



GolfPourTous
Centre-Val de Loire



LIVRET DE SÉANCE



WWW.GOLF-CENTRE.FR

1. PRÉAMBULE ET INTÉRÊTS DU GOLF

À quoi sert ce livret ?

Ce livret a été conçu pour vous, animateurs qui allez intervenir sur la structure Golf Pour Tous, sans forcément connaître le golf ou le dispositif en place. Il vous apportera les bases nécessaires pour comprendre :

- ce qu'est la structure,
- à quoi elle sert,
- comment elle fonctionne,
- et comment l'animer auprès de différents publics.

Vous n'avez pas besoin d'être golfeur pour participer à ce projet. L'objectif est de proposer une découverte ludique du golf à travers des jeux simples, accessibles, et encadrés dans un esprit bienveillant et inclusif.

Pourquoi le projet Golf Pour Tous ?

Le projet Golf Pour Tous a été lancé par la Ligue Centre-Val de Loire de Golf pour sortir le golf de ses parcours habituels et le faire découvrir dans l'espace public, directement au cœur des villes, écoles, quartiers, centres spécialisés, etc.

C'est une structure mobile : elle s'installe temporairement (entre 2 et 7 semaines) dans un lieu clos et sécurisé, à proximité d'un golf si possible. Elle se compose de nombreux modules de jeux autour du golf et de la motricité.

Ce que le golf peut apporter à tous

Le golf est un sport souvent méconnu, voire mal perçu. Pourtant, il est :

- complet (travail de l'équilibre, de la précision, de la concentration, de la motricité fine et globale),
- accessible à tous les âges et toutes les conditions physiques,
- idéal pour travailler dans un cadre ludique et sans compétition directe,
- favorable à l'inclusion : les ateliers sont adaptés pour les enfants, les adultes, les personnes âgées ou en situation de handicap.

Ce que vous allez transmettre

En tant qu'animateur, vous allez :

- accompagner les participants dans la découverte de l'activité,
- encourager, expliquer, et encadrer les jeux proposés,
- adapter les consignes selon l'âge ou les capacités des participants,
- partager un moment convivial, sans recherche de performance, mais avec l'envie de faire vivre une expérience originale et enrichissante.

2. PRÉSENTATION

Le golf, c'est quoi exactement ?

Le golf est un sport de précision qui consiste à **envoyer une balle dans un trou avec le moins de coups possible**, à l'aide de clubs adaptés. Sur un vrai parcours, le joueur alterne trois grandes zones de jeu :

- **Le swing** : c'est le coup de départ, généralement puissant, pour parcourir une longue distance.
- **L'approche** : ce sont des coups intermédiaires visant à se rapprocher du trou avec précision.
- **Le putting** : c'est le coup final, joué sur le green (zone rase autour du trou), pour faire rouler la balle jusqu'au but.

Dans la structure Golf Pour Tous, ces gestes sont adaptés en version ludique, pour permettre à tous de s'initier, quel que soit leur niveau et leur âge.

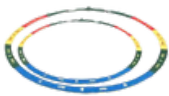
Le rôle de l'animateur

En tant qu'animateur, vous êtes le garant de la qualité de la séance. Vous n'êtes pas là pour faire une leçon de golf, mais pour :

- accompagner les participants dans une découverte ludique du sport,
- expliquer les consignes avec clarté et bienveillance,
- organiser les rotