

Première partie

## Découverte de l'activité

Les premiers jeux permettent aux élèves de découvrir les principales trajectoires d'une balle lancée à la main. Les suivants regroupent les postures caractéristiques du joueur de golf. Quant aux dernières situations, elles ont pour objectif d'initier les jeunes pratiquants à leurs premiers swings.

## JEU N° 1 : qui gagne recule

Putting green – à la main

### Objectifs

- Adapter son lancer à une cible de plus en plus éloignée.
- Visualiser une trajectoire de plus en plus longue.
- Gérer un petit enjeu : une série de cinq coups réussis.

### Aménagement

#### Consignes

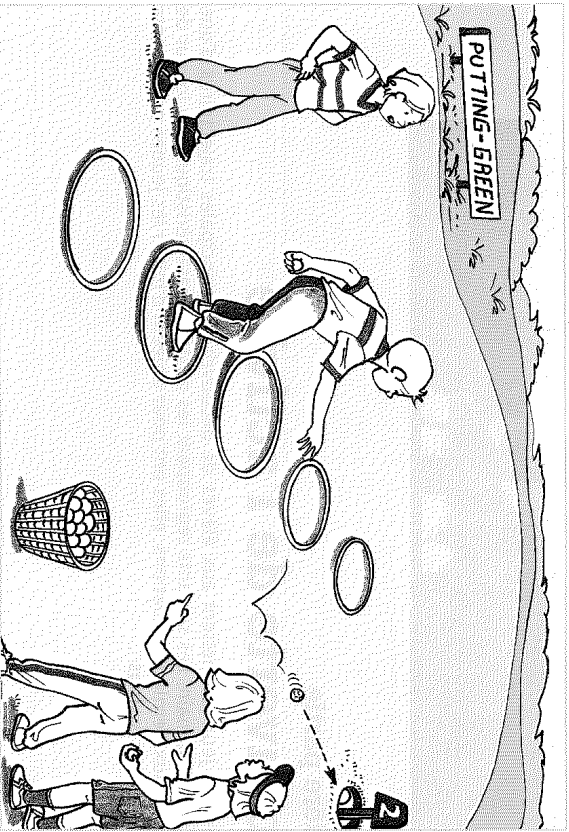
Cinq cerceaux, placés en retrait d'un trou sur le putting green, le premier à 50 centimètres du trou, les quatre autres à 20 centimètres les uns des autres. Cinq balles par élève, deux à trois élèves par atelier. À la main, il faut viser et mettre la balle dans le trou à partir du cerceau le plus proche. Chaque coup réussi permet de passer au cerceau suivant. Il s'agit donc d'aller le plus loin possible avec ses cinq balles. Puis un camarade retire les balles gênantes et prend place sur le premier cerceau. Chaque élève a droit à trois tentatives.

Conservé un alignement main/balle/cible.

#### Insister sur

- Augmenter la distance.
- Mettre les cinq balles dans le trou depuis le premier cerceau, etc.
- Se positionner à côté du trou et viser successivement les cerceaux (3 points si la balle reste dedans, 1 point si elle touche l'intérieur).

#### Variables



## JEU N° 2 : les trois tunnels

Putting green – à la main

### Objectifs

- Produire la trajectoire d'une balle qui roule.
- Visualiser ce type de trajectoire.

### Aménagement

#### Consignes

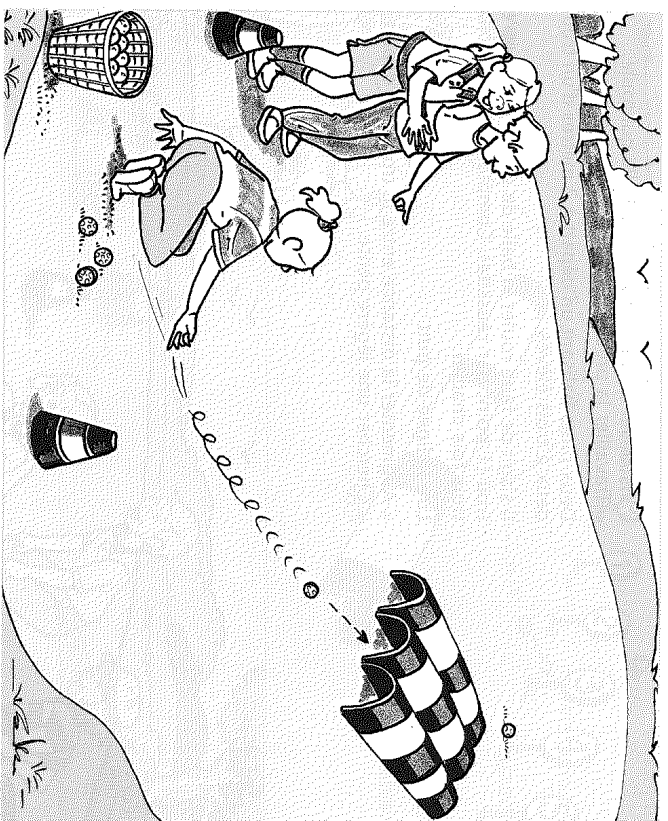
Deux plots, à une distance de 3 mètres trois demi-tuyaux de PVC juxtaposés. Cinq balles par élève, deux ou trois élèves par atelier. En lançant ses balles à la main au niveau des plots, chaque élève doit les faire passer sous les « tunnels » (2 points pour celui du milieu, 1 point pour les deux autres). Le partenaire ramasse les cinq balles et joue à son tour. Chaque élève a droit à trois tentatives.

Conservé un alignement yeux/balle/cible.

#### Insister sur

- Placer les accessoires sur une légère pente si le lieu l'autorise.
- Ramasser les balles après chaque série.

#### Variables



### Objectifs

- Produire la trajectoire d'une balle qui roule.
- Visualiser ce type de trajectoire.

### Aménagement

#### Consignes

Deux plots, à une distance de 3 mètres trois demi-tuyaux de PVC juxtaposés. Cinq balles par élève, deux ou trois élèves par atelier. En lançant ses balles à la main au niveau des plots, chaque élève doit les faire passer sous les « tunnels » (2 points pour celui du milieu, 1 point pour les deux autres). Le partenaire ramasse les cinq balles et joue à son tour. Chaque élève a droit à trois tentatives.

Conservé un alignement yeux/balle/cible.

- Placer les accessoires sur une légère pente si le lieu l'autorise.
- Ramasser les balles après chaque série.

## JEU N° 3 : remplir le trou

Putting green – à la main

Objectifs

- \* Mettre la balle dans le trou.
- \* Visualiser la trajectoire d'une balle qui roule.
- \* Travailler la précision du geste (alignement yeux/balle/trou).

Aménagement

Deux plots balisant un départ à 2 mètres d'un trou. Cinq balles pour deux à trois élèves.

Consignes

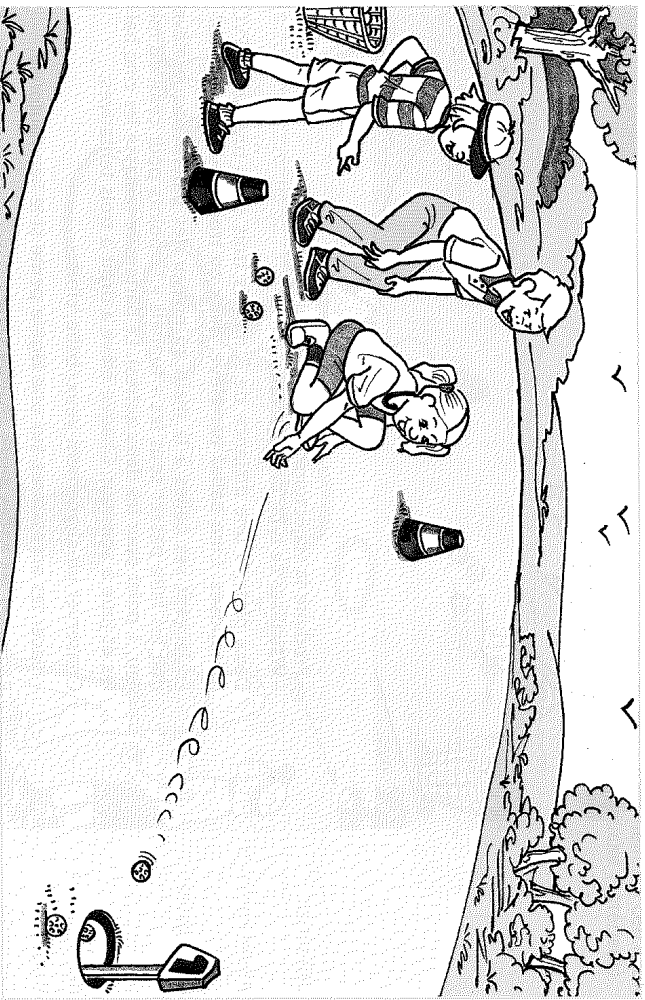
Il s'agit de faire rouler la balle de manière à ce qu'elle tombe dans le trou (1 point par réussite). Comptabiliser les points. Recommencer trois fois chacun.

Insister sur

Lire la ligne de putt.

Variables

- \* Augmenter la distance entre le trou et le départ.
- \* Chercher une légère pente.



## JEU N° 4 : les portes défendues

Putting green – à la main

Objectifs

- \* Produire la trajectoire d'une balle haute qui roule loin.
- \* Visualiser ce type de trajectoire.

Aménagement

Six fiches de lancer numérotées, un demi-tuyau ou tout autre obstacle, deux plots. Cinq balles pour deux à trois élèves par atelier.

Consignes

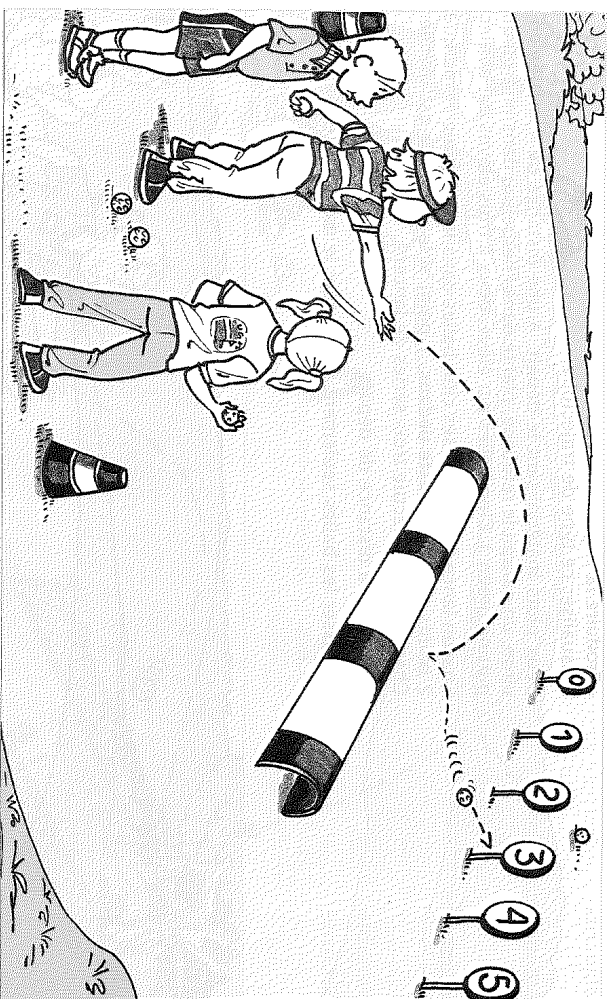
À partir des plots, les élèves doivent lancer les balles à la main par dessus l'obstacle pour qu'elles passent consécutivement par toutes les portes (entre deux fiches). Les balles doivent franchir les portes en roulant. 2 points sont marqués si la porte est franchie dans le bon ordre, 1 point si l'ordre n'est pas respecté. Chaque élève a droit à trois tentatives.

Variables

- \* Augmenter la largeur des portes.
- \* Déplacer l'obstacle plus ou moins près des portes.

Séquence

Ramasser les balles après chaque série.



## JEU N° 5 : le parapluie retourné

Putting green – à la main

Objets

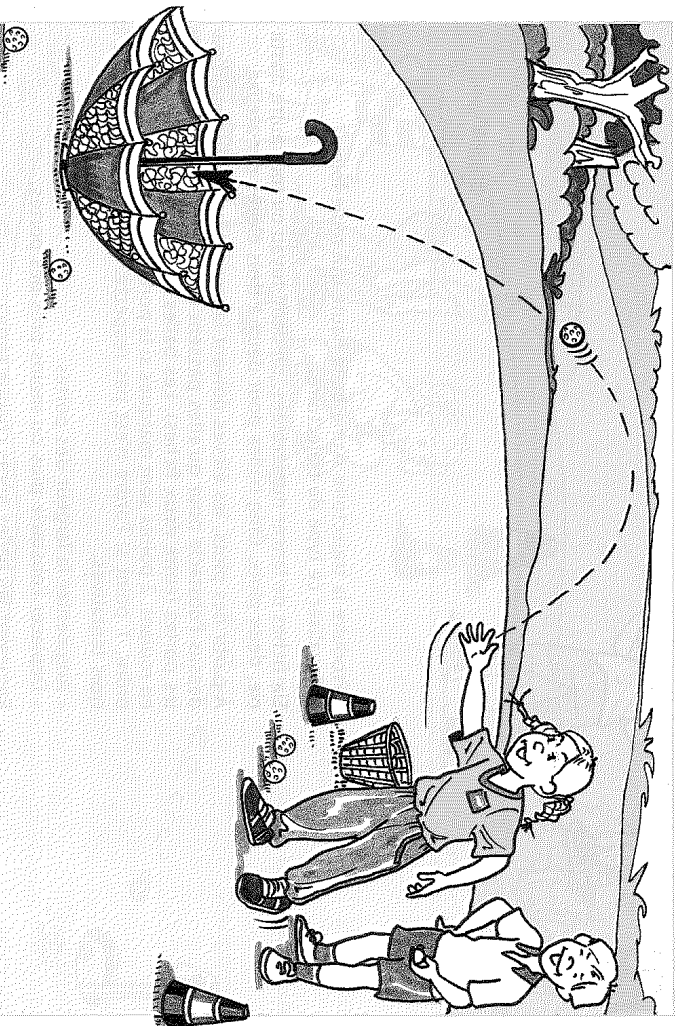
Aménagement

Consignes

Variable

Sécurité

- \* Produire la trajectoire d'une balle « en cloche ».
  - \* Visualiser ce type de trajectoire.
- Deux plots matérialisant le départ. À une distance de 4 mètres environ, un parapluie retourné, planté dans l'herbe (ou dans un trou du putting green ). Cinq balles par élève, deux à trois élèves par atelier.
- Chacun lance à son tour ses cinq balles dans le parapluie et marque 2 points si la balle reste dedans, 1 point si le parapluie est touché. Chaque élève effectue trois séries de lancers.
- \* Modifier la distance de départ.
- Ramasser les balles seulement quand tout le monde a terminé.



## JEU N° 6 : les poissons dans les filets

Putting green – à la main

Objets

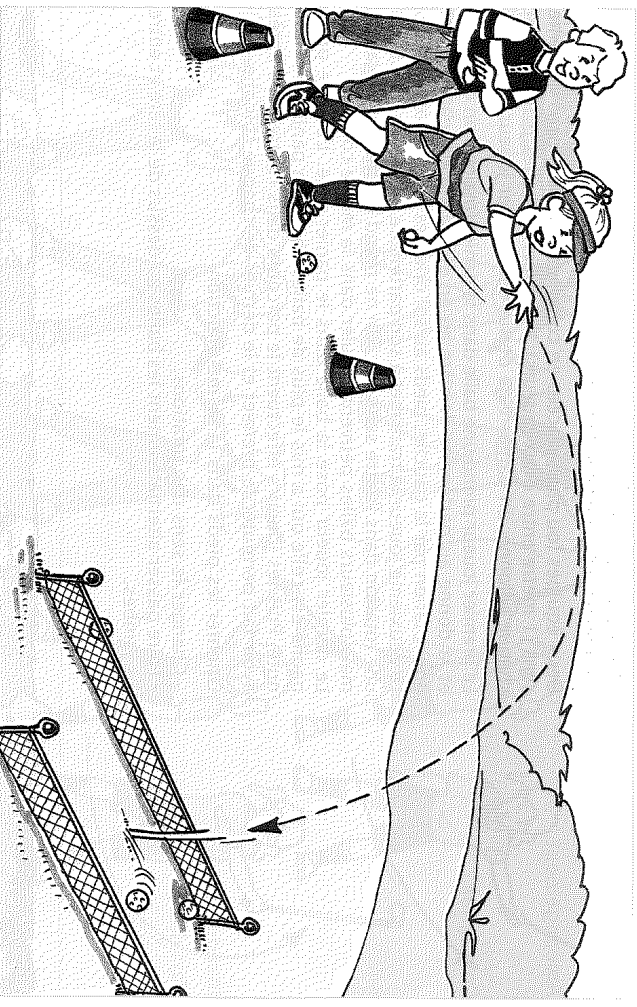
Aménagement

Consignes

Variables

Sécurité

- \* Produire la trajectoire d'une balle qui vole haut puis roule peu.
  - \* Visualiser ce type de trajectoire.
- Deux filets de tennis de table maintenus verticaux par quatre sardines de tente et espacés de 2 mètres environ. Deux plots marquant le départ. Cinq balles par joueur.
- Il faut lancer les balles (les « poissons ») à la main, en hauteur, entre les filets. Chaque joueur marque 1 point par balle « attrapée ».
- \* Réduire ou agrandir l'espace entre les filets.
  - \* Modifier le comptage des points : 3 points si la balle ne touche pas les filets et reste à l'intérieur, 2 points si la balle touche un filet et reste à l'extérieur, 1 point si la balle rebondit entre les filets et sort des limites.
- Jouer avec un fer ouvert.
- Ramasser les balles quand tout le monde a terminé.





## JEU N° 7 : les seaux à remplir

Putting green – à la main

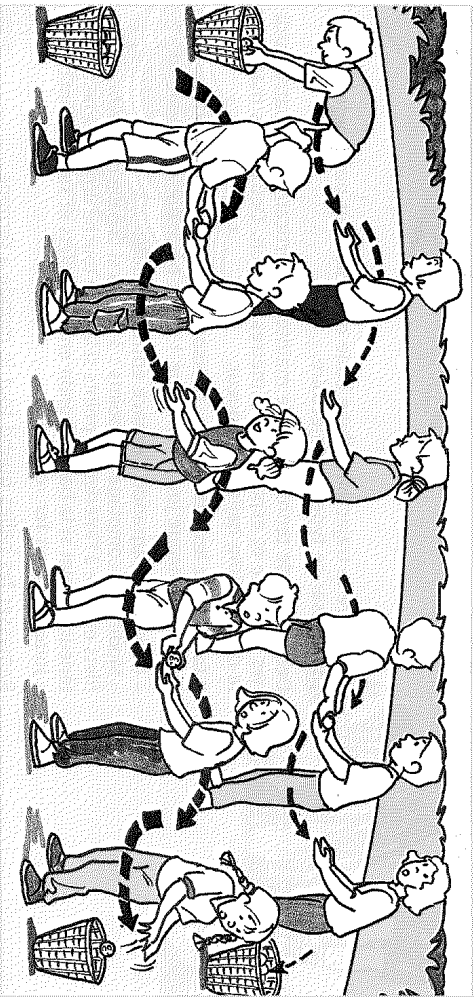
### Objectifs

### Aménagement

### Consignes

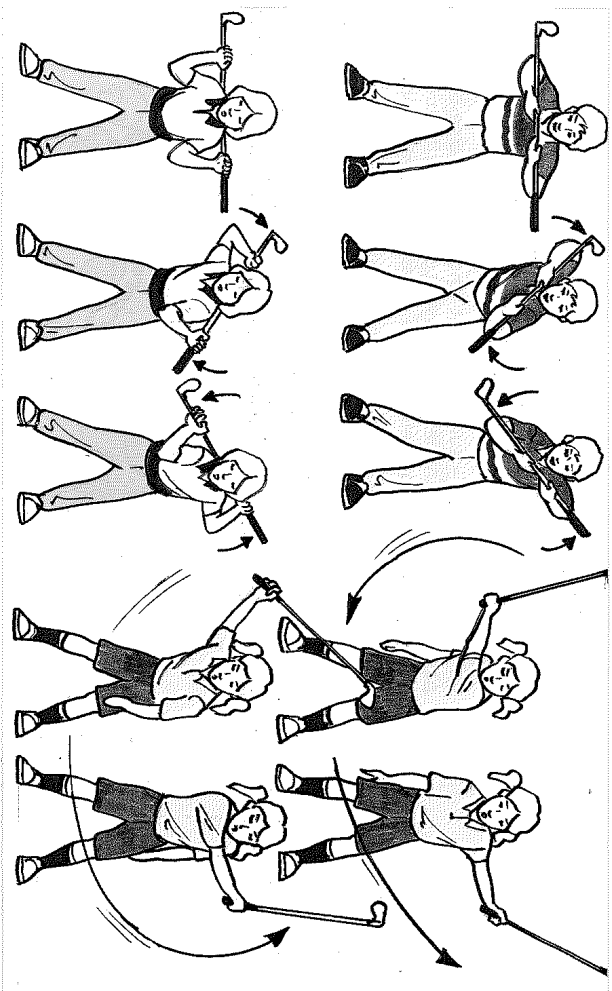
- \* Se mettre en route.
  - \* Travailler les rotations latérales.
- Deux équipes (ou plus) placées en colonnes orientées dans le même sens (1 mètre entre deux joueurs). Un panier de balles placé devant chaque colonne, un panier vide derrière le dernier joueur.
- Le premier joueur prend une balle dans le panier (mains « en coupes ») et la donne au partenaire derrière lui en effectuant obligatoirement une rotation par la gauche, pieds au sol orientés vers le panier plein. Le deuxième joueur la transmet à son partenaire arrière en effectuant une rotation dans l'autre sens, etc. On ne prend qu'une balle à la fois mais plusieurs balles peuvent circuler dans la même colonne.
- Le dernier joueur pose la balle dans le panier vide. L'équipe qui a gagné est celle qui a mis le plus de balles dans son panier en 1 minute. Puis les joueurs effectuent le parcours dans l'autre sens après avoir fait permuter le premier et le dernier de chaque colonne.
- Orienter les pieds dans la même direction.
- \* Changer le sens des rotations.
  - \* Faire passer alternativement les balles au-dessus de la tête et entre les jambes.

### Insister sur Variables



## JEU N° 8 : rotations pour un échauffement

Surface plane ou practice – fers



### Objectifs

### Aménagement

### Consignes

- \* Se mettre en route et effectuer un échauffement musculaire.
  - \* Réaliser des rotations longitudinales.
- Un club placé de différentes manières et sans balle.
- L'élève place un club dans la saignée des coudes puis effectue une dizaine de rotations d'intensité progressive autour de la colonne vertébrale. Puis il fait de même avec un club sur les épaules. On ajoutera ensuite un club dans la saignée des coudes. Puis il réalise le même exercice avec le buste incliné au-dessus du tapis de practice.
- Enfin, avec un club dans la main gauche, il s'agit d'effectuer une dizaine de swings sans balle, puis de recommencer avec un club dans la main droite.
- Prendre conscience de l'importance de l'échauffement.
- \* Faire prendre en charge l'échauffement par un élève.
  - \* Demander d'autres idées aux élèves.

### Insister sur Variables

## JEU N° 9 : le médecine-ball lancé

Surface plane ou practice – à la main

### Objectifs

- Donner des repères latéraux.
- Reproduire la posture du joueur de golf.
- Faire la mise en route.

### Aménagement

Un médecine-ball (1 kilo) pour deux joueurs. Un intervalle de 3 mètres environ entre les deux joueurs.

### Consignes

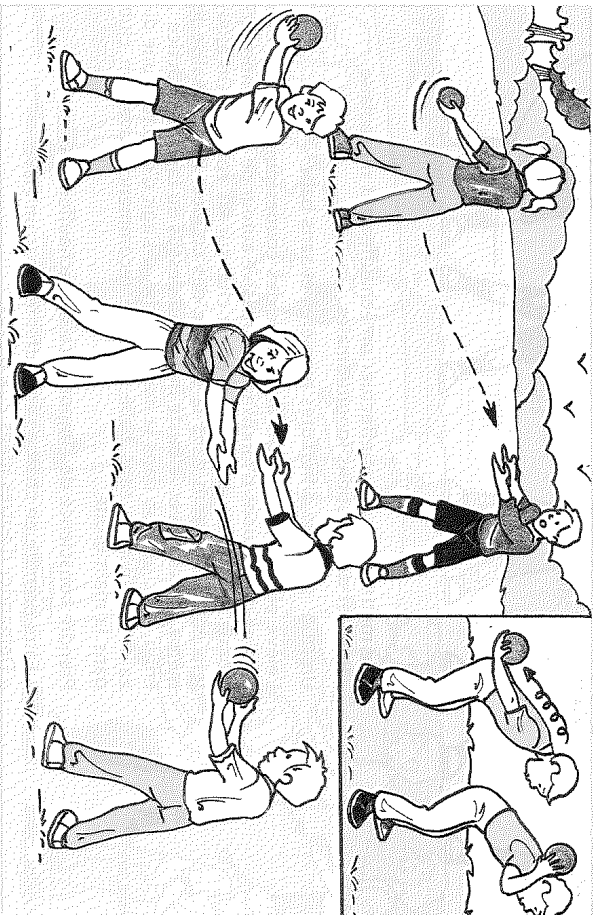
Il faut armer les bras « sur le côté » et lancer le médecine-ball à son partenaire orienté dans le sens inverse. Le lancer s'effectue par un balancer latéral. Chaque élève repère dix fois cette situation.

### Insister sur

Tendre les bras, utiliser le dos comme axe de rotation, conserver les pieds immobiles et bien orientés.

### Variables

- Augmenter l'intervalle.
- Jouer deux par deux, le troisième tient la tête du lanceur.
- Faire rouler le médecine-ball sur son dos en étant incliné vers l'avant (voir illustration, en haut à droite).



## JEU N° 10 : la planchette

Surface plane, allée goudronnée – fers

### Objectifs

- Acquérir la fermeté des poignets.
- Prolonger l'amplitude du swing au maximum.
- Donner une direction au club.

### Aménagement

Une planchette épaisse de 5 centimètres et longue de 40 centimètres environ. Deux élèves par planchette, éloignés de 3 à 4 mètres. Une allée ou un lieu plat pour évoluer et un fer 7 par élève.

### Consignes

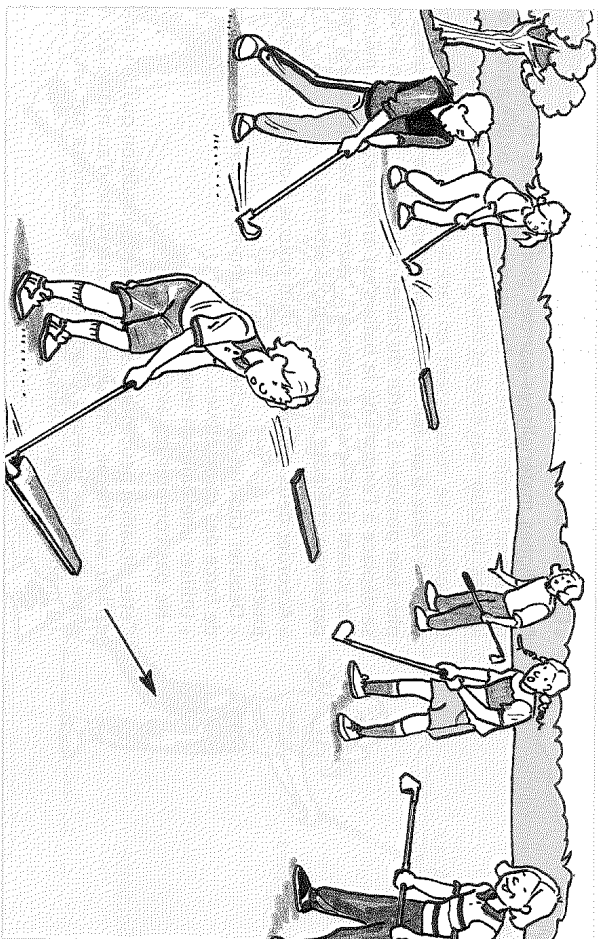
Il s'agit de poser le fer sur le bord de la planchette pour la pousser au maximum et la faire glisser sur le sol vers son partenaire. Attention, la planchette ne doit pas voler ! Chaque joueur recommence plusieurs fois.

### Insister sur

Tendre les bras et faire en sorte que la face du club reste au sol le plus longtemps possible.

### Variable

Poser le pied gauche sous la planchette et effectuer une série de swings au practice.



## JEU N° 11 : le gagne-terrain

Sur herbe, surface plane – fers 9, 7

### Objectifs

- Effectuer le geste du swing sur l'herbe.
- Chercher une longueur de balle.

### Aménagement

Deux lignes matérialisées par des plots distants de 50 mètres environ, sur un terrain herbeux. Exclusivement des balles à trous ou très légères. Un club par élève et deux joueurs à chaque poste de travail.

### Consignes

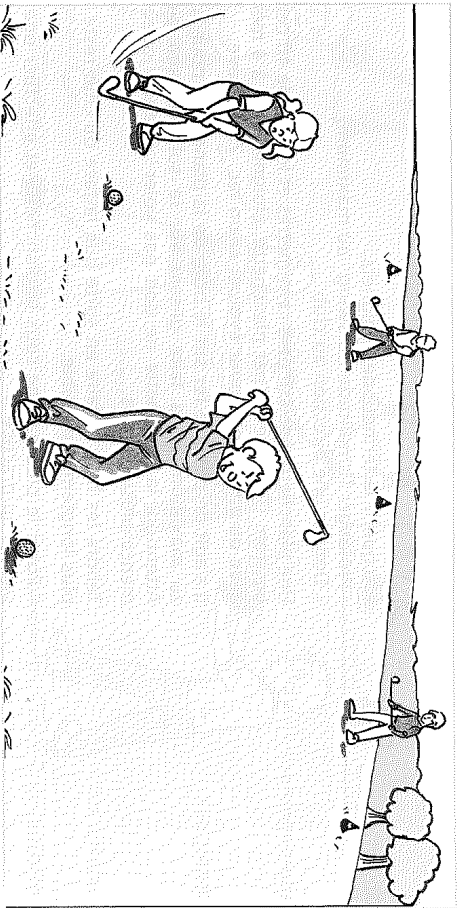
Les joueurs se répartissent en face-à-face sur les deux lignes de plots. À l'aide d'un fer 7, le premier envoie la balle « gruyère » le plus loin possible à partir du milieu du terrain. Puis son adversaire se déplace à l'endroit où la balle s'est arrêtée et fait de même, chacun jouant dans le sens opposé à l'autre. Le vainqueur est celui qui parvient à atteindre la ligne de plots adverse.

### Variables

- Accorder deux coups au lieu d'un pour le moins « long » des deux joueurs.
- Débuter chaque manche plus ou moins au milieu selon le rapport de force des deux élèves.
- Utiliser une balle en mousse.
- Ne pas compter les airshots.

### Sécurité

Cette situation peut être mise en place à condition qu'il n'y ait aucun caillou sur l'herbe. On exigera un intervalle d'au moins 20 mètres entre les deux joueurs. Chaque binôme évoluera sur un couloir de 10 mètres de large environ.



## JEU N° 12 : le club drapeau

Surface plane – drapeau de green

### Objectifs

- Prendre des informations sur la pronation et la supination des mains.
- Découvrir le plan de swing.

### Aménagement

Un drapeau de green qui sert de club pour deux élèves.

### Consignes

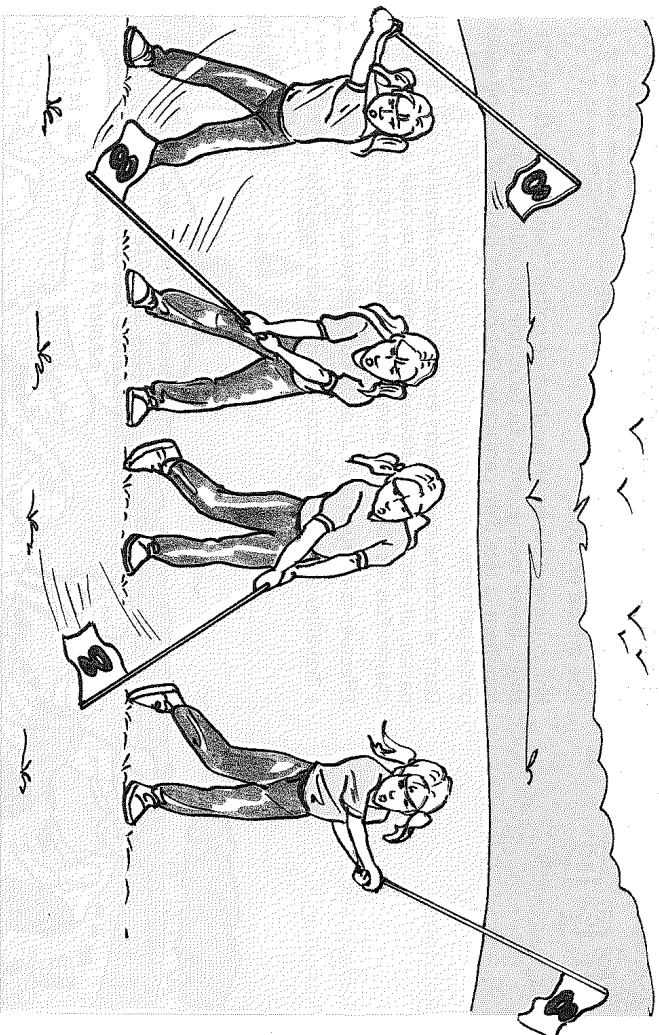
À l'aide du drapeau, il faut effectuer un swing en commençant les bras à l'horizontale, puis abaisser ce geste de quelques degrés jusqu'à ce que le drapeau touche le sol. Les élèves alterneront tous les cinq swings. Chacun a droit à trois essais.

### Variables

- L'articulation des poignets et les mains doivent être légèrement en avance sur le drapeau au passage le plus vertical.
- Jouer avec un drive (bois n° 1) tenu par la tête.

### Sécurité

Cette situation peut être mise en place à condition qu'il n'y ait aucun caillou sur l'herbe. On exigera un intervalle d'au moins 20 mètres entre les deux joueurs. Chaque binôme évoluera sur un couloir de 10 mètres de large environ.



### Variables

- L'articulation des poignets et les mains doivent être légèrement en avance sur le drapeau au passage le plus vertical.
- Jouer avec un drive (bois n° 1) tenu par la tête.

## JEU N° 13 : les grues alignées

Practice ou surface plane – à la main

### Objectifs

- Donner des repères sur la fixation de la tête et l'axe de la colonne vertébrale.
- Reproduire la posture du joueur de golf.
- Se mettre en route.

### Aménagement

Une colonne d'élèves en position de golfeur (jambes légèrement fléchies, buste incliné, etc.). En face, une seconde colonne où chacun maintient la tête d'un camarade. Des paniers de balles de golf vides posés par terre.

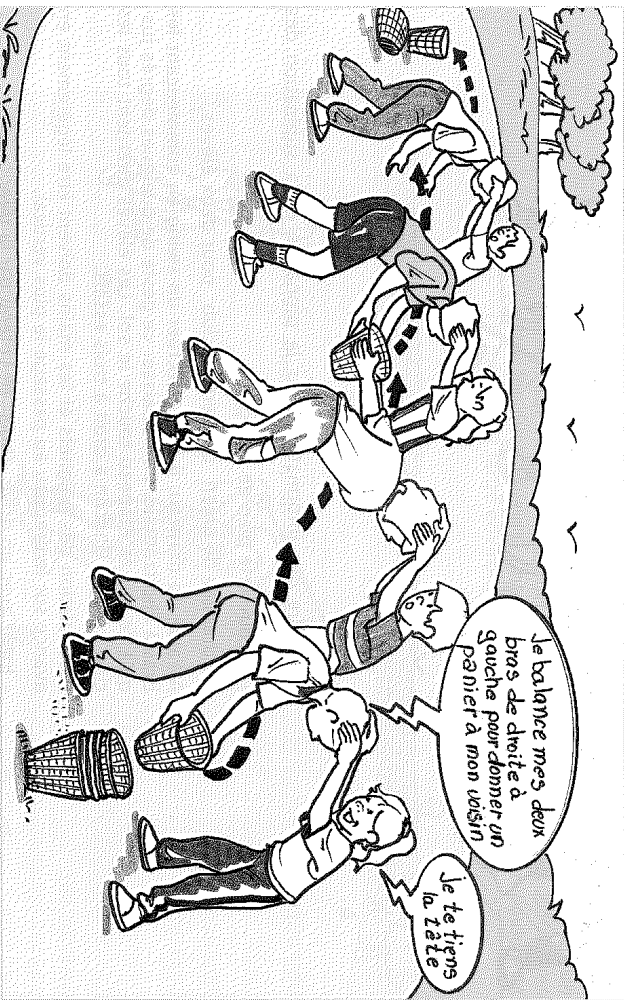
### Consignes

Dans la colonne des joueurs en position de golfeur, il s'agit de faire passer, un par un, une dizaine de paniers d'un bout à l'autre de la chaîne. Puis les rôles sont inversés. La situation est répétée cinq fois.

### Insister sur

- Effectuer la rotation autour de la colonne vertébrale.
- Travailler avec un médicine-ball de 1 kilo maximum.

### Variable



## JEU N° 14 : les balles volantes

Practice – fers : pitching wedge, 9, 7

### Objectifs

- Deux balles qui volent et il marque un point. Après ça, mon tour!

### Aménagement

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Des balles de golf alignées sur la ligne de départ. Des paniers de balles de golf vides posés par terre.

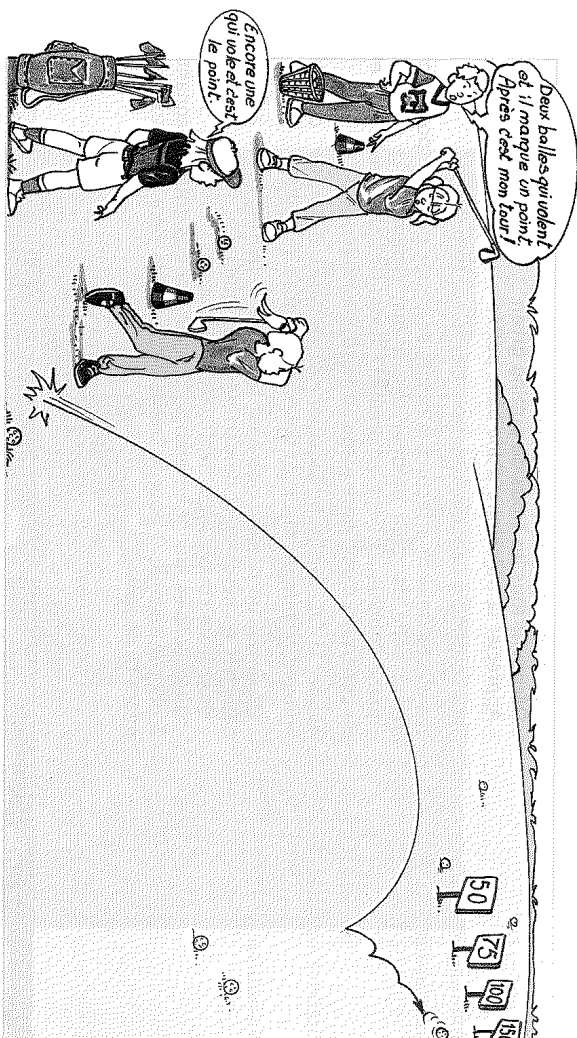
### Consignes

Le joueur qui est à la ligne de départ lance la balle avec un fer. Le joueur qui est à la ligne d'arrivée ramasse la balle et marque un point. Puis les rôles sont inversés. La situation est répétée cinq fois.

### Insister sur

- Effectuer la rotation autour de la colonne vertébrale.
- Travailler avec un médicine-ball de 1 kilo maximum.

### Variable



### Objectifs

- Créer une émulation par le biais d'un concours.
- Produire la trajectoire d'une balle qui vole.
- S'appliquer sur une série de deux swings consécutifs.

### Aménagement

Au practice, sur un même poste, concours entre deux (ou trois) élèves sur le thème de la plus grande distance réussie. Un club pour deux élèves.

### Consignes

On place sur le tapis deux balles à la même hauteur, espacées de quelques centimètres. Chacun joue deux coups consécutifs et cède la place à son partenaire. Si les deux balles volent, le joueur marque 1 point (0 point si une seule des deux balles vole). Le joueur qui ne joue pas est observateur et vérifie la trajectoire de la balle. La partie dure jusqu'à ce qu'un des joueurs atteigne 10 points ou selon une limite de temps fixée par l'enseignant.

### Insister sur

- Tendre les bras au moment de l'impact.
- Donner un coup supplémentaire au débutant.

### Variable



## JEU N° 15 : la pétanque

Putting green – putter

### Objets :

- » Travailler la précision du geste.
- » Découvrir tous les trous du putting green.
- » Apprécier la trajectoire d'une balle putée.

### Aménagement :

Sur le putting green, deux ou trois élèves par trou.

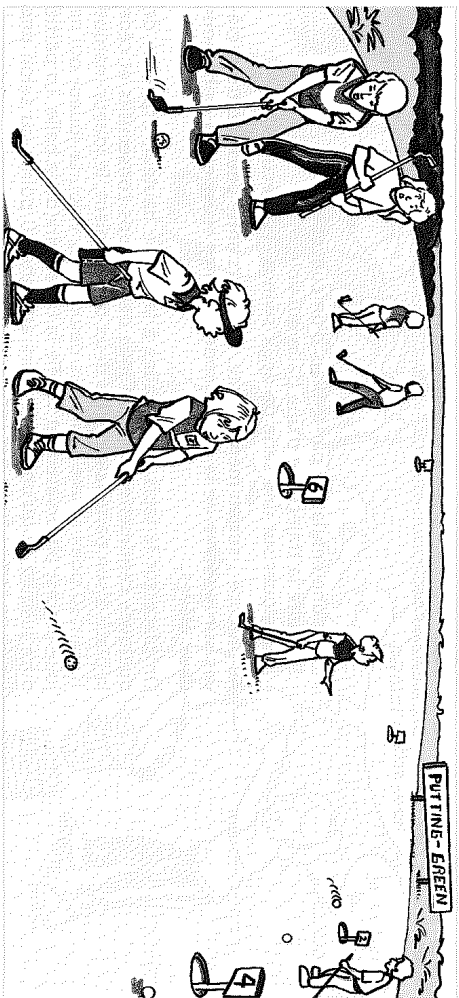
### Consignes :

Les élèves doivent effectuer le moins de coups possible pour rentrer la balle dans un premier trou choisi ensemble. Le gagnant « prend l'honneur » (joue en premier). Il choisit un nouveau trou et un départ. La partie dure jusqu'au signal de l'animateur.

Aligner la face du club (positionner les lignes du putter dans la bonne direction) et placer la balle à la verticale du front.

### Variables :

- » Organiser un parcours de neuf trous sur le putting green à l'aide de fiches numérotées et commencer en shot-gun.
- » Donner un coup supplémentaire aux débutants.
- » Si trois élèves jouent ensemble : donner 4 points pour le gagnant, 2 pour le second, 0 pour le troisième (3 points pour les deux premiers *ex aequo*).



1. shot-gun : tous les joueurs ou équipes se placent sur un trou choisi préalablement et démarrent en même temps au signal de l'enseignant.



### Deuxième partie Initiation

Les situations présentées ici pour but de faire entrer l'élève dans l'activité golf sous une forme jouée et collective, avec le geste si caractéristique du swing. Certains jeux sont centrés sur le putting, moins spectaculaire mais tout aussi primordial. Les principes techniques du golf doivent être rappelés lors de chaque pause.

## JEU N° 16 : cinq balles pour le trou

Putting green – putter

Objectifs :

- \* Mettre la balle dans un trou avec le moins de coups possible.
- \* Se concentrer sur une série de coups.
- \* Se mesurer à un camarade.

Aménagement :

Cinq balles alignées à deux longueurs de putter du trou. Un putter pour deux joueurs.

Consignes :

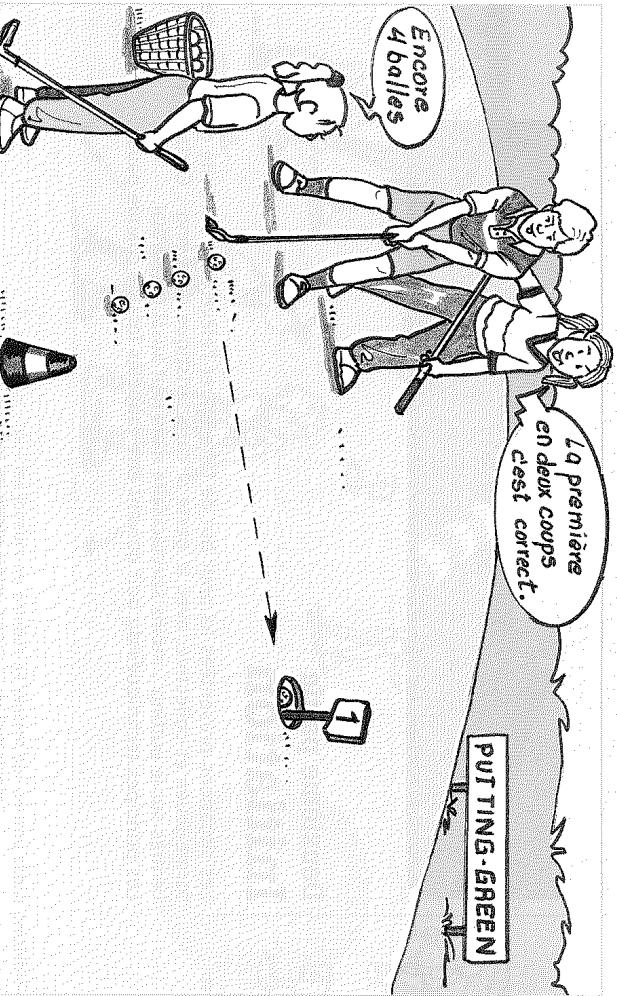
L'élève doit envoyer la balle dans le trou en un minimum de coups. Il joue cinq balles et additionne ses coups au fur et à mesure. Puis les rôles sont inversés afin de comparer les scores. Chacun effectue trois séries.

Insister sur :

Accompagner la balle avec le putter (un tiers d'élan, deux tiers de poussée).

Variation :

\* Pour l'ensemble de cette série de cinq balles, donner l'échelle de score suivante : 5 coups = 10 points, 6 coups = 9 points... 15 coups = 0 point.



## JEU N° 17 : les portes éloignées

Putting green – putter

Objectifs :

- \* Produire la trajectoire d'une balle qui roule de plus en plus loin.
- \* Lire une ligne de putt.
- \* Orienter une trajectoire.
- \* Doser sa prise d'élan.

Aménagement :

Un départ balisé. Dix fiches numérotées pour matérialiser cinq portes de plus en plus éloignées du départ (la première à 1 mètre, la deuxième 1 mètre plus loin, la cinquième à 5 mètres). Un putter et cinq balles pour deux joueurs.

Consignes :

Il s'agit de faire passer chaque balle par une porte différente dans l'ordre croissant (1 point par porte franchie). L'observateur compte les points et ramasse les balles. Puis les rôles sont inversés. Chacun effectue trois séries.

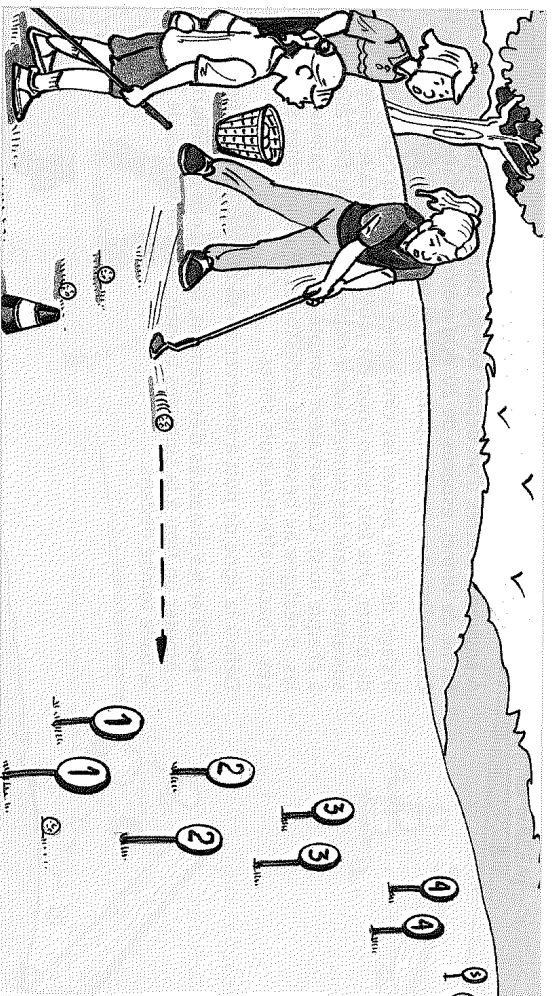
Insister sur :

Observer la ligne de putt. Vérifier l'orientation des marques gravées sur le putter.

Variation :

\* Modifier les distances et la largeur des portes.

\* Viser la porte suivante seulement après avoir réussi un passage.



Objectifs :

- \* Produire la trajectoire d'une balle qui roule de plus en plus loin.
- \* Lire une ligne de putt.
- \* Orienter une trajectoire.
- \* Doser sa prise d'élan.

Aménagement :

Un départ balisé. Dix fiches numérotées pour matérialiser cinq portes de plus en plus éloignées du départ (la première à 1 mètre, la deuxième 1 mètre plus loin, la cinquième à 5 mètres). Un putter et cinq balles pour deux joueurs.

Consignes :

Il s'agit de faire passer chaque balle par une porte différente dans l'ordre croissant (1 point par porte franchie). L'observateur compte les points et ramasse les balles. Puis les rôles sont inversés. Chacun effectue trois séries.

Insister sur :

Observer la ligne de putt. Vérifier l'orientation des marques gravées sur le putter.

Variation :

- \* Modifier les distances et la largeur des portes.
- \* Viser la porte suivante seulement après avoir réussi un passage.

## JEU N° 18 : les deux tunnels alignés

Putting green – putter

### Objectifs

- Produire la trajectoire d'une balle qui roule long.
- Lire une ligne de putt et un alignement.

### Amenagement

À environ 2 mètres d'un départ ballisé, deux demi-tuyaux de PVC en forme de tunnel, espacés de 20 centimètres et parfaitement alignés. Cinq balles et un putter pour deux joueurs.

### Consignes

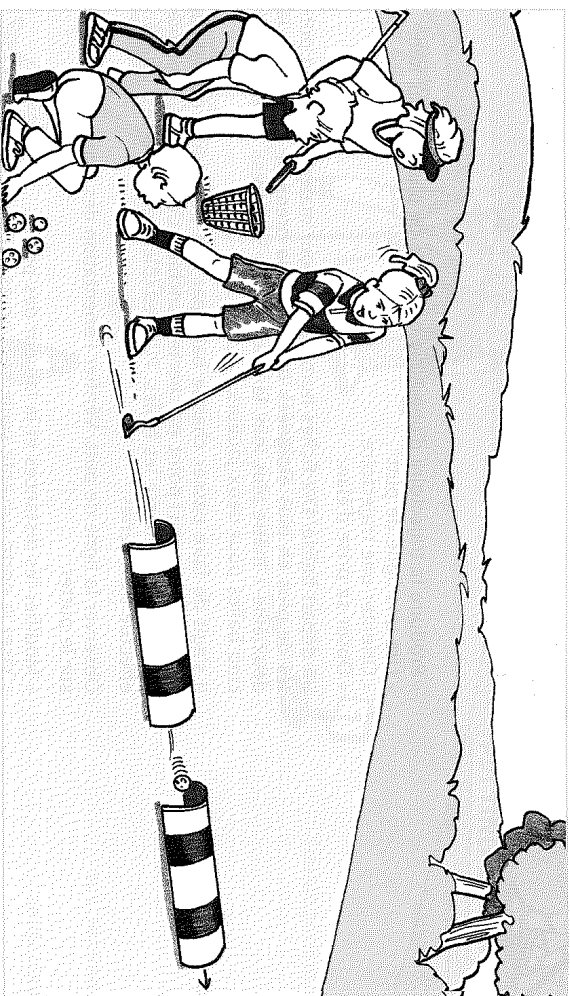
Il s'agit de faire passer les cinq balles sous les deux tunnels à l'aide du putter. Une fois qu'un coup est joué, un partenaire place la balle suivante devant les tunnels sur le départ ballisé (vérifier l'alignement à chaque fois). L'observateur compte les points et ramasse les balles. Il réaligne au besoin les accessoires. Puis les rôles sont inversés. Chacun effectue trois séries.

### Insister sur

Définir la ligne de putt à observer en se plaçant correctement.

### Variables

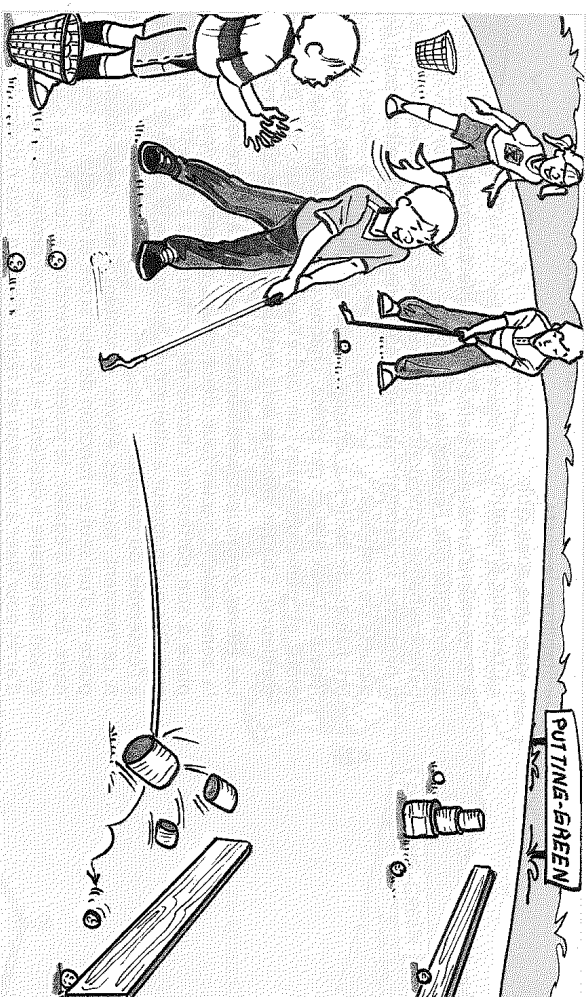
- Modifier les distances d'écartement, la distance du départ.
- Ajouter un trou à la suite des tunnels, avec un bonus de points si la balle tombe dedans.



## JEU N° 19 : la tour à abattre

Putting green – putter

PUTTING-GREEN



### Objectifs

- Donner une direction précise à la balle.
- Putter avec force.

### Amenagement

Un empilement de trois boîtes cylindriques (type boîtes de conserve) placé à 2 mètres d'un départ ballisé. Cinq balles et un putter pour deux joueurs (disposer une planchette ou autre objet en travers en arrière afin de stopper les balles trop fortes).

### Consignes

Le joueur doit faire tomber un maximum de fois la « tour » avec ses cinq balles. Il marque 1 point quand la tour tombe (0 point quand elle est juste touchée) et a droit à trois essais. Le partenaire replace les accessoires et ramasse les balles qui peuvent gêner. Puis les rôles sont inversés. On compare le meilleur des trois essais.

### Insister sur

Doser la force du coup de telle sorte qu'elle soit suffisante sans contrarier la précision. Accompagner la balle avec le putter.

### Variable

- Faire tomber la tour avec des fers, de l'extérieur du putting-green.

# JEU N° 20 : montante-descendante au putting

Putting green – putter

## Objectifs

- Déterminer une hiérarchie entre les joueurs.
- Stabiliser le geste.
- Viser une zone cible.
- Créer une émulation.

## Aménagement

À 3 mètres d'un départ balisé, une cible étroite de 1 mètre mais aussi longue que l'ensemble des postes. Un ruban pour travaux appelle « rubalise » convient car il ne stoppe pas les balles qui roulent. Il peut être facilement maintenu légèrement en hauteur au bout de piquets de tente.

Un panier de balles à chaque poste avec un putter pour deux joueurs. Deux élèves par poste, chaque poste étant délimité par des plots et numéroté dans un ordre croissant (poste n°1 pour les meilleurs). Chaque binôme est constitué de manière aléatoire.

## Consignes

Les élèves, regroupés en binômes, cherchent à mettre la balle dans la zone cible. Chacun joue deux coups consécutifs, puis laisse la place à son partenaire chargé de vérifier si la cible est atteinte ou non. Dès qu'un joueur a atteint cinq fois la cible, il annonce « Stop ! » à l'ensemble du groupe.

A ce moment, tous les élèves « montent » ou « descendent » d'un poste et d'un seul en fonction de leur score et de celui de leur partenaire. En cas d'égalité, le joueur « ascendant » continue à « monter » et son adversaire « descend ». L'enseignant profite de chaque temps d'arrêt pour fixer à nouveau les règles d'action. Puis il donne le signal de départ de la manche suivante, les scores étant remis à 0.

Le poste n°1 est pour les meilleurs et détermine le sens de rotation des joueurs. Le moins bon du dernier poste et le meilleur du poste n°1 ne bougent pas lors de la rotation.

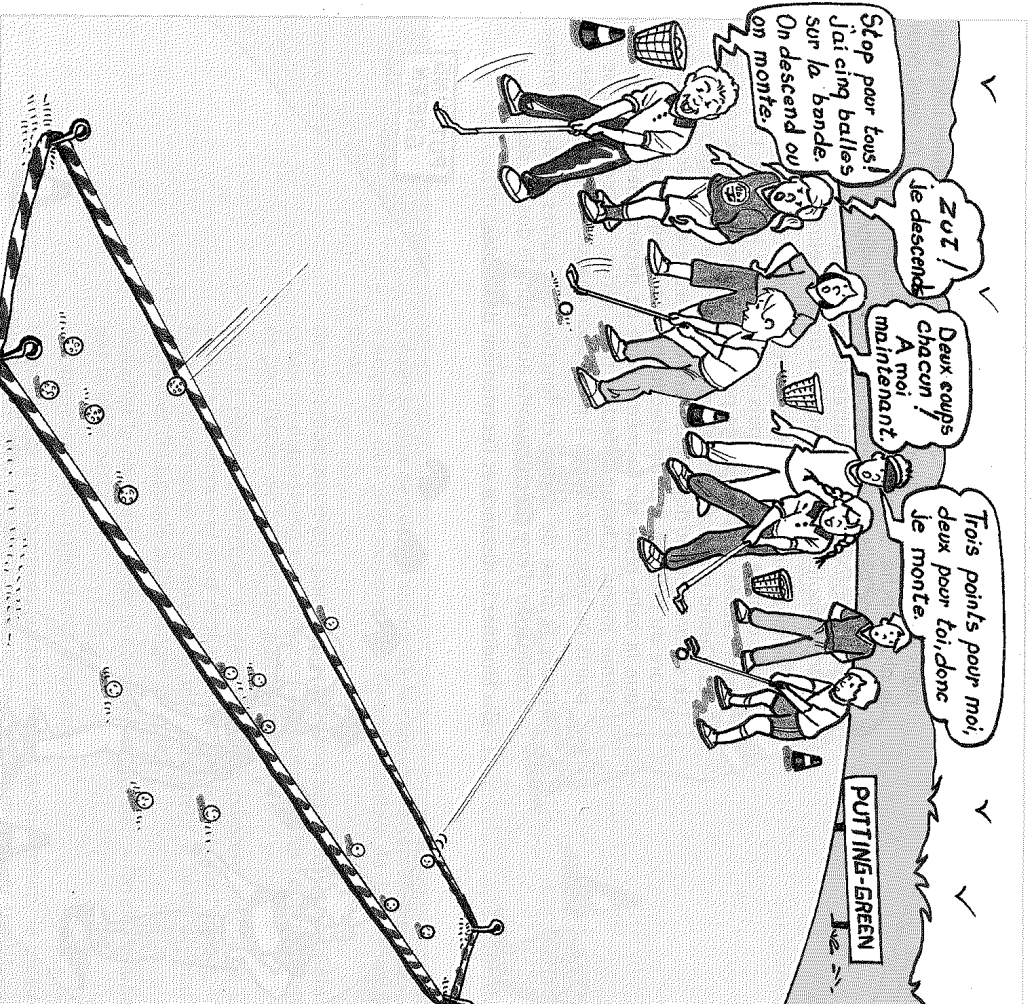
Les balles sont ramassées toutes les deux manches afin qu'elles ne modifient pas les trajectoires.

## Insister sur

Conserver les yeux au-dessus de la balle et les poignets fermes. Accompagner la balle avec le putter.

## Variables

- Modifier la distance et la largeur de la zone.
- Créer des bandes plus étroites pour les meilleurs postes.
- Faire un contrat de coups réussis différent selon le niveau.





## JEU N° 21 : les garages

Putting green – putter

Objectifs :

\* Améliorer la précision des trajectoires et le dosage de l'élan.

\* Élaborer une stratégie.

Aménagement :

Cinq demi-boîtes numérotées (type petit pot de fleurs en plastique), fixées au sol à l'aide de sardines de tente, qui matérialisent cinq « garages ». Chaque garage atteint donne de 1 à 5 points (1 point pour le plus proche, 5 points pour le plus éloigné). Cinq balles sur une même ligne balisent le départ. Le premier garage est à une longueur de putter du départ, les autres éloignés à chaque fois de 10 centimètres supplémentaires. Deux (ou trois) joueurs par atelier.

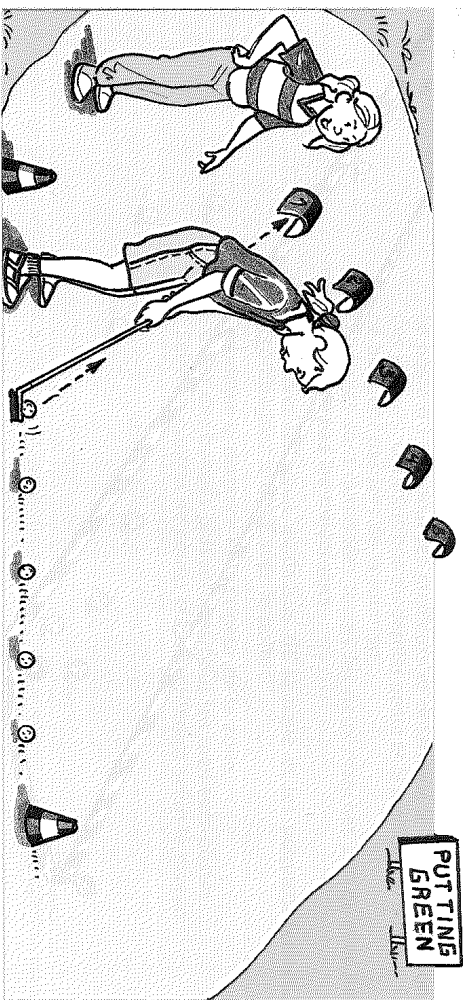
Consignes :

Le premier joueur putte successivement ses cinq balles tandis que l'autre compte les points, puis les rôles sont inversés. La balle doit rester cachée dans le garage pour que les points soient comptabilisés. Quand un garage est plein, le joueur vise le garage suivant.

Le second joueur doit choisir entre le risque et la sécurité selon le score du premier. Il peut sélectionner les garages visés à condition que la balle reste sur la même ligne de départ. Idem pour le troisième joueur. Chacun effectue trois séries. On comptabilise les points ou bien on compte 1 point pour chaque manche gagnée.

Doser la prise de risque en fonction des autres et de soi-même. L'obligation d'être précis importe aussi dans le dosage du putt.

