythme, variation et adaptation, créativité, coordination, confiance en soi

Temps de préparation: 2 minutes

Jouer avec la main droite ou la main gauche, sur un pied, du côté opposé. Attention: respecter les mesures de sécurité!

Variantes

- Définir des cibles.
- Jouer par-dessus ou sous des obstacles.
- Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement.
- Avec différentes balles.

Matériel: Clubs et balles de golf, cônes, obstacles, différentes balles



Précision

Objectifs: Contact de balle, sensation et rythme, orientation, variation et adaptation, routine, coordination, confiance en soi, visualisation

Temps de préparation: 10 minutes

Jouer la balle aussi près que possible des différentes cibles.

Variantes

- Sous forme de duel.
- Jouer au moins deux balles de suite avec succès avant de passer à la distance suivante.
- Sous forme de test: dix balles par distance (30 balles).
- Avec l'aide d'un alignement (par ex. deux clubs ou tiges).
- Un club par cible.
- Même club pour toutes les cibles.
- Modifier la cible à chaque frappe.
- Varier la taille des cibles.
- Avec différentes balles.

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



Formes de jeu

Ces divers jeux sont autant de possibilités pour expérimenter les situations rencontrées au cours du jeu. Ils exigent des enfants une réaction appropriée.

Minigolf

Objectifs: Alignement, sensation de la distance, lecture du green et visualisation, non-répétitif, règles de golf

Temps de préparation: 15 minutes

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).

Variante

- Par deux: putter à tour de rôle jusqu'à ce que la balle rentre dans le trou.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes, magnésie, frisbee



Trou sur mesure

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.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes, magnésie, frisbee



Chip & putt

Objectifs: Lecture du green et visualisation, choix du club, variation et adaptation, confiance en soi, non-répétitif

Temps de préparation: 3 minutes

Etablir un parcours de neuf trous avec neuf départs différents. Un joueur par départ. Jouer un chip pour s'approcher du trou, puis un putt pour conclure.

Variantes

- Qui comptabilise le moins de coups?
- Avec différentes balles de golf.
- Sous forme de «foursome».
- Fixer un score maximum: s'il est dépassé, recommencer du début.
- Sous forme de duel jusqu'à 18 points (une balle par joueur): deux points pour un chip dans le trou, un point pour un chip et un putt.
- Zones d'atterrissage (cercles de 50 cm de diamètre) définies par les joueurs afin de les aider à matérialiser le point de chute.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes, magnésie



Game Boy

Objectifs: Alignement, sensation de la distance, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 2 minutes

Définir une zone carrée de 90 cm autour d'un trou. Placer une première marque à deux mètres du trou, puis à chaque mètre en s'éloignant du trou. Chaque joueur débute le jeu avec une «vie». Si les enfants atteignent la zone (un seul coup à disposition), ils gagnent une «vie» supplémentaire et reculent d'une marque. S'ils mettent la balle dans le trou, ils reçoivent deux «vies» et reculent de deux marques. Si la balle manque la zone, les enfants perdent une «vie».

Variantes

- Sous forme de concours par équipe.
- Choisir des putts en pente.
- Avec différentes balles.

Matériel: Clubs et balles de golf, différentes balles, cônes, cordes, magnésie



Leçons

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^e à 6^e année (7^e à 8^e 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.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Echauffement	<p>20' Architecte</p> <p>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.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur le practice. • Sur un vrai trou du parcours. • Chaque enfant a cinq «vies» avant d'être éliminé. Le dernier arrivé sur la bonne zone perd une vie. 		<p>Cônes, cordes, drapeaux, etc.</p>
Learning	<p>60' Feeling I</p> <p>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.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque fois trois à cinq balles. • Jouer cinq balles selon une consigne (parex. avec la main droite), puis cinq balles normalement. • Egalement des longs putts. • Après un putt à l'aveugle, dire si le coup est trop long ou trop court. 		<p>Clubs et balles de golf, tees, bandeaux pour les yeux, métronome</p>
Learning	<p>Dé</p> <p>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.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui obtient en premier 20 points? • Chaque joueur lance le dé cinq ou dix fois: qui obtient le plus de points? • Sous forme de concours par équipe. • Modifier la distance entre le tee et la première zone. 		<p>Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, dé</p>