\* Modifier la distance et l'écartement des cibles.



## JEU N° 22 : la tête maintenue

Practice ou herbe – Fer 9, pitching wedge, sand

Objectifs :

\* Axer le plan de swing autour de la colonne vertébrale.

\* Acquérir des informations sur l'immobilisation de la tête et le pivot.

Aménagement :

Un camarade maintient à bout de bras et fixe la tête du joueur. Celui-ci fait un demi-swing et utilise exclusivement un fer court afin de ne pas risquer de blesser son partenaire.

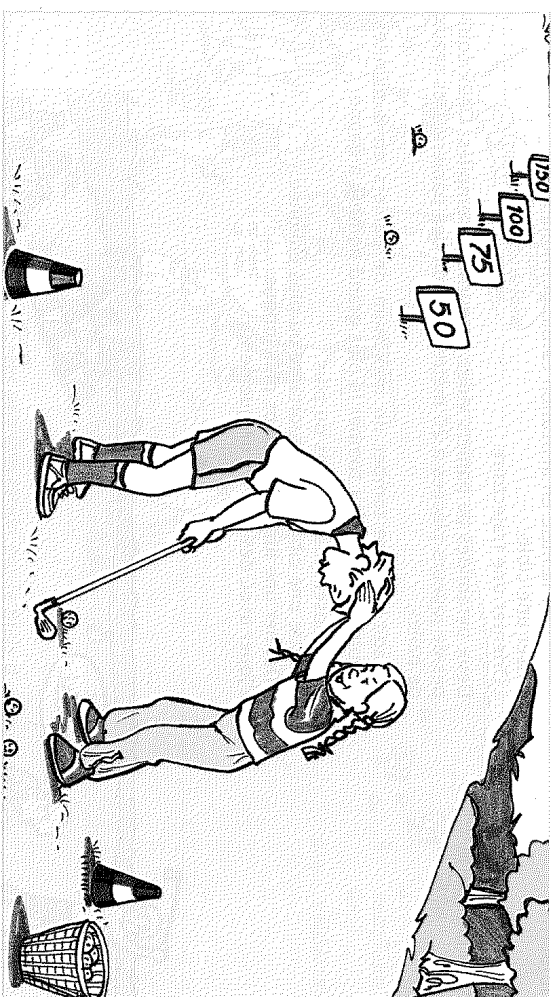
Consignes :

Pour le joueur : effectuer un demi-swing en pivotant autour de la colonne vertébrale et sans replier les bras et le club sur l'épaule. Pour le partenaire : maintenir la tête du joueur à bout de bras. Enchaîner cinq coups puis changer de rôle.

Travailler le pivot autour de la colonne vertébrale : « On ne regarde pas la balle partir ».

Commencer sans balle et très doucement. Le partenaire qui maintient la tête s'incline au maximum, le joueur n'effectue qu'un demi-swing, lentement dans un premier temps.

\* Modifier la distance et l'écartement des cibles.



Objectifs :

\* Axer le plan de swing autour de la colonne vertébrale.

\* Acquérir des informations sur l'immobilisation de la tête et le pivot.

Aménagement :

Un camarade maintient à bout de bras et fixe la tête du joueur. Celui-ci fait un demi-swing et utilise exclusivement un fer court afin de ne pas risquer de blesser son partenaire.

Consignes :

Pour le joueur : effectuer un demi-swing en pivotant autour de la colonne vertébrale et sans replier les bras et le club sur l'épaule. Pour le partenaire : maintenir la tête du joueur à bout de bras. Enchaîner cinq coups puis changer de rôle.

Travailler le pivot autour de la colonne vertébrale : « On ne regarde pas la balle partir ».

Variables :

\* Commencer sans balle et très doucement.

Sécurité :

Le partenaire qui maintient la tête s'incline au maximum, le joueur n'effectue qu'un demi-swing, lentement dans un premier temps.

## JEU N° 23 : le jeu de massacre

Practice – fers 7, 5, 3

### Objectifs

- Effectuer la mise en activation cardio-pulmonaire.
- Viser une cible.
- Orienter une trajectoire.

### Aménagement

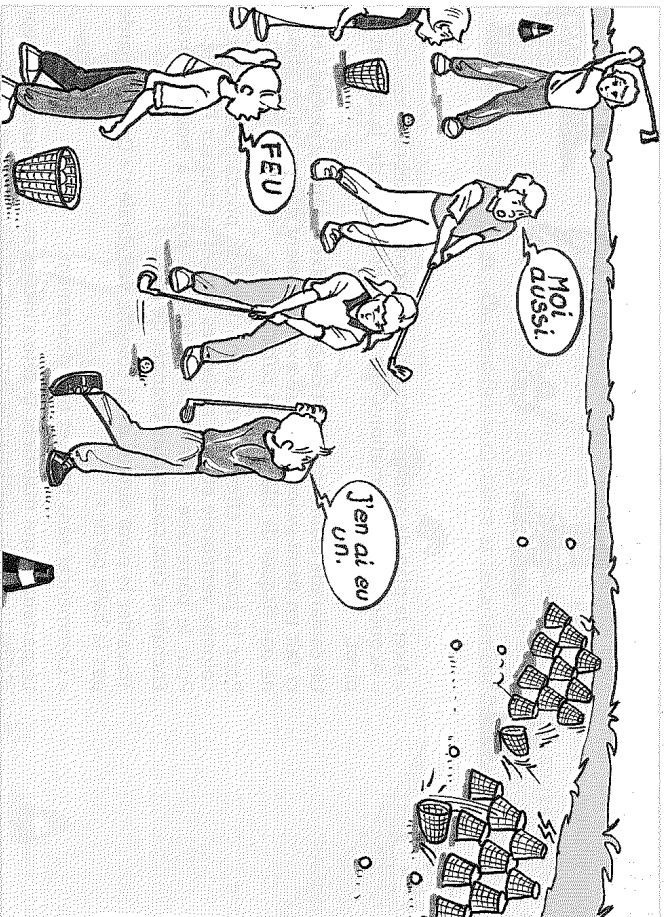
Deux pyramides de paniers vides, retournés et remplis. Deux équipes de joueurs placées à 20 mètres environ des paniers. Des seaux de balles.

### Consignes

Il s'agit de faire tomber un maximum de paniers en 8 minutes. L'équipe qui en a fait tomber le plus grand nombre a gagné.

### Variations

- Composer trois équipes ou plus.
- Mettre une cible plus importante ou plus éloignée.
- Donner une limite de temps plus longue.
- Jouer avec des fers 3 uniquement.



## JEU N° 24 : concours de distance

Practice ou herbe – fers ou bois au choix

### Objectifs

- Créer une émulation par le biais d'un concours.

### Aménagement

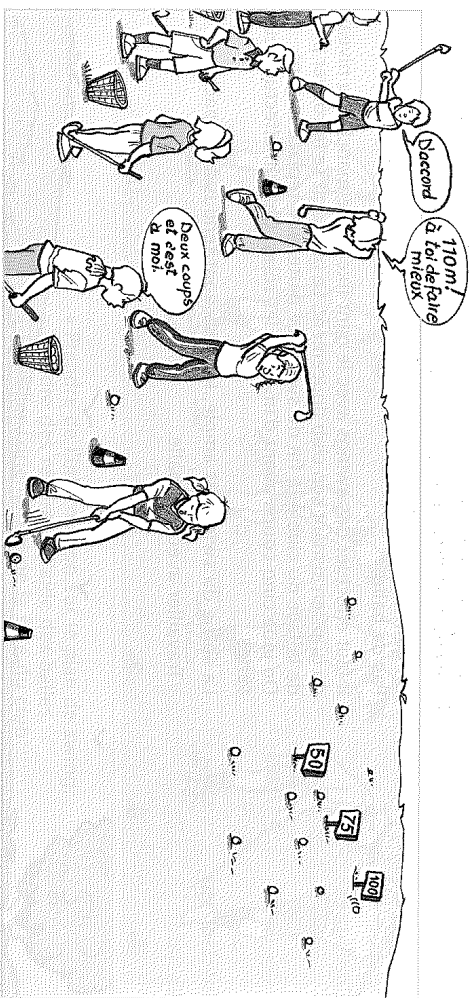
Deux postes avec deux élèves par poste et un club par élève. Deux partenaires en retrait qui annoncent la balle la plus longue des deux joueurs.

### Consignes

Il s'agit d'un concours entre deux élèves au practice, sur le thème de la plus grande distance réussie. Chacun joue deux coups consécutifs, puis les rôles sont inversés. Deux observateurs comptent les distances réalisées. La partie se termine quand l'un des joueurs a atteint 10 points (1 point par victoire) ou au signal de l'enseignant. Chaque binôme joue simultanément pour faciliter l'appréciation de la distance, et surtout avec le même type de fer ou de bois.

### Variations

- Jouer de manière ample plutôt qu'en force : les poignets doivent être « cassés ».
- Une balle droite ira plus loin qu'une balle désaxée.
- Traverser la balle avec le fer.
- Pour une seconde manche, faire jouer les gagnants et les perdants entre eux.
- Accorder un nombre de coups supplémentaires aux débutants.
- Attribuer une durée à la partie.



### Objectifs

- Créer une émulation par le biais d'un concours.

### Aménagement

Deux postes avec deux élèves par poste et un club par élève. Deux partenaires en retrait qui annoncent la balle la plus longue des deux joueurs.

### Consignes

Il s'agit d'un concours entre deux élèves au practice, sur le thème de la plus grande distance réussie. Chacun joue deux coups consécutifs, puis les rôles sont inversés. Deux observateurs comptent les distances réalisées. La partie se termine quand l'un des joueurs a atteint 10 points (1 point par victoire) ou au signal de l'enseignant. Chaque binôme joue simultanément pour faciliter l'appréciation de la distance, et surtout avec le même type de fer ou de bois.

### Variations

- Jouer de manière ample plutôt qu'en force : les poignets doivent être « cassés ».
- Une balle droite ira plus loin qu'une balle désaxée.
- Traverser la balle avec le fer.
- Pour une seconde manche, faire jouer les gagnants et les perdants entre eux.
- Accorder un nombre de coups supplémentaires aux débutants.
- Attribuer une durée à la partie.

### Variations

## JEU N° 25 : le gant sur le club

Practice ou herbe – fers

### Objectifs

- Intégrer le rythme du swing.
- Prendre de l'information sur la vitesse du swing.

### Aménagement

- Un gant attaché « scratché » au club. Un club pour deux joueurs. Pas de balle.

### Consignes

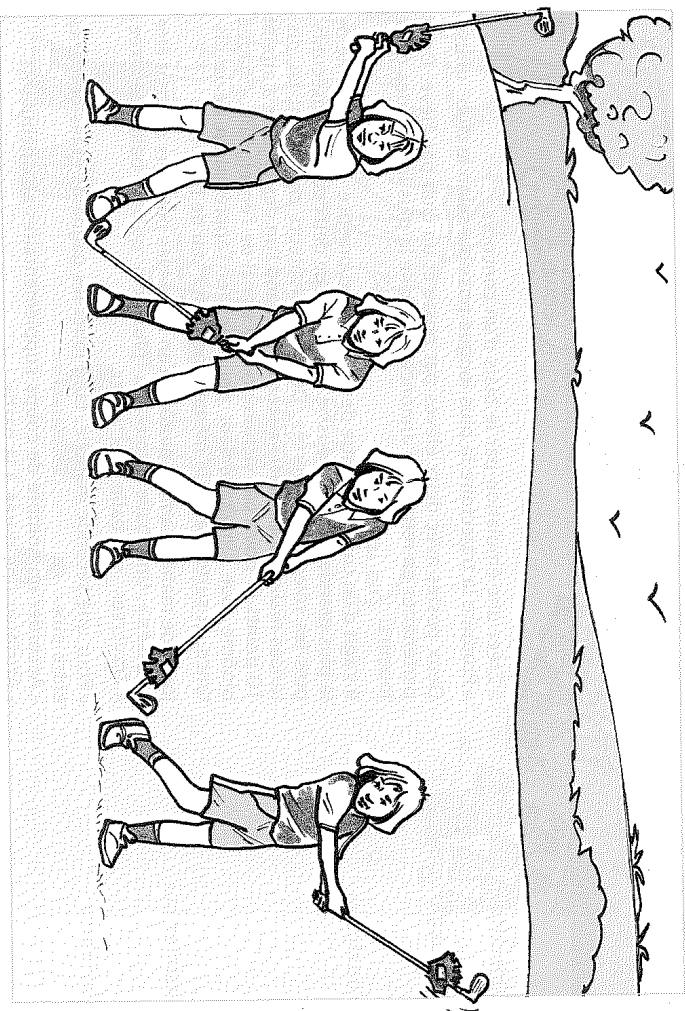
- Il faut effectuer des swings avec le gant fixé sur le manche au niveau du grip en armant son club doucement. Le gant doit se retrouver près de la face du club à la fin du swing. Le partenaire replace le gant. On joue cinq coups avant d'inverser les rôles. Chacun effectue deux séries.

### Insister sur

- La sortie du swing est ample, les bras sont tendus à l'impact.

### Variable

- Travailler avec une balle.



## JEU N° 26 : des balles pour repères

Practice – fers

### Objectifs

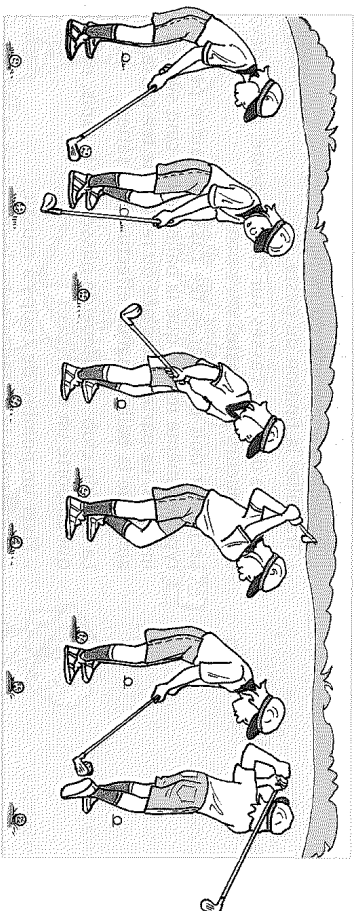
- Prendre de l'information sur le plan de swing.
- Prendre des repères à l'aide des balles.

### Aménagement

- Travailler l'orientation de la face du club.

### Consignes

- Trois balles disposées au sol afin de repérer et de décomposer le plan du swing. Un joueur, un observateur, un fer.
- Il s'agit de décomposer le swing en marquant un très léger temps d'arrêt à chaque balle « repère », une première fois sans balle, puis avec :
- 1) placer le club derrière la balle du milieu ;
  - 2) aligner les mains, le club, la balle de droite ;
  - 3) monter doucement le bras gauche à l'horizontale ;
  - 4) continuer de monter le club jusqu'à l'horizontale, le bras gauche restant presque tendu ;
  - 5) redescendre le club en repassant par la balle « repère » de droite et projeter la balle ;
  - 6) terminer le swing en prenant comme repère la balle de gauche pour les mains.
- Chacun fait une série de cinq balles, puis les rôles sont inversés. L'attention doit être portée sur l'orientation de la face du club et les temps au-dessus des balles « repères ».
- Faire compter les différents temps par un observateur qui vérifie le passage correct des points de repère.
  - S'imaginer qu'une antenne passe par le milieu de la tête et prolonge la colonne vertébrale : garder cette antenne le plus longtemps possible.
  - Fixer la balle avec une paille dans la bouche (éviter un stylo qui serait dangereux).



### Variables

### Insister sur

## JEU N° 27 : le tee cassé

Practice ou herbe – fers

### Objectifs

- Travailler la « traversée » de la balle.
- Travailler l'amplitude du swing.
- Travailler la finition du geste.

### Aménagement

- Une série de tees cassés sur chaque poste, posés devant les balles.
- Deux joueurs par poste.

### Consignes

Le joueur doit projeter le tee cassé (ou autre petit objet du même type) en même temps que la balle. Après cinq swings, les rôles sont inversés. Le partenaire place ou remplace le tee cassé à chaque swing, ainsi que la balle. Chacun effectue cinq séries.

### Insister sur

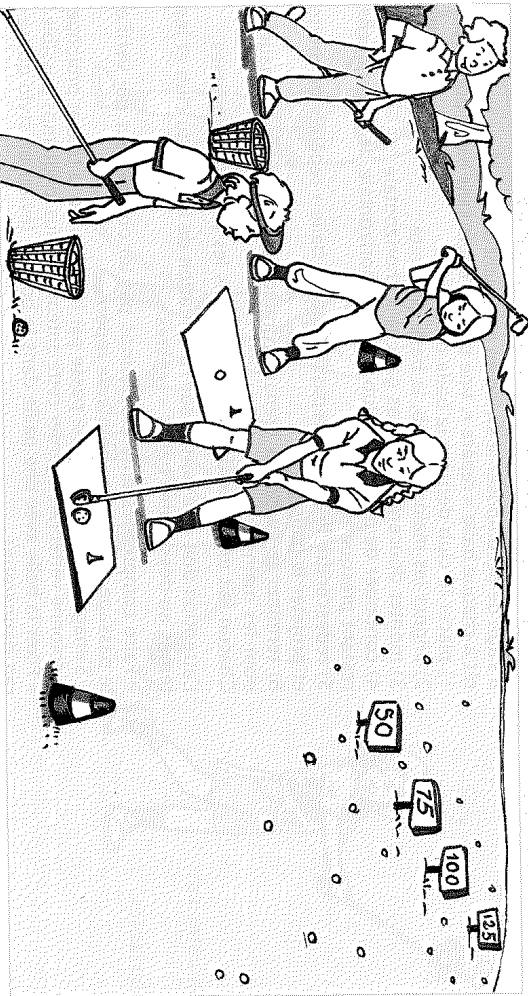
La face du club continue de glisser sur le tapis, ou bien sur l'herbe qui emporte un divot.

### Variables

- Fixer un nombre de coups à réussir.

### Sécurité

- Augmenter la distance entre le tee cassé et la balle.
- Interdire formellement d'aller ramasser ou chercher un tee cassé, même à 1 mètre. Tenir un stock à disposition pour éviter cette tention dangereuse.



## JEU N° 28 : bonus au practice

Practice ou herbe – fers 9, 7

### Objectifs

- Répéter et stabiliser le geste.
- S'appliquer sur chaque coup.
- Réussir une série.
- Maîtriser une émotion.

### Aménagement

- Deux joueurs par poste. Un club au choix par joueur.

### Consignes

Il s'agit de faire voler la balle trois fois consécutivement pour marquer 1 point (bonus). Dès qu'on échoue ou qu'on marque le bonus, on cède la place à son camarade. Les résultats sont notés après dix minutes de jeu.

### Insister sur

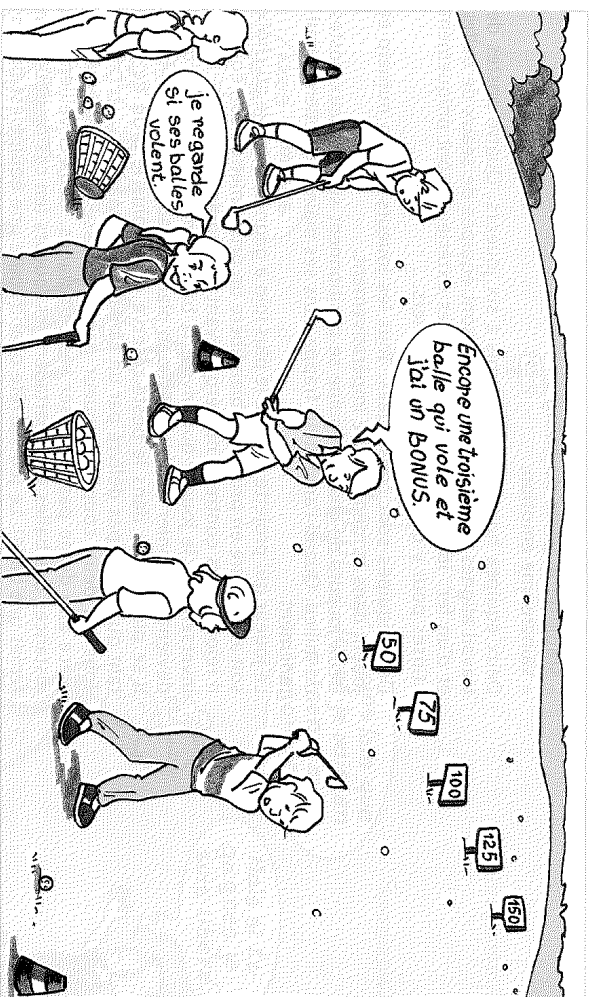
Se concentrer sur chaque coup.

### Variables

- Exiger une distance à atteindre.
- Modifier le nombre de coups à réussir.
- Changer de type de fer.

### Adaptation

- Adapter le contrat du bonus en fonction du niveau de chacun.





# JEU N° 29 : balle de golf au prisonnier

Practice - fers

## Objectifs

- \* Créer une émulation à travers une compétition.
- \* Stabiliser le geste du swing.
- \* Vaincre une émotion.

## Ancrage

Deux équipes homogènes de trois à six joueurs. Quatre postes de travail alignés : les deux du milieu sont équipés de seaux de balles et d'un fer identique, les deux postes extérieurs sont uniquement utilisés pour y consigner les prisonniers.

## Consignes

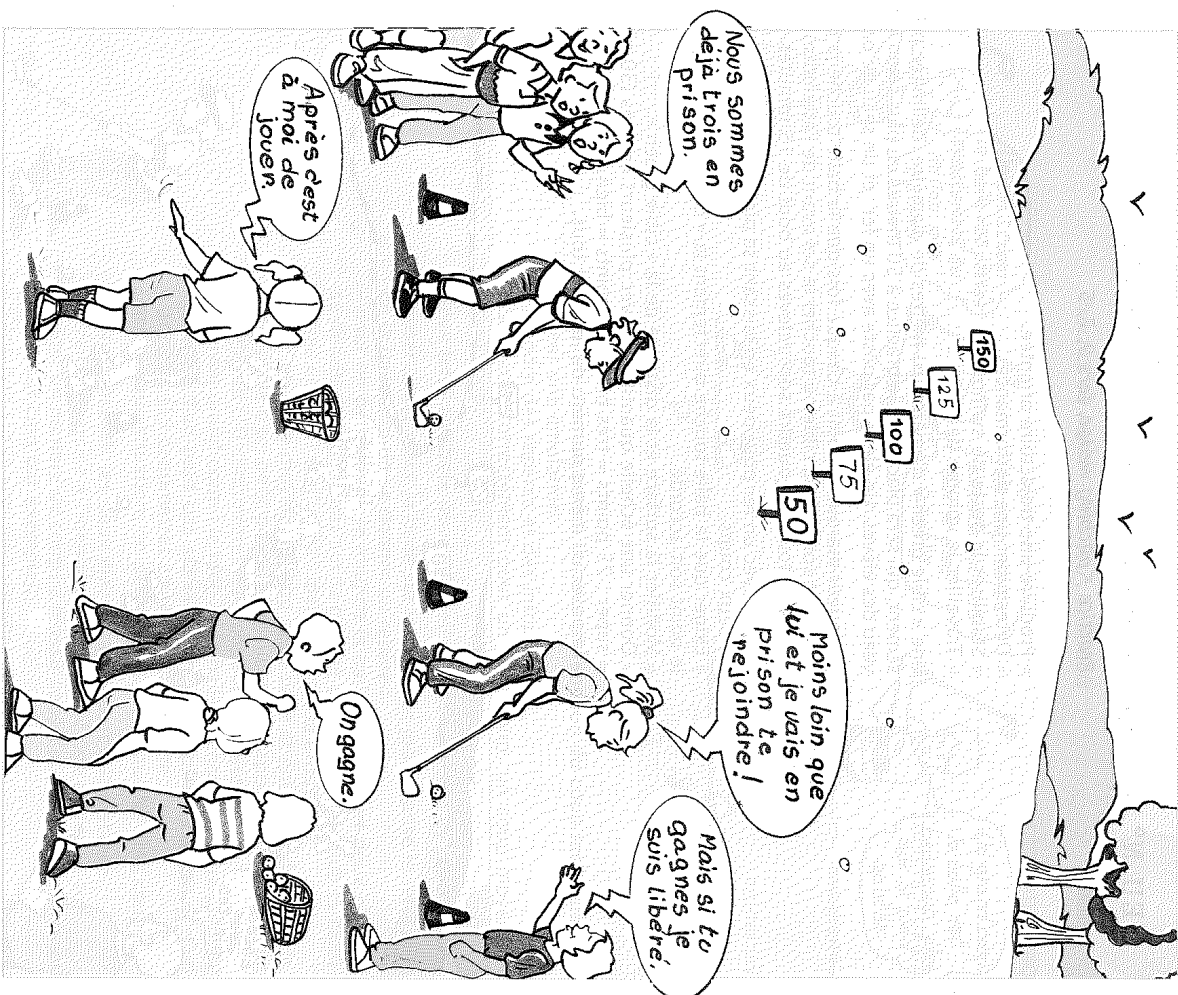
Deux équipes sont constituées. Tous les joueurs ont un numéro et jouent dans le même ordre impérativement. Deux joueurs de chaque équipe se positionnent sur les deux postes du milieu. Quand l'animateur trappe dans ses mains, ils jouent simultanément. Le joueur qui projette la balle le plus loin a gagné. Il envoie au choix son adversaire en prison ou bien libère un prisonnier de son équipe. Il rejoue alors contre le numéro suivant de l'équipe adverse. Inversement, le joueur qui envoie la balle le moins loin a perdu. Il devient prisonnier (ou bien reste en place si l'adversaire est libéré). Il se place alors dans le poste réservé et n'a plus le droit de jouer tant qu'il n'est pas délivré par un camarade gagnant. Tous les deux coups, le joueur gagnant laisse obligatoirement la place afin de ne pas pénaliser ses camarades. Ceux-ci veillent aux distances des balles et départagent les joueurs (en cas de doute, on remet une balle). Le jeu s'arrête quand toute une équipe est prisonnière, puis on recommence une partie.

## Variations

- \* Imposer un type de fer, puis chacun son fer au choix.
- \* S'il y a plusieurs équipes, faire jouer ensemble les gagnants et les perdants. En cas de gros écart de niveau entre deux joueurs, faire jouer le meilleur d'une seule main, voire de la main gauche uniquement.

## Sécurité

Il est préférable de mettre le camp des prisonniers du même côté que celui de l'équipe correspondante.



## JEU N° 30 : la cible green

Practice – pitching wedge, fers 9, 7, 5

### Objectifs

- Produire une trajectoire orientée.
- Déterminer une performance.
- Stabiliser le geste du swing.
- Travailler le volume de jeu.

### Aménagement

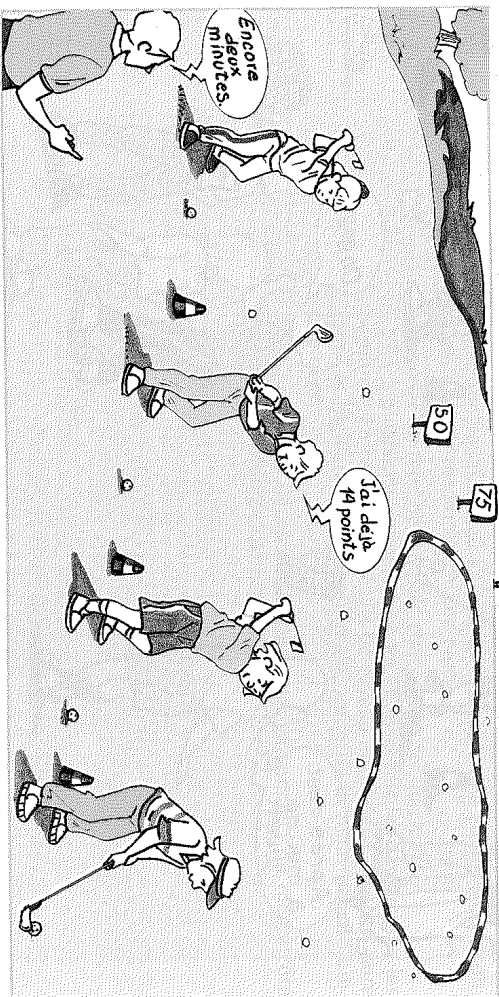
Une « cible green » d'environ 10 mètres de diamètre, délimitée précisément, qui sera placée sur le practice à 50 mètres ou plus selon le niveau des élèves. Un élève par poste avec un fer et un seau de balles.

### Consignes

Un joueur marque 1 point à chaque fois que la balle touche la cible (elle peut sortir de la cible ou toucher le sol avant de l'atteindre). Les scores de tous les joueurs sont relevés au bout de 15 minutes.

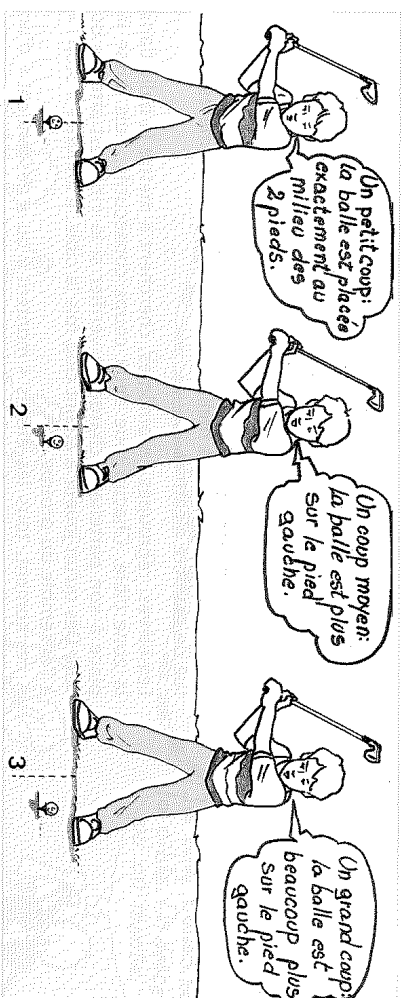
### Variables

- Jouer avec un fer pour deux en laissant sa place au partenaire tous les deux coups.
- Exiger que la balle touche directement la « cible green » pour que le point soit accordé.
- Modifier la surface et la distance de la « cible green ».
- Donner une échelle quantitative avec plusieurs critères (30 points = super ; 25 points = très bien ; 20 points = bien, etc.).
- Imposer un même numéro de fer pour tous.



## JEU N° 31 : s'aligner par rapport à la balle

Practice ou herbe – fers 9, 7, 5, 3, bois



### Objectifs

- S'aligner par rapport à la balle en fonction du coup recherché.
- Créer une émulation.
- Prendre des repères et des informations.
- Se placer correctement pour un petit coup, un coup moyen, un grand coup.

### Aménagement

Deux fers au choix pour deux élèves sur un poste de travail.

### Consignes

- L'observateur place la balle sur le tapis. Le joueur pose le fer à côté de la balle afin de se donner un repère :
- pour un petit coup : le long de la balle et entre ses deux pieds. Il se décale d'un petit pas sur la gauche par rapport au club (5 centimètres environ) et d'un pas identique sur la droite ;
- pour un coup moyen : le long de la balle et entre ses deux pieds. Il se décale d'un petit pas sur la gauche par rapport au club et d'un pas moyen (10 centimètres environ) sur la droite ;
- pour un grand coup : le long de la balle et entre ses deux pieds. Il se décale d'un petit pas sur la gauche par rapport au club et d'un grand pas (15 centimètres environ) sur la droite.
- Dans chaque situation, on permute les rôles tous les cinq coups.
- Faire concourir les deux élèves par rapport à la distance.
- Refaire l'exercice à l'identique mais sans l'aide du fer au sol.
- Exiger un nombre de coups à réussir consécutivement (trois coups réussis sur cinq par exemple).
- S'appuyer sur le seul pied gauche.

### Variables

# JEU N° 32 : montante-descendante au practice

Practice - fers

## Objectifs

- \* Déterminer une hiérarchie.
- \* Stabiliser le geste du swing.
- \* Viser une zone cible.
- \* Créer une émulation.

## Aménagement

Une cible balisée de 10 mètres de diamètre (plots ou ruban de travaux, voir p. 36), à 50 ou 75 mètres du départ balisé (selon le niveau des élèves). Deux élèves par poste, numérotés par ordre croissant (poste n° 1 pour les meilleurs, etc.). Chaque binôme est constitué de manière aléatoire.

## Consignes

Les élèves, regroupés en binômes, cherchent à mettre la balle dans la zone cible. Chacun joue deux coups consécutifs, puis laisse la place à son partenaire chargé de vérifier si la cible est atteinte ou non. Dès qu'un joueur a atteint cinq fois la cible, il annonce « Stop ! » à l'ensemble du groupe.

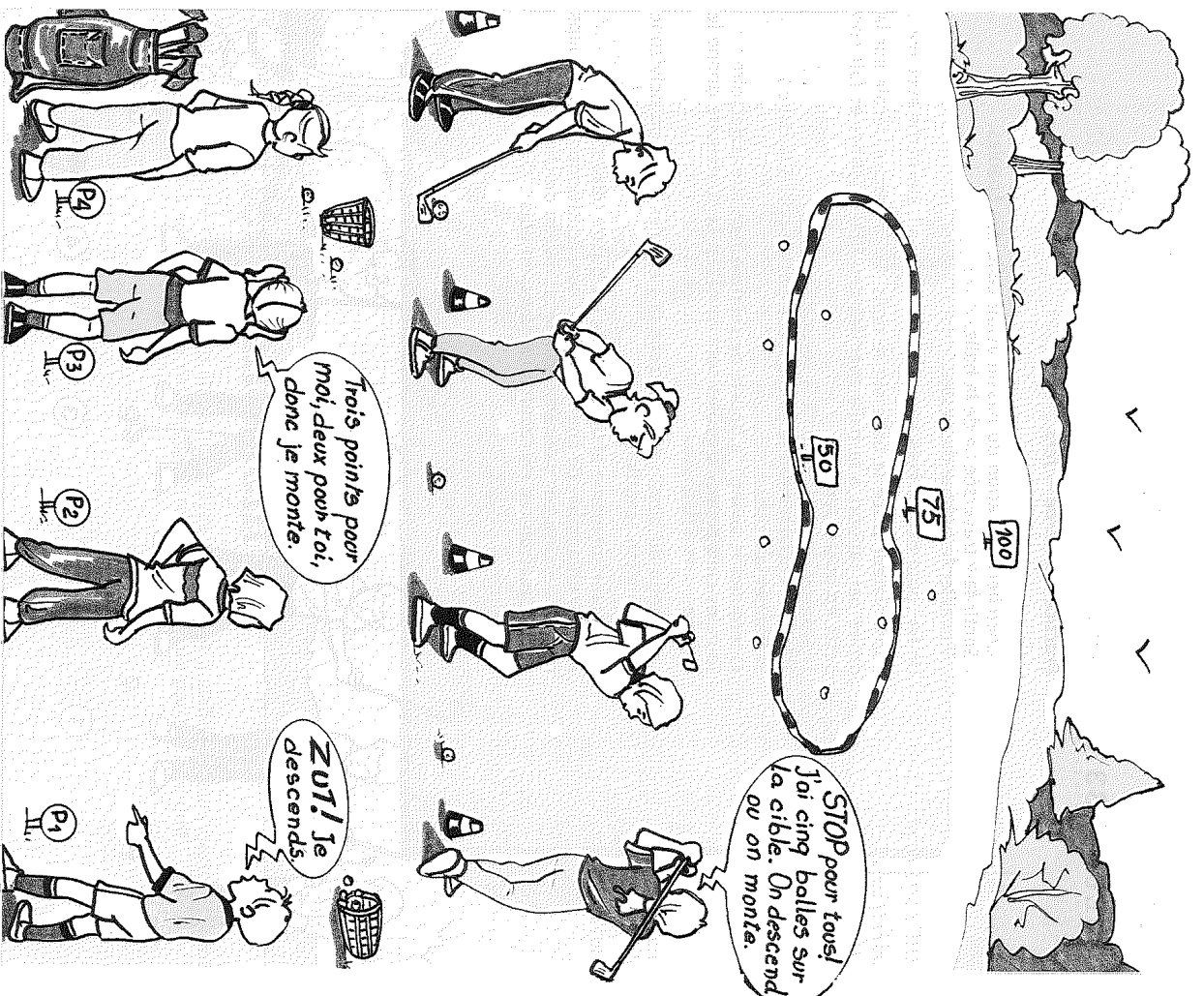
À ce moment, tous les élèves « montent » ou « descendent » d'un poste et d'un seul en fonction de leur score et de celui de leur partenaire. En cas d'égalité, le joueur « ascendant » continue à « monter » et son adversaire « descend ». L'enseignant profite de chaque temps d'arrêt pour fixer à nouveau les règles d'action. Puis il donne le signal de départ de la manche suivante, les scores étant remis à 0.

Le poste n° 1 est pour les meilleurs et détermine le sens de rotation des joueurs. Le moins bon du dernier poste et le meilleur du poste n° 1 ne bougent pas lors de la rotation.

Vérifier son alignement avant chaque coup, penser à la qualité des swings plutôt qu'à la quantité.

## Variations

- \* Modifier la distance de la cible.
- \* Établir un contrat de coups plus important pour les meilleurs.
- \* Poser les balles sur des tees de caoutchouc.
- \* Imposer à tous des numéros de fers précis.
- \* Changer de numéro de fer toutes les trois manches.
- \* Jouer avec des bois (sur tee) pour tous.



## JEU N° 33 : baseball

Pratice ou herbe – fers

### Objectifs

- \* Chercher la rotation du bassin avant celle des épaules.
- \* Sentir la « traversée » de la balle.
- \* Travailler le rythme du geste.

### Aménagement

### Consignes

Un fer pour deux élèves sur un poste de travail, sur herbe avec tee. L'observateur place la balle sur le tapis. Le joueur se décale sur la droite par rapport à la balle avec les deux pieds joints et fait son geste en quatre temps :

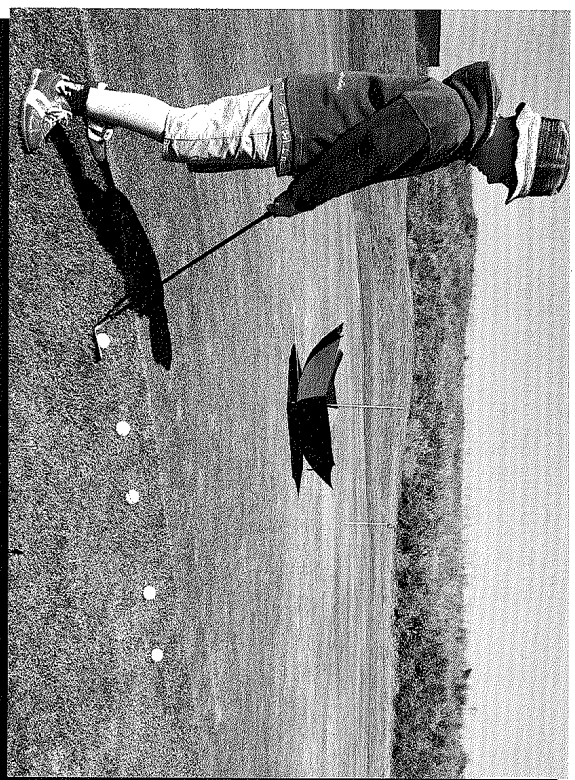
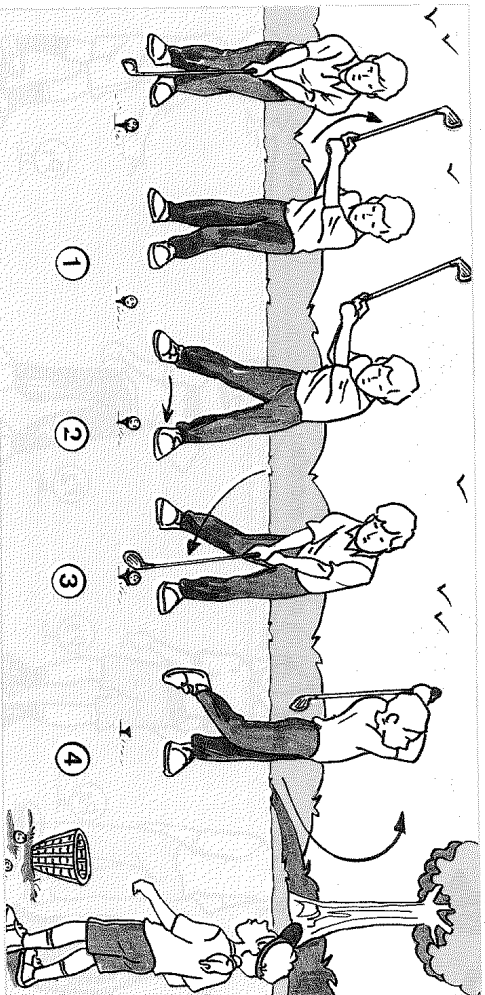
- 1) armer les bras, le club à la verticale ;
  - 2) placer correctement le pied gauche par rapport à la balle ;
  - 3) frapper la balle ;
  - 4) terminer le swing la boucle de ceinture face à la trajectoire.
- Tous les cinq coups, les rôles sont inversés. Le partenaire donne le rythme.

### Insister sur

La rotation du bassin précède celle des épaules (rotation pelvienne avant rotation scapulaire).

### Variations

- \* Compter soi-même et de vive voix les quatre temps.
- \* Exiger un nombre de coups à réussir consécutivement (trois coups réussis sur cinq par exemple) adapté au niveau de chacun.
- \* Jouer avec un tee en caoutchouc, avec un bois.



Troisième partie

## Perfectionnement

Au cours de cette dernière étape, les élèves apprennent à stabiliser leurs gestes et sont confrontés aux principaux cas de figure rencontrés sur un parcours de golf.



## JEU N° 34 : un journal pour mieux putter

Putting green – putter

Objectifs

- Produire la trajectoire d'une balle qui roule long.
- Avoir un repère pour les bras au putting.

Aménagement

- Un journal replié sous le bras gauche du joueur (droitier) qui « putte ».
- Un partenaire qui coince le journal sous l'aisselle. Un trou au choix sur le putting-green.