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
Learning		<p>Boussole</p> <p>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>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer d'abord les quatre balles à 50 cm du trou, puis celles à 1 m, etc. • Plus difficile: mettre au minimum deux balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante. • Encore plus difficile: mettre les quatre balles d'affilée dans le trou avant de passer à la distance suivante. • Sous forme de test: une balle par tee (12 ou 16 balles). Qui met le plus de balles dans le trou? • Sous forme de duel. 		Clubs et balles de golf, tees ou cônes
Playing	20'	<p>Minigolf</p> <p>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>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par deux: putter à tour de rôle jusqu'à ce que la balle rentre dans le trou. 		Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes, magnésie, frisbee

Approcher la balle du trou

Au cours de cette seconde leçon d'initiation au golf, les enfants se concentrent sur le jeu d'approche. Ils réalisent des chips aux abords du green.

Conditions cadre

Durée: 100 minutes

Degré scolaire: 5^e à 6^e année (7^e à 8^e 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.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Echauffement	<p>20' Jeux d'équipe</p> <p>Sélectionner une zone plane sur le practice. Former des groupes de six enfants maximum. Jeu pendant 15 minutes.</p> <p>Propositions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frisbee: deux équipes s'affrontent et jouent par-dessus une ligne ou un filet. Autres formes de jeu: frisbee-golf, se passer le frisbee. • Football: sur un petit espace, avec des buts plus ou moins grands ou avec quatre buts. • Chasseurs: avec des balles différentes ou plusieurs balles. • Passe à dix: direct ou avec un rebond au sol. Jouer seulement avec la main droite ou la main gauche. • Balle derrière la ligne ou balle au cerceau: deux équipes s'affrontent et doivent déposer la balle dans le but adverse (derrière une ligne ou dans un cercle). On n'a pas le droit de courir avec la balle dans la main. • Unihockey: différentes formes de jeu possibles. Attention: ne pas jouer avec des clubs et des balles de golf. 		<p>Cônes, frisbee, filet, différentes balles, buts, cannes et balles d'unihockey</p>
Learning	<p>60' Feeling II</p> <p>Choisir un chip d'une distance de six mètres environ. Dessiner un cercle d'un mètre de diamètre autour d'un trou. Jouer avec la main droite ou la main gauche, sur un pied, avec différentes balles.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement. 		<p>Tees, cônes, cordes avec mousqueton, magnésie, différentes balles</p>
Learning	<p>Sous la haie</p> <p>Définir cinq zones successives de deux mètres de profondeur à quatre, six, huit, dix et douze mètres du bord du green. Placer une barre en mousse, montée sur deux tiges à 50 cm du sol, devant la zone d'atterrissage. Utiliser à choix le PW, fer 9, fer 8, fer 7 ou fer 6. Lancer la balle avec la main sous la barre, en direction de chacune des zones. Répéter le même exercice avec le club approprié pour chacune des zones.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sous forme de concours par équipe. • Avec un dé. 		<p>Clubs et balles de golf, tees, cônes, magnésie, tiges, ficelle ou barre en mousse, tiges, dé</p>

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
Learning	10'	<p>Vol de balles</p> <p>Sous forme de duel, trois balles par joueur. Définir une cible sur le green. Celui qui s'en rapproche le plus près prend une balle à son adversaire. Etc.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec cinq balles. • Modifier la cible à chaque duel. • Avec différentes balles. 		Clubs et balles de golf, cônes (pour les cibles), différentes balles
Playing	10'	<p>Chip & putt</p> <p>Etablir un parcours de neuf trous avec neuf départs différents. Un joueur par départ. Jouer un chip pour s'approcher du trou, puis un putt pour conclure.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui comptabilise le moins de coups? • Avec différentes balles de golf. • Sous forme de «foursome». • Fixer un score maximum: s'il est dépassé, recommencer du début. • Sous forme de duel jusqu'à 18 points (une balle par joueur): deux points pour un chip dans le trou, un point pour un chip et un putt. • Zones d'atterrissage (cercle de 50 cm de diamètre) définies par les joueurs afin de les aider à matérialiser le point de chute. 		Clubs et balles de golf, tees, cônes, cordes, magnésie

Glossaire

Bois

Club destiné à faire de longues distances, dont la tête était à l'origine en bois et qui est aujourd'hui fabriqué le plus souvent en métal ou matériaux composites.