Consignes

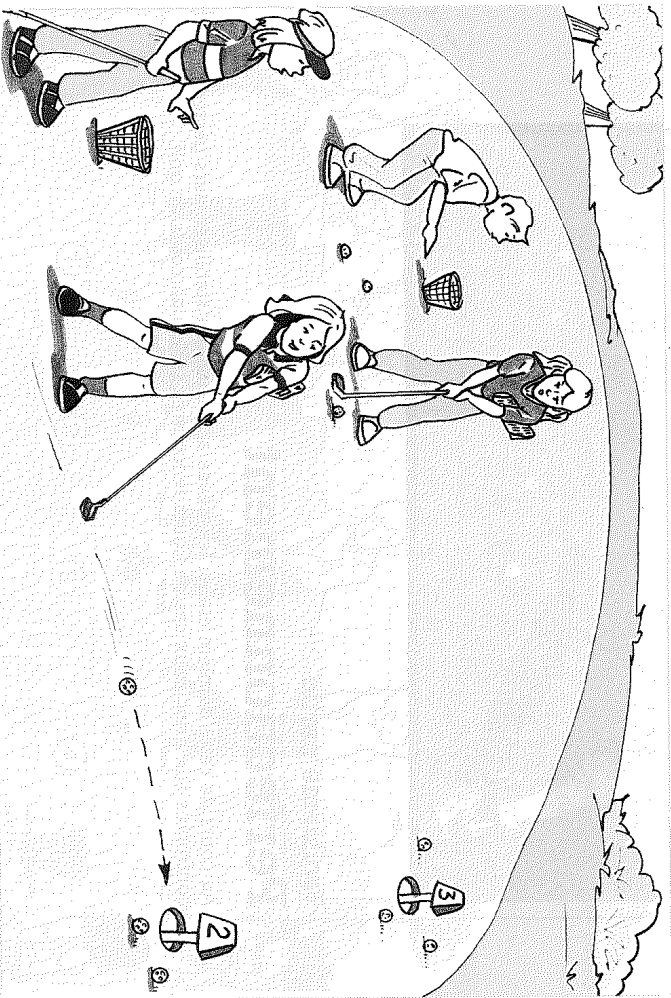
- Le joueur putte et accompagne la balle. Le journal ne doit pas tomber. Chacun joue cinq balles, puis les rôles sont inversés. Les joueurs effectuent trois séries chacun.

Indicatif sur

- Le putter accompagne la balle. Un triangle toujours fixe est formé par la ligne des épaules et les deux bras.

Variables

- Putter dans une direction au choix, puis envoyer ses quatre autres balles le plus près possible de la première.



## JEU N° 35 : les deux ponts

Putting green – putter

Objectifs

- Lire une ligne de putt.
- Donner une direction précise et rectiligne à la balle.

Aménagement

- Deux « ponts » matérialisés par deux pots découpés (type fromage blanc), surmontés de quatre balles emplies. Un putter et cinq balles pour deux.

Consignes

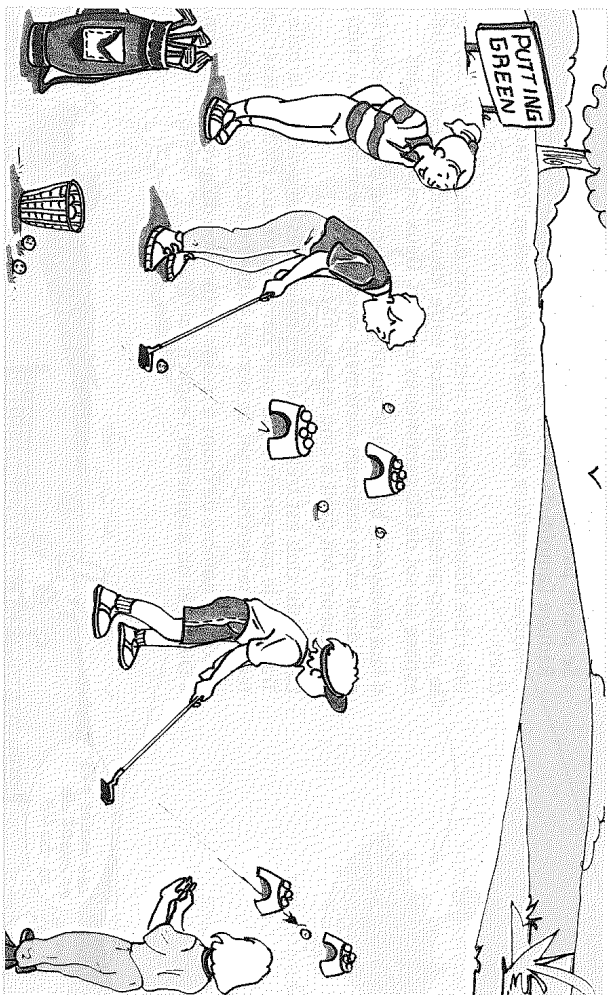
- Il s'agit de faire passer un maximum de fois ses balles sous les deux ponts, sans les toucher ni faire chuter les balles qui les surmontent. 1 point est marqué par pont franchi. Chacun fait cinq tentatives. Le partenaire remplace les accessoires et ramasse les balles qui gênent. Chacun effectue trois séries.

Indicatif sur

- Accompagner la balle avec le putter pour une meilleure précision.

Variables

- Ajouter un pont.
- Modifier les écarts.
- Placer un trou à la suite et donner un bonus de points.



Objectifs

- Lire une ligne de putt.
- Donner une direction précise et rectiligne à la balle.

Aménagement

- Deux « ponts » matérialisés par deux pots découpés (type fromage blanc), surmontés de quatre balles emplies. Un putter et cinq balles pour deux.

Consignes

- Il s'agit de faire passer un maximum de fois ses balles sous les deux ponts, sans les toucher ni faire chuter les balles qui les surmontent. 1 point est marqué par pont franchi. Chacun fait cinq tentatives. Le partenaire remplace les accessoires et ramasse les balles qui gênent. Chacun effectue trois séries.

Indicatif sur

- Accompagner la balle avec le putter pour une meilleure précision.

Variables

- Ajouter un pont.
- Modifier les écarts.
- Placer un trou à la suite et donner un bonus de points.

## JEU N° 36 : coup roulé sous le filet

*Autour du putting green – pitching wedge, fers 9, 7*

### Objectifs

- \* Effectuer un coup roulé.
- \* Se placer par rapport à la balle.
- \* Réduire l'amplitude du swing.
- \* Modifier l'ouverture de la face du club selon l'obstacle à franchir (filet).

### Aménagement

Une cible balisée à quelques mètres (plots ou ruban, voir p. 36) sur le putting-green. Un filet placé entre deux poteaux, laissant un espace au sol de 60 centimètres environ. Deux joueurs ou plus.

### Consignes

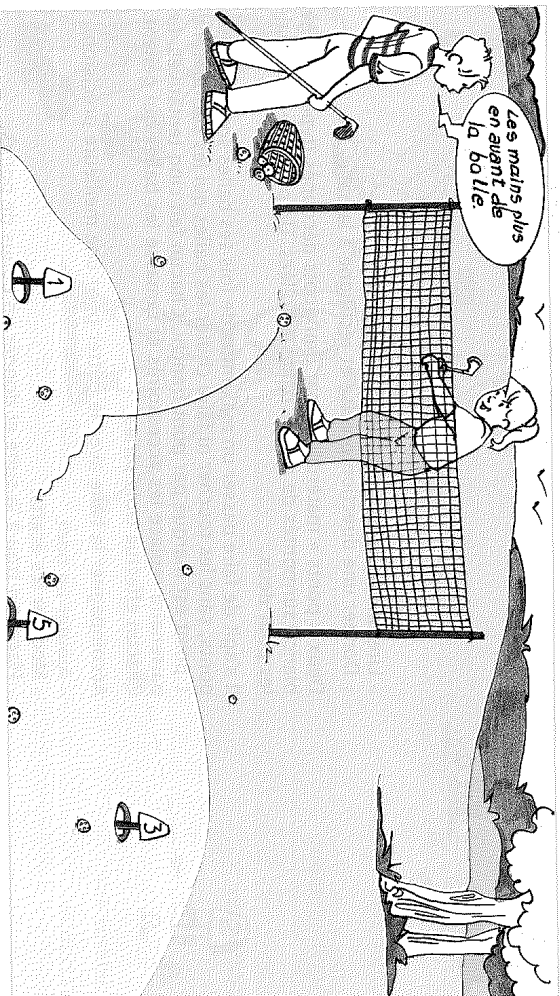
Il faut envoyer la balle sur le putting-green (en plaçant la balle sur le pied droit et en inclinant fortement vers l'avant le manche du club). Les joueurs ont droit à cinq essais chacun.

### Insister sur

La face du club est très fermée, les mains très en avant de la balle. Travailler le placement de la balle par rapport aux pieds (laisser un temps de recherche avant de donner la bonne réponse motrice).

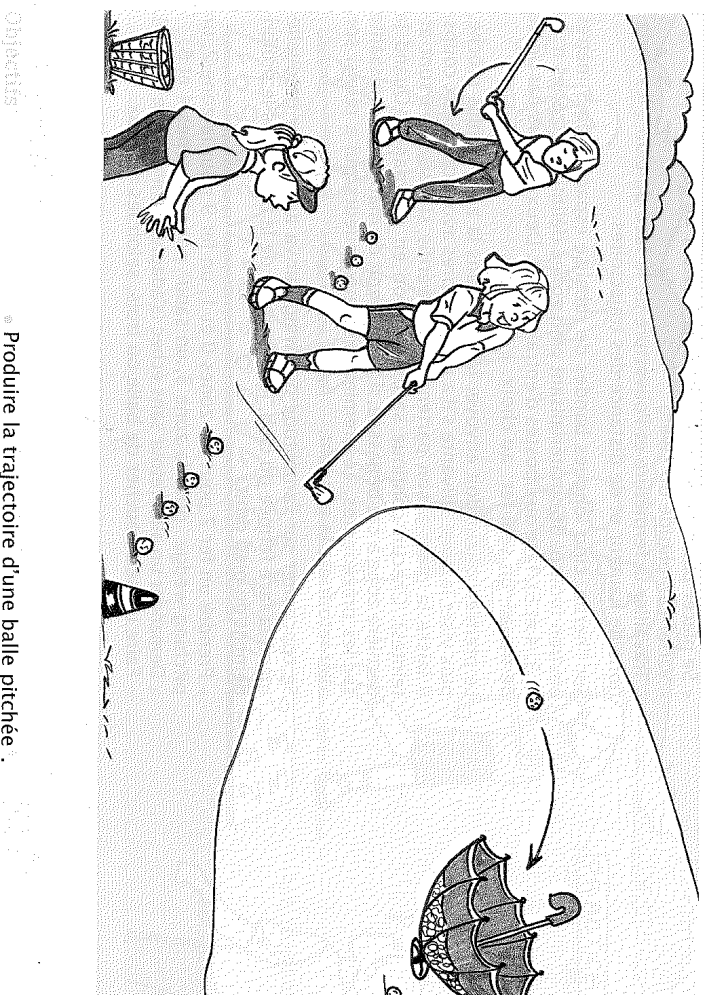
### Variations

- \* Fixer un nombre de coups à réussir en fonction du niveau de chacun.
- \* Diminuer ou augmenter l'espace sol/filet.



## JEU N° 37 : pitch pour parapluie

*Practice ou autour du putting green – pitching wedge, fer 9*



### Objectifs

- \* Produire la trajectoire d'une balle pitchée.
- \* Faire un demi-swing.
- \* Travailler le toucher de balle et la précision.

### Aménagement

Deux plots pour marquer un départ distants de 5 mètres environ. Un parapluie retourné et planté dans l'herbe ou dans un trou du putting-green. Deux élèves par poste, un fer ouvert et cinq balles.

### Consignes

Chacun envoie à son tour une série de cinq balles dans le parapluie (2 points si la balle reste dedans, 1 point s'il touché, 0 point s'il est rate). Chacun recommence trois fois la série.

### Insister sur

Se concentrer sur le « cassé » des poignets, le contact et le toucher de balle, le fer qui « cueille » la balle.

### Variations

- \* Travailler avec un sand.
- \* Jouer sur le fairway.

## JEU N° 38 : coup roulé gradué

Sur herbe – sand, pitching wedge, fers 9, 7

### Objectifs

- Se placer par rapport à la balle (à la hauteur du pied droit).
- Variar l'amplitude du swing.
- Travailler la fermeture et l'ouverture de la face du club, les variations de hauteur et de distance des trajectoires.

### Aménagement

Sur l'herbe, cinq longues bandes de rubalise espacées de 3 mètres environ (voir p. 36) matérialisant cinq zones délimitées (zones n° 1, 2, 3, 4 et 5), face aux postes d'entraînement. Deux joueurs par poste de travail, un seul fer au choix.

### Consignes

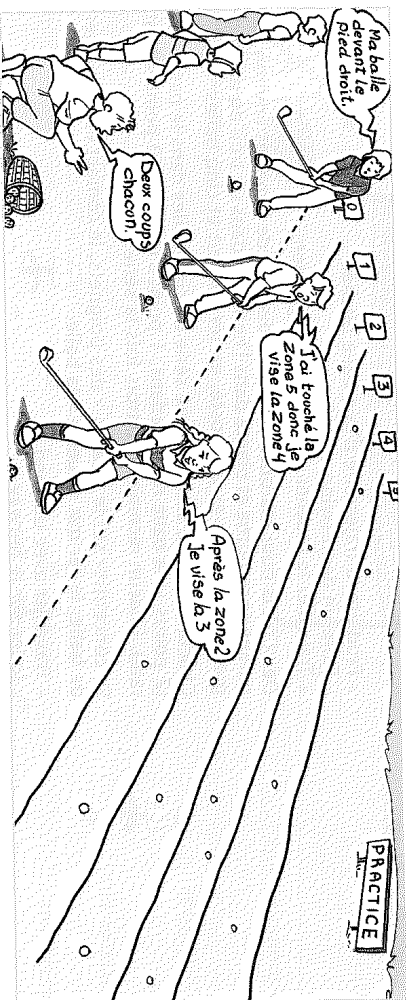
Le premier joueur doit envoyer la balle dans la zone la plus proche, puis viser la zone suivante s'il a réussi. Après avoir joué deux coups, il laisse la place à son partenaire (qui vérifie si les zones sont atteintes). Chacun continue sa progression en alternance. Quand la dernière zone a été dépassée, il faut revenir de manière décroissante sur les précédentes. Le premier des deux joueurs qui a réussi son aller-retour est le gagnant.

### Insister sur

Se concentrer sur l'amplitude du swing qui va augmenter graduellement, la face fermée du club, le placement de la balle dans le prolongement du pied droit.

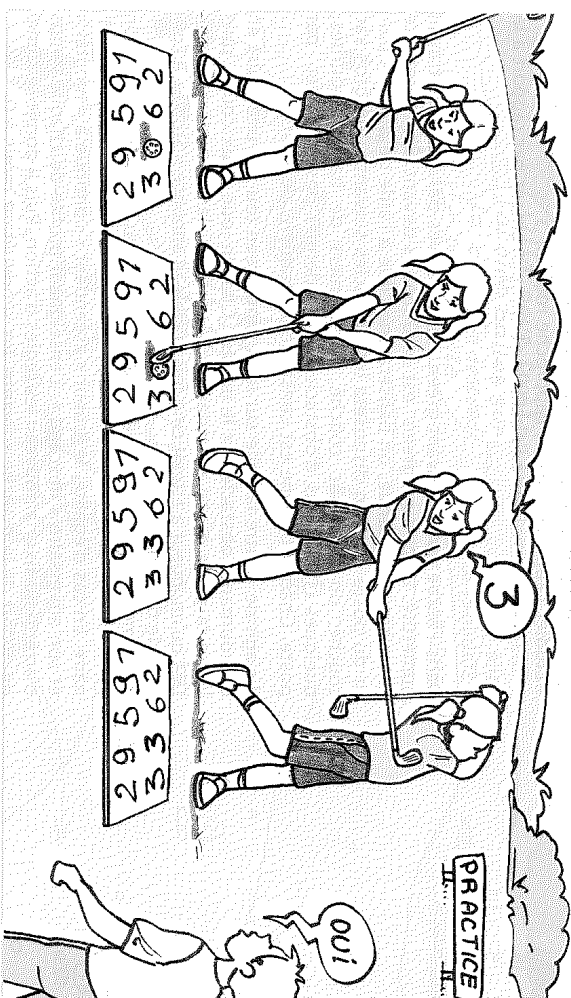
### Variables

- Prendre un fer 7 pour les zones 0 et 1, un fer 9 pour la zone 2, un pitching wedge pour la zone 3, un sand pour les zones 4 et 5.
- Demander un aller-retour sans échec (s'adapter au niveau de chacun).
- Faire un seul toucher de balle ou trois, selon les niveaux.



## JEU N° 39 : le chiffre masqué

Practice – sand, pitching wedge, fers 9, 7



### Objectifs

- Fixer la tête.
- Ne pas regarder la balle partir.
- Rester axé autour de la colonne vertébrale.

### Aménagement

Sur le tapis de practice préalablement retourné sur sa face lisse, l'enseignant a écrit à l'aide d'un marqueur une douzaine de chiffres de 1 à 9 (certains figurent plusieurs fois), groupés au centre. Deux joueurs et un fer par poste de travail.

### Consignes

L'observateur pose une balle sur le tapis et masque un chiffre de son choix sans l'indiquer au joueur qui détourne la tête. Le joueur envoie la balle à l'aide du fer et annonce immédiatement le chiffre découvert. L'observateur vérifie son exactitude. Chacun joue cinq balles, puis les rôles sont inversés. Les joueurs effectuent chacun trois séries.

### Insister sur

- La tête reste fixe et le joueur ne regarde pas la balle partir.
- Un second observateur annonce simultanément le chiffre découvert par le joueur.

### Variable

## JEU N° 40 : montante-descendante en approche

*Autour du putting green et herbe - sand, pitching wedge, fer 9*

### Objectifs

- \* Déterminer une hiérarchie sur l'approche.
- \* Etudier l'approche levée, l'approche roulée.
- \* Adapter son swing à l'obstacle et son placement par rapport à la balle.
- \* Stabiliser le geste.

### Aménagement

Dans l'herbe ou sur l'avant-green, deux élèves par poste de travail numéroté. Le putting green est à 10 mètres devant. S'il représente une cible trop grande, on balisera une cible à l'aide de plots. A partir du poste n° 1, on disposera les obstacles suivants : un gros sac couché, un petit sac couché, des paniers de balles retournés, quelques clubs (pas d'obstacles sur le dernier poste). Un fer par poste. Chaque binôme est constitué de manière aléatoire.

### Consignes

Il s'agit de mettre la balle sur le putting green (ou sur une cible) en contournant l'obstacle par le dessus. Chacun joue deux coups, puis laisse la place à son partenaire (qui vérifie si la cible est atteinte). Dès qu'un joueur a atteint cinq fois la cible, il annonce « Stop ! » à l'ensemble du groupe.

À ce moment, tous les élèves « montent » ou « descendent » d'un poste et d'un seul en fonction de leur score et de celui de leur partenaire. En cas d'égalité, le joueur « ascendant » continue à « monter » et son adversaire « descend ». L'enseignant profite de chaque temps d'arrêt pour fixer à nouveau les règles d'action. Puis il donne le signal de départ de la manche suivante, les scores étant remis à 0.

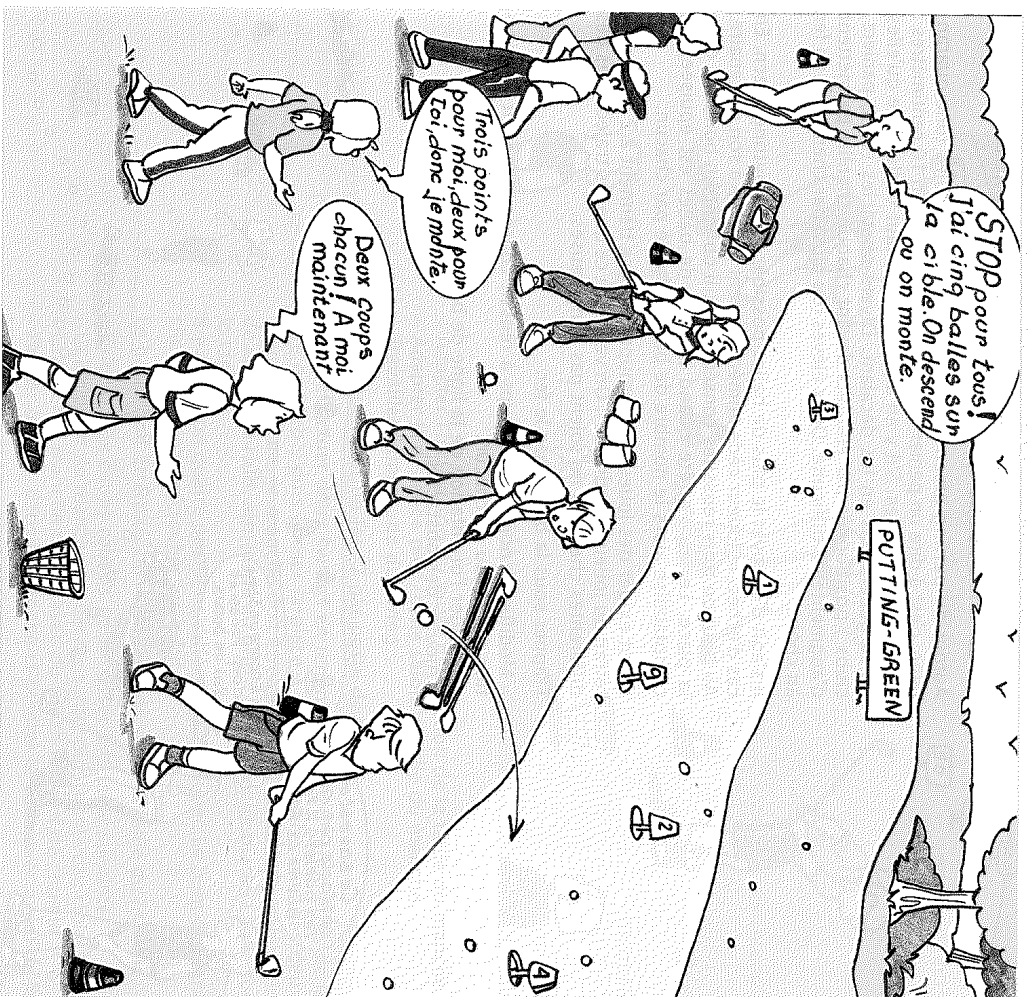
Le poste n° 1 est pour les meilleurs et détermine le sens de rotation des joueurs. Le moins bon du dernier poste et le meilleur du poste n° 1 ne bougent pas lors de la rotation.

Se concentrer sur la face du club que l'on place puis que l'on oriente, l'inclinaison du manche, la balle placée devant le pied droit.

- \* Demander aux meilleurs de réussir un nombre de coups plus important.
- \* Faire changer de poste tous les 5 minutes sans compétition.
- \* Modifier tous les paramètres de distance, d'obstacles et de cibles.

### Variantes

#### INSTRUMENTS





## JEU N° 41 : la chenille

*Around du putting green – sand, pitching wedge, fer 9*

### Objectifs

- \* Faire une approche à l'aide d'un fer ouvert.
- \* Adapter à toutes les situations rencontrées sur herbe.
- \* Créer une émulation.

### Aménagement

Autour du putting green, une longue ligne de balles (une quarantaine, c'est-à-dire un panier plein) espacées d'environ 10 centimètres : ce sont les chenilles. S'il y en a plusieurs, il faut veiller à ce qu'elles ne se gênent pas en les décalant. Divers obstacles (sacs, paniers, clubs) positionnés par endroits devant chaque chenille permettent d'augmenter la difficulté. Deux élèves (ou plus) par chenille et un fer au choix.

### Consignes

Il s'agit d'envoyer le plus de balles possible sur le putting green. En cas d'échec, le joueur cède immédiatement la place à son partenaire. Au bout de trois réussites consécutives, il obtient un bonus et cède la place. Le jeu s'arrête quand la ligne de balles est épuisée. On comptabilise alors le nombre de bonus réalisé par chacun.

### Sécurité

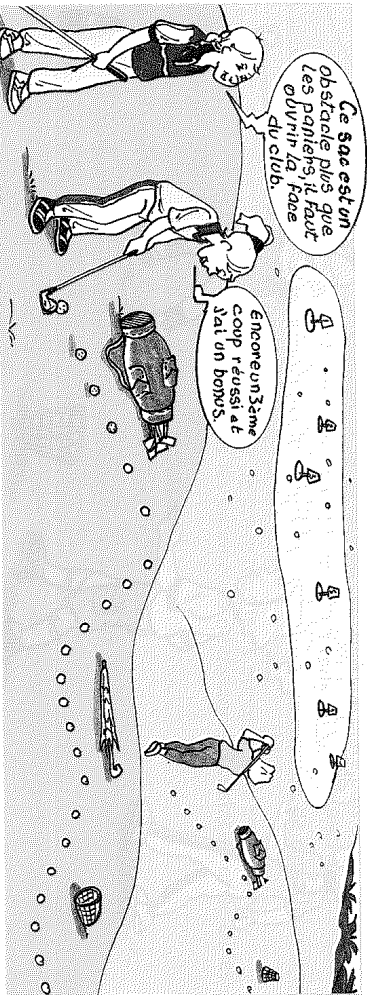
Il faut exiger des joueurs du groupe qu'ils se tiennent à 2 mètres en retrait du joueur à l'adresse. On veillera à ce que les trajectoires des différentes chenilles ne soient pas dangereuses.

### Insister sur

Frapper sous la balle avec le fer.

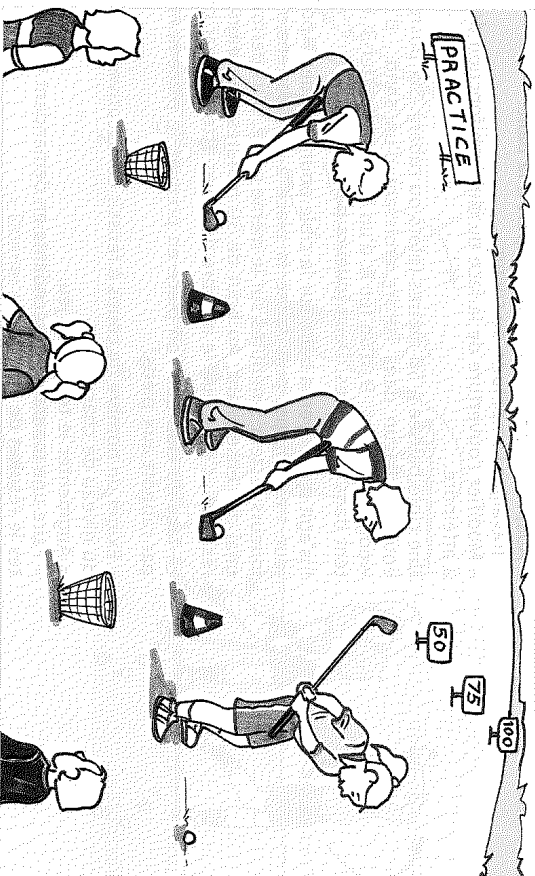
### Variables

- \* Modifier le nombre de coups à réussir consécutivement en fonction du niveau de chacun.
- \* Changer l'orientation de la ligne de balles selon le relief.
- \* Ajouter des obstacles.



## JEU N° 42 : les mini-fers

*Practice – fer 7*



### Objectifs

- \* Adapter l'inclinaison du buste en fonction de la taille du manche.
- \* Adapter la distance pied/balle selon la taille du manche.
- \* Travailler l'amplitude du swing.

### Aménagement

Deux joueurs et un fer 7 par poste de travail.

### Consignes

Il faut effectuer deux swings en tenant le fer à 20 centimètres de la tête du club, puis laisser la place à son partenaire. Lors des deux swings suivants, le manche doit être tenu à 20 centimètres plus loin de la tête du club, etc. jusqu'au grip. Le partenaire place la balle sur le tapis.

Il y a environ quatre positions différentes à trouver. Le bout du manche ne doit pas accrocher les habits.

### Insister sur

Le buste doit être plus ou moins incliné selon la taille du manche.

### Variables

- \* Exiger deux coups réussis pour passer à la taille suivante.
- \* La longueur du manche est décroissante, puis à nouveau croissante.
- \* Grader le manche du fer avec du ruban adhésif de couleur.
- \* Planter un tee dans le manche et pointer la balle avec avant de la projeter.

## JEU N° 43 : tous les fers pour un « 50 »

*Practice – une série complète de clubs*

### Objectifs

- \* Adapter son placement par rapport à la balle.
- \* Travailler l'amplitude du swing.
- \* Modifier l'ouverture de la face du club en fonction de la distance à atteindre.

### Aménagement

Une cible balisée à 50 mètres (plots ou ruban). Six postes de travail équipés chacun dans l'ordre croissant d'un sand, d'un pitching wedge, d'un fer 9, d'un fer 7, d'un fer 5 et d'un fer 3. Les fers restent dans les postes. Deux joueurs par poste.

### Consignes

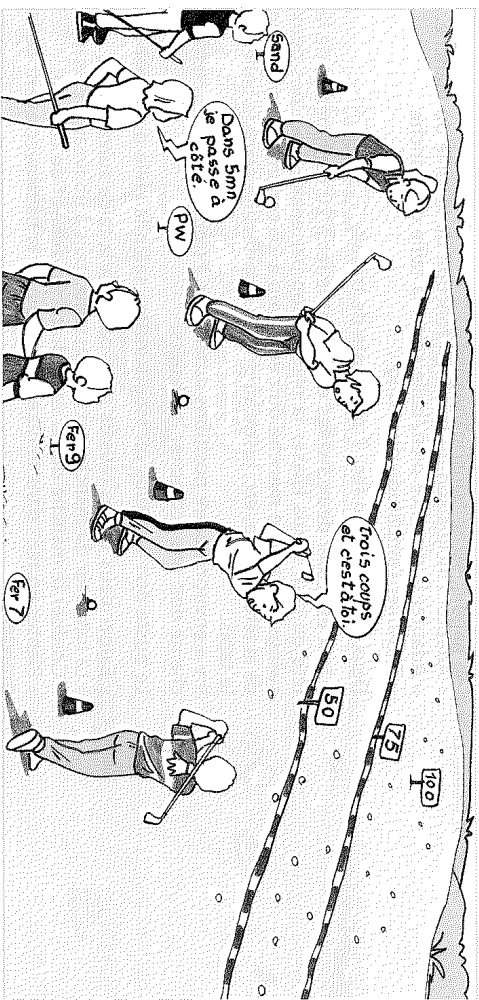
Il s'agit d'envoyer la balle sur la cible pour marquer 1 point. Chacun joue trois coups, puis laisse la place à son partenaire. Les deux joueurs restent 5 minutes sur le même poste, puis permutent au signal de l'enseignant. Au bout de 30 minutes, l'enseignant note les résultats, c'est-à-dire le nombre de cibles atteintes par chacun.

### Insister sur

La face du club que l'on place en premier, le placement de la balle par rapport aux pieds.

### Variations

- \* Exiger un nombre de coups à réussir consécutivement (en fonction du niveau de chacun).
- \* Augmenter le temps de jeu.
- \* Faire une montante-descendante en demandant toutes les 5 minutes le résultat de chacun.



## JEU N° 44 : l'enchaînement de trois swings

*Sur herbe – fers, bois*

### Objectifs

- \* Stabiliser le geste du swing.
- \* Donner un rythme au geste.
- \* Coordonner les différentes phases du swing.

### Aménagement

Sur herbe, trois balles alignées sur tees avec un fer pour deux joueurs.

### Consignes

L'observateur place les trois balles alignées sur les tees. Le joueur enchaîne trois swings après un premier swing de préparation « à vide » (le club est encore au-dessus de l'épaule gauche) :

- 1) avancer le pied droit ;
- 2) redescendre le club ;
- 3) armer les bras sur sa droite avec le club ;
- 4) placer correctement le pied gauche par rapport à la balle ;
- 5) frapper la balle ;
- 6) terminer le swing et enchaîner à nouveau pour la balle suivante.

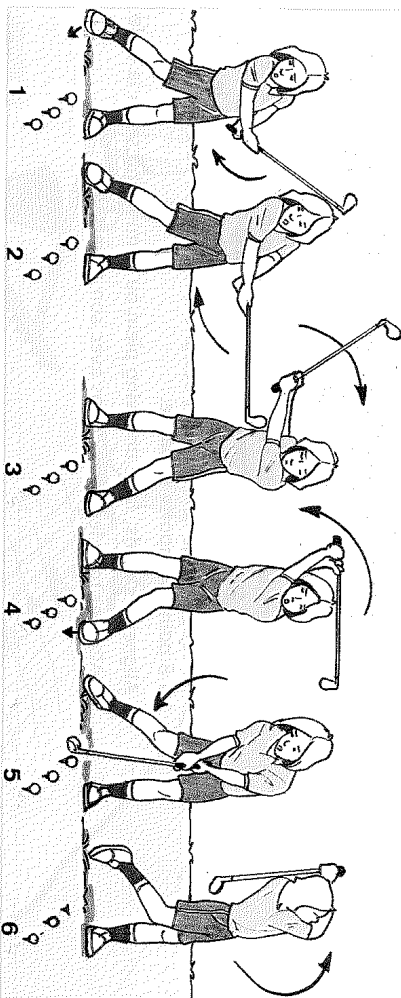
Sur les trois balles, au moins deux doivent partir ! Les joueurs changent de rôle au bout de trois séries.

### Insister sur

Se concentrer sur la synchronisation, le rythme.

### Variations

- \* Compter de vive voix les six temps.
- \* Exiger un nombre de trois coups à réussir consécutivement.
- \* Poser les balles directement sur l'herbe.
- \* Placer une série de cinq balles sur cinq tees.



## JEU N° 45 : le quadrillage

Practice – fers

Objectifs

- \* Adapter son swing à la cible.
- \* Travailler la précision des trajectoires.

Aménagement

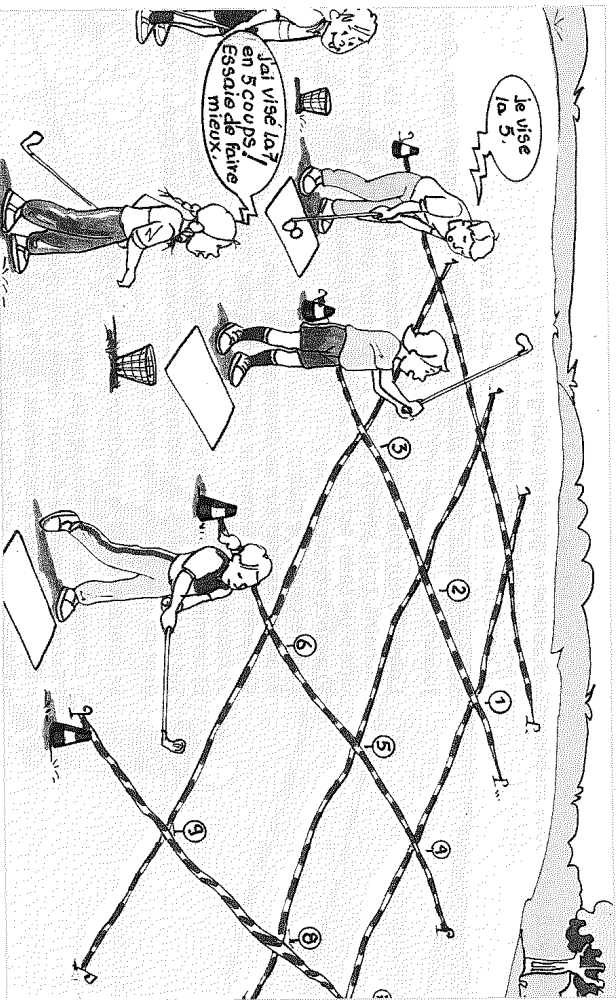
Sur le practice, un quadrillage d'au moins neuf grandes cases dessinées à l'aide de rubalise (voir p. 36). Deux élèves par poste, avec un club pour deux et un seau de balles.

Consignes

Le premier joueur choisit une case, puis envoie une balle dessus en effectuant le moins de swings possible (maximum dix). Le second joueur, à son tour, envoie une balle sur la case désignée par l'adversaire avec le moins de coups possible. Celui qui a réalisé le moins de coups gagne la manche et désigne une nouvelle case. Le premier à 8 points remporte la partie.

Alterner les pieds, faire un swing plein ou demi-swing selon la cible.

- \* Insister sur
- \* Variable



## JEU N° 46 : les lignes magiques

Bunker – sand

Objectifs

- \* Adapter son placement par rapport à la balle.
- \* Prendre des repères au sol.
- \* « Casser » les poignets.

Aménagement

Dans le bunker, des lignes tracées à l'aide du râteau devant le joueur. Deux autres lignes tracées perpendiculairement indiquant la direction de la trajectoire de la balle. Deux élèves par poste, avec un sand pour deux. Cinq balles alignées dans un sillon de sable.

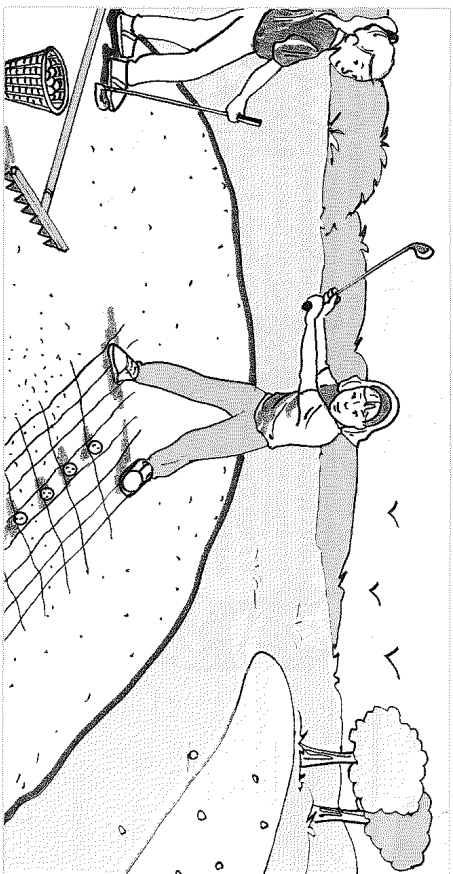
Consignes

Le joueur arme le club (les poignets sont « cassés ») et dirige le grip vers le sillon de sable (juste devant la balle). Il efface le sillon à l'aide de la tête de club, avance d'un petit pas et arme à nouveau les bras. Cette fois, il effectue un swing pour sortir la balle du bunker. Au bout de trois séries, il cède la place à son partenaire, chargé d'aménager le bunker et de redessiner les lignes sur le sable.

Frapper le sable avec la face du club en emportant la balle et « casser » les poignets.

\* Faire de petits monticules de sable qu'on détruira dans un premier temps. Puis placer une balle sur chaque monticule. Planter un tee dans le grip pour mieux pointer la bonne direction du club.

1. Rappel : il est interdit de poser son club sur le sable. On ratisse le bunker après chaque jeu.



## JEU N° 47 : les trois tees

Sur herbe – fers 5, 3 ; bois 5, 3 ; drive

### Objectifs

- \* Intégrer plusieurs plans de swing.
- \* Prendre des repères sur soi-même.
- \* Adapter la distance entre les pieds et la balle.

### Aménagement

Trois balles posées sur trois tees de tailles différentes : un de petite taille, un moyen (environ 8 centimètres de hauteur, créé à l'aide de petits tuyaux de caoutchouc et battonnets de bois), un grand (16 centimètres environ, même construction artisanale).

### Consignes

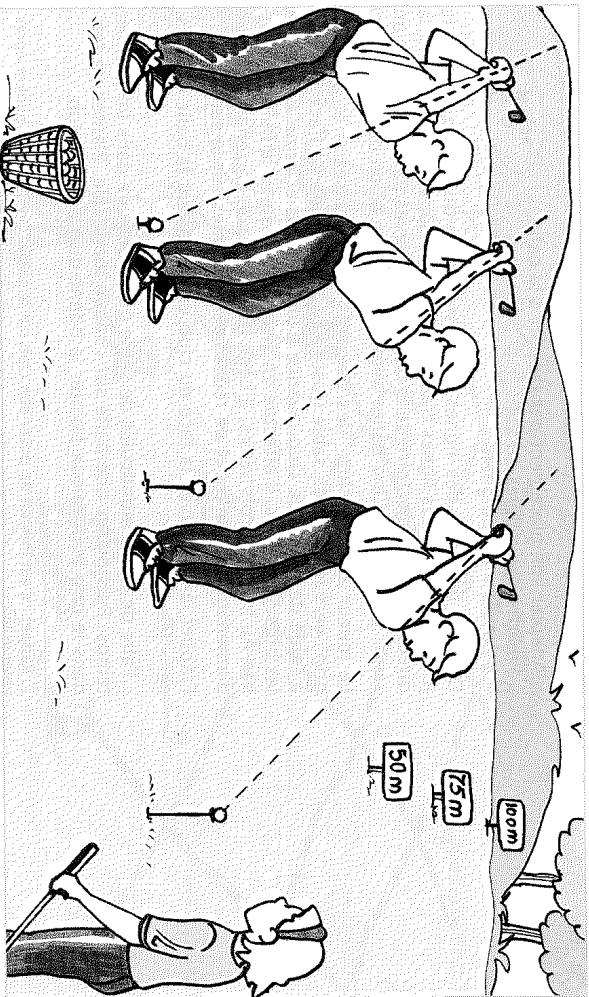
Il s'agit d'enchaîner les trois coups consécutivement en prenant comme repère principal la direction du bras gauche. Un observateur oriente le bras gauche du joueur en fonction des tees. Le partenaire place les tees et les balles. Les rôles sont inversés au bout de cinq séries.

Se concentrer sur la rectitude du plan de swing, la direction du bras gauche, une montée des bras particulièrement lente.

- \* Travailler sans enchaînement.
- \* Recommencer dans un ordre décroissant.

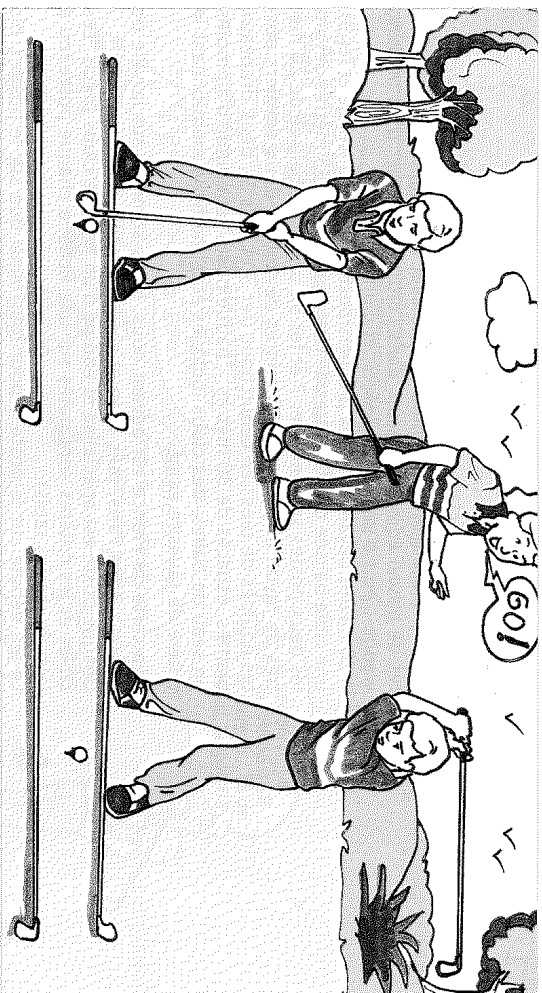
### Insister sur

Variables



## JEU N° 48 : trois clubs pour une même direction

Practice – fers, bois



### Objectifs

- \* Orienter correctement son club dès le départ du swing.
- \* Travailler l'amplitude maximum du geste.
- \* Prendre des repères visuels.

### Aménagement

Un club au sol orienté vers une direction voulue. À proximité de la balle, un autre club placé parallèlement au premier, que les deux pieds du joueur touchent. Deux élèves et un club par poste.

### Consignes

Le joueur se prépare et « monte » doucement jusqu'à ce que le club qu'il tient soit parallèle au deux clubs posés sur sol. C'est l'observateur qui donne le signal du coup quand l'alignement est correct, c'est-à-dire quand les trois clubs sont orientés dans la même direction. Les rôles sont inversés tous les cinq coups. Les joueurs effectuent trois séries.

### Insister sur

Orienter la tête du club vers le bas, le bras gauche restant tendu autant que possible. Éviter un temps d'arrêt trop long (difficile à tenir) en fin de « montée ».

### Variable

- \* Retirer un club du sol. Puis retirer les deux.



# JEU N° 49 : la France en longueur<sup>1</sup>

Practice - pitching wedge, fers 9, 7, 5, 3, bois 3

## Objectifs

- \* Adapter son swing à la cible.
- \* Utiliser tous les clubs.
- \* Créer une émulation par la compétition.
- \* Déterminer un classement des joueurs.

## Aménagement

Deux à six joueurs maximum (douze avec la variable 4) et six postes de travail équipés chacun, dans l'ordre croissant : d'un pitching wedge, puis d'un fer 9, 7, 5, 3, et d'un bois 3. À 20 mètres devant les deux premiers postes (pitching wedge et fer 9), une cible balisée de 10 mètres de rayon environ. À 65 mètres devant les deux postes suivants (fer 7 et fer 5), une cible balisée de 20 mètres de rayon environ. À 100 mètres devant les deux derniers postes équipés de tees en caoutchouc (fer 3 et bois 3), deux drapeaux plantés, espacés de 30 mètres. Chaque poste est équipé d'au moins un seau de balles, des clubs indiqués et d'une fiche mentionnant le critère de réussite exigé.

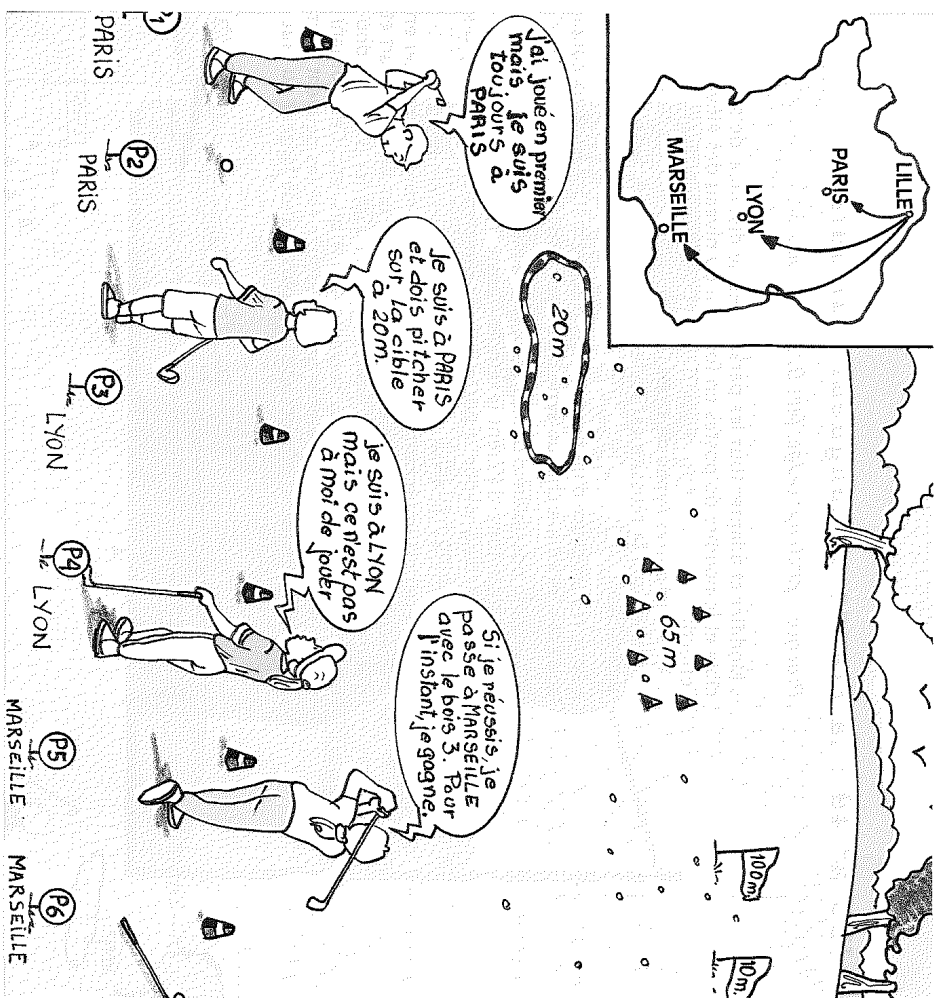
## Consignes

« La carte de France est devant nous. Nous sommes sur la ville de Lille et visons Paris, puis Lyon et enfin Marseille. »  
Chaque poste est spécialisé et équipé d'un type de clubs précis. Les cibles et les critères sont notés sur une fiche<sup>2</sup> à chaque poste (ou à la craie sur les tapis).

Le jeu débute sur le poste 1 pour tous (ainsi que sur le poste 1 bis avec la variable 4). Le joueur tente deux coups. Si la cible est atteinte (les partenaires vérifient), il enchaîne deux coups supplémentaires sur le poste suivant avec un nouveau fer et un nouveau critère. En cas d'échec, il laisse sa place et rejouera deux coups à son tour. Tous les joueurs ont un numéro et respectent le même ordre. La partie dure plus ou moins 30 minutes.

Les cibles et critères de réussite de chaque poste sont, dans l'ordre :  
- poste 1 avec pitching wedge : cible à 20 mètres. « La balle doit toucher la cible de n'importe quelle manière » (elle peut rouler avant la cible pour finir par la toucher), c'est-à-dire « de Lille, viser Paris » ;  
- poste 2 avec fer 9 : cible à 20 mètres. « La balle doit directement toucher la cible » (elle peut sortir de la cible), c'est-à-dire « de Lille, viser Paris directement » ;  
- poste 3 avec fer 7 : cible à 65 mètres. « La balle doit toucher la cible de n'importe quelle manière » (elle peut rouler avant la cible pour finir par la toucher), c'est-à-dire « de Lille, viser Lyon » ;

1. Ce jeu est une adaptation du « tour de France de basket ball ».  
2. Par commodité et pour raccourcir l'énoncé sur les fiches, on peut noter le mot « pitcher » qui correspond à « atteindre directement une cible » (rappel : on pèche uniquement sur un green).



cible à 65 mètres. « La balle doit toucher directement la cible » (elle peut sortir de la cible), c'est-à-dire « de Lille, viser Lyon directement » ;

- poste 4 avec fer 5 : cible à 100 mètres. « La balle doit dépasser les drapeaux » (même en roulant), c'est-à-dire « de Lille, viser Marseille » ;  
- poste 5 avec bois 3 : cible à 100 mètres. « La balle doit atteindre directement les drapeaux », c'est-à-dire « de Lille, viser Marseille directement ».

Le jeu s'arrête quand un joueur a atteint l'objectif du poste 6. On classe alors les élèves dans l'ordre d'arrivée.

## JEU N° 49 : la France en longueur (variantes)

Practice – pitching wedge, fers 9, 7, 5, 3, bois 3

### Variante 1

- Modifier et adapter tous les paramètres de distance, de surface de cible et le nombre de postes en fonction du niveau des élèves et de l'effectif.
- Ajouter d'autres types de clubs .
- Sachant que la réussite est facteur de motivation, faire des cibles accessibles.

### Variante 2

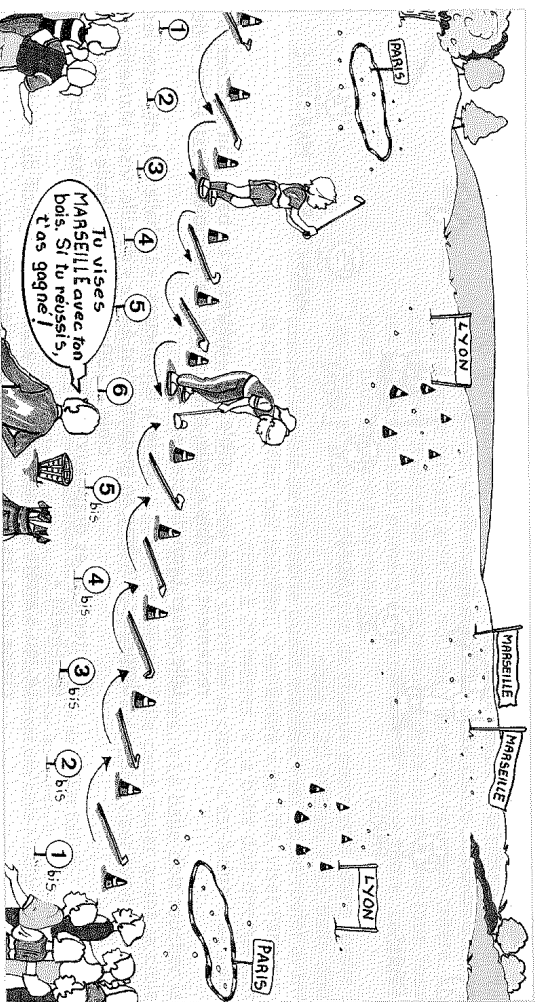
- Faire redescendre d'un poste en cas d'échec malgré les deux coups accordés, et cela à chaque série ratée (jeu difficile).

### Variante 3

- Donner la possibilité d'utiliser deux fois le même fer , mais pour un type de trajectoire différent (exemple : poste 1, Paris en « roulant » avec un pitching wedge ; poste 2, Paris directement mais toujours avec le pitching wedge).

### Variante 4

- Si l'effectif est important, organiser de la façon suivante : placer en premier le poste 6 (Marseille avec un bois 3). Puis placer de part et d'autre les postes 5 et 5 bis équipés chacun d'un fer 3. Même double dispositif pour les postes suivants 4 et 4 bis, etc. Cette organisation permet de mieux gérer le groupe (douze élèves peuvent alors jouer simultanément) et d'occuper une plus grande largeur du practice (voir illustration).

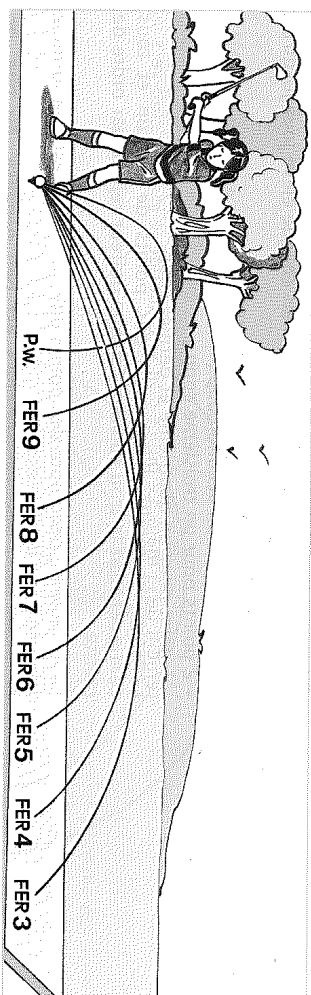
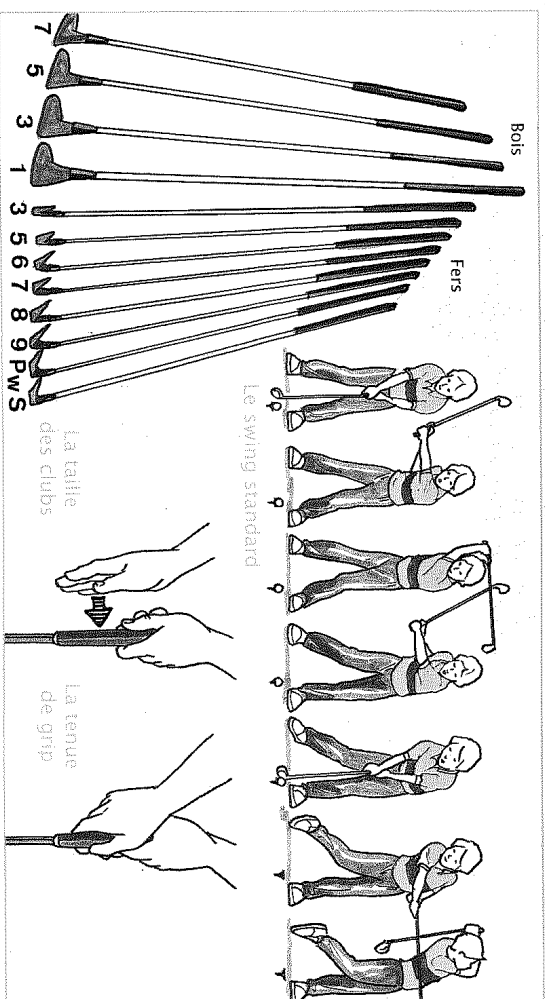


## Annexes

Des précisions sur la tenue du grip, ainsi que plusieurs formules de compétitions adaptées vous sont proposées en annexe. Un tableau vous aidera à relever et à transformer les nombres de coups en points. Enfin, une fiche d'évaluation vous permettra de mieux définir la performance et la maîtrise des élèves.

La manière de tenir le club est déterminante pour construire le geste du golfeur. Malheureusement, peu de situations de jeu existent sur ce thème. Voici des recommandations pour aider à la bonne saisie du grip (ou manche) :

- 1) poser les premières phalanges de la main gauche sur le côté gauche du grip, puis fermer la main. L'extrémité du club dépasse légèrement de la main. Le pouce doit être allongé le long du club vers le bas, légèrement sur le côté droit ;
- 2) positionner les premières phalanges de la main droite sur le grip, puis glisser la main afin qu'elle soit en contact avec l'autre main (l'auriculaire droit contre, superposé ou croisé au choix avec l'index gauche). Puis recouvrir le pouce gauche de la paume droite. Notons qu'une main est « dominante » ou « dominée » selon les cas ;
- 3) pratiquer le « grip absurde ». Dans le souci d'une meilleure prise de conscience des effets d'un grip mal tenu sur les trajectoires, il est intéressant de faire varier de toutes les manières possibles l'ouverture de la main droite, puis de la gauche. Enfin, dans la même perspective, on peut demander d'augmenter excessivement l'écartement des deux mains (pour aider à la représentation du plan de swing).



Distances atteintes

- Un joueur moyen peut atteindre les distances suivantes (sans vent) :
- avec un pitching wedge : 80 à 100 m
  - avec un fer 9 : 90 à 110 m
  - avec un fer 8 : 100 à 120 m
  - avec un fer 7 : 110 à 130 m
  - avec un fer 6 : 120 à 140 m
  - avec un fer 5 : 130 à 150 m
  - avec un fer 4 : 140 à 160 m
  - avec un fer 3 : 150 à 170 m

Compétitions

Les formes de jeu présentées ici ajoutent une dimension collective à cette activité sportive individuelle. Elles sont « facilitantes », aussi bien pour les joueurs que pour les enseignants.

Trois formes de jeu sont proposées aux élèves :

- deux formes en double, Greensome et Scramble ;
- une forme individuelle adaptée à un groupe de trois à huit élèves, la Lilloise.

\* Au Greensome, deux élèves de chaque équipe jouent une balle au départ de chaque trou. Ils choisissent alors la mieux placée des deux (une balle loin du trou sera peut être mieux placée qu'une balle plus proche mais posée dans un rough difficile). Les deux élèves jouent alternativement la balle retenue jusqu'à la fin du trou. Deux équipes ou trois peuvent jouer en même temps sur un trou.

\* Au Scramble, c'est la même organisation mais, au lieu d'alterner les coups sur une seule balle, le joueur qui a eu la balle la moins bien placée la relève pour la replacer à côté de celle de son partenaire. Il joue à son tour. Ce mode de fonctionnement est prolongé jusqu'au trou, y compris sur le green. Les parties sont longues...

\* A la Lilloise (trois à huit élèves), chaque élève joue une balle et un coup au départ. La meilleure de toutes les balles en jeu est choisie par l'ensemble du groupe et par l'enseignant. Ce choix collectif est éducatif. 1 point est alors marqué par le propriétaire de la balle retenue. Un peu comme au Scramble, toutes les balles sont replacées et alignées sur le côté droit de la balle « à l'honneur ». Puis tous les élèves rejouent leur propre balle en un coup et continuent jusqu'à l'arrivée sur le green.

Sur le green, l'organisation est presque identique. Toutes les balles sont placées à côté de la meilleure, mais chaque élève joue jusqu'au trou avec un potentiel de 4 points :

- 4 points pour un unique coup de putter ;
- 3 points pour un second coup ;
- 2 points pour un troisième coup ;
- 1 point pour un quatrième et dernier coup.

L'enseignant totalise l'ensemble des points de chacun et tous continuent sur le trou suivant. Chaque golfeur rejoue par ordre de mérite.

La formule de décompte des points dite **Stableford** est une formule adaptée pour les élèves.

En effet, un « trou catastrophe » est peu pénalisé. Au pire, on marque 0 point (une croix) à l'inverse d'un score noté en brut où tous les coups sont notés.

D'autre part, elle permet d'accélérer le jeu puisqu'elle invite les joueurs peu performants à ramasser leurs balles. Par exemple, il est inutile de continuer à jouer après 8 coups sur un Par 3. On ne peut plus marquer de points (voir tableau ci-dessous). Ainsi, on ne freine pas les parties suivantes.

Par	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Par 3	7	6	5	4	3	2	1	0	-	-	-
Par 4	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-	-
Par 5	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-

Comptage des points en Stableford au niveau scolaire

### Défi en golf

Les joueurs sont classés par séries (six joueurs par série), le classement est mixte. On joue en formule Stableford (Par + 4) ou en match play (1 point par trou gagné).

Le joueur peut défier n'importe quel joueur dans sa série. Il peut aussi défier l'un des trois derniers de la série supérieure s'il est dans les trois premiers de sa série. Le défi s'effectue sur trois trous. En cas d'égalité, la partie est prolongée au trou suivant.

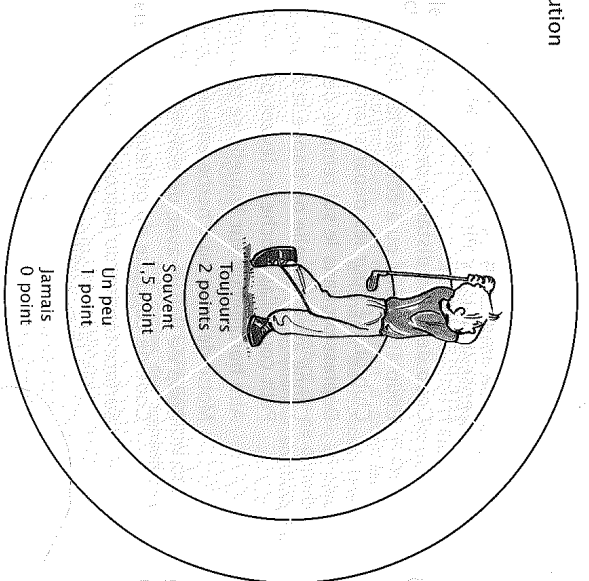
Si le joueur défiant gagne le trou, il prend la place du défié. S'il perd le trou, il reste à sa place mais ne peut défier à nouveau l'autre joueur avant deux semaines.

Si le joueur défié refuse le défi ou est absent lors de la rencontre, il perd sa place au profit du défiant.

Les défis doivent être annoncés au moins une semaine à l'avance à l'enseignant et à l'enseignant. Un seul défi est possible le même jour.

### Note de maîtrise d'exécution (sur 12 points)

Regarde la balle jusqu'à l'impact



Casse les poignets

Bas gauche tendu

### Note de performance (sur 8 points)

Performance	100%	75%	50%	Absolue
1 point	0,8 point	0,6 point	0,4 point	0 point

### Fiche d'évaluation

Maîtrise d'exécution

Performance

La fiche d'évaluation met en relation la maîtrise d'exécution et la performance, toujours intimement liées. Elle peut être utilisée aussi bien en évaluation diagnostique qu'en évaluation sommative. Chaque élève pourra cerner son profil avec l'aide d'un partenaire-observateur et de son professeur. C'est un outil d'évaluation pratique et rapide à utiliser.

Six composantes sont retenues et évaluées. Les observateurs placent une croix plus ou moins près du centre de la cible selon la prestation de l'observé (le centre représente le meilleur emplacement). L'appréciation globale retient la notation la plus fréquente sur un ensemble de huit coups.