Bunker

Obstacle généralement creux et rempli de sable, disposé le long du fairway et autour des greens et destinés à augmenter la difficulté du jeu.

Chip

Coup roulé en approche de green.

Club de golf

Instrument utilisé pour lancer ou faire rouler la balle vers le trou de golf. Le nombre de clubs utilisés par un joueur est limité à 14 (généralement quatre bois, neuf fers dont deux wedges, et un putter).

Dogleg (de l'anglais: patte de chien)

Forme de fairway en courbe à gauche ou à droite qui a pour effet d'empêcher le joueur d'attaquer directement le green.

Fairway

Zone herbeuse et bien tondue, séparant le départ du green.

Fer

Club à tête métallique utilisé pour effectuer des coups plus courts qu'avec les bois et particulièrement pour faire des approches vers le green.

Flop

Coup de golf produisant une balle très haute et roulant peu après le contact avec le sol.

Foursome

Match entre deux équipes de deux joueurs. Chaque équipier joue alternativement la même balle.

Green

Surface gazonnée et tondue ras sur laquelle se trouve le trou, et où l'on utilise exclusivement le putter.

Pitch (de l'anglais: lancer)

Coup d'approche d'une distance de 20 à 100 mètres, de forme parabolique et dont l'atterrissage doit se faire sur le green. La balle reste sur place après l'impact.

Pitching green

Green d'entraînement spécialement aménagé pour entraîner les coups d'approche (moins de 50 mètres). Cette zone est généralement située près du practice.

Pitching Wedge (PW)

Club généralement utilisé pour effectuer des distances inférieures à 100 mètres, en produisant une trajectoire de balle parabolique.

Practice

Aire d'entraînement où le golfeur peut apprendre, s'entraîner ou s'échauffer avant un parcours.

Putt

Coup joué généralement sur le green et exécuté avec un putter. La balle ne vole pas, mais roule.

Putter

Club pour exécuter les putts.

Putting green

Green d'entraînement où, à la différence du practice, on peut utiliser des balles de parcours.

Rough

Zone autour des fairways et des greens où l'herbe est plus haute.

Semi-rough

Zone en herbe située entre le fairway et le rough. La hauteur de coupe est intermédiaire à celle du fairway et du rough.

Swing

Mouvement décrit par le club lors de l'exécution d'un coup.

Tee

Petit support en bois ou en plastique permettant de surélever la balle pour le coup de départ de chaque trou. Par extension, peut aussi désigner l'aire de départ de chaque trou où l'on peut l'utiliser.

Indications

Bibliographie

- 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.
- Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M. (2012): [Apprendre le golf en jouant. Juniors Golf Test](#). Epalinges: Association suisse de golf.
- Wüthrich, H., Steyer, A. (2009). [Tiger apprend à jouer au golf](#). Zurich: Edition Chatara.

Liens

- [Association suisse de golf](#)
- [Kidsgolf](#)
- [Clubs de golf en Suisse](#)
- [Petit lexique](#)

Tournois

L'Association suisse de golf (ASG) organise un grand nombre de tournois de golf conformément aux catégories d'âge de l'[European Golf Association](#) (EGA). Ces tournois locaux, régionaux et nationaux permettent aux enfants de se confronter à d'autres joueurs et de s'améliorer sur les plans technique, tactique et psychologique.

→ [Calendrier de l'ASG](#)

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



ASG
ASSOCIATION SUISSE DE GOLF



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

David Chazeau, Pro Swiss PGA, entraîneur Elite Swiss Olympic, expert J+S Golf
Marcel Meier, chef de sport J+S Golf, responsable de la formation ASG

Rédaction

mobilesport.ch

Page de titre

Ueli Känzig, Médias didactiques EHSM

Illustrations

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM
Association suisse de golf (ASG)

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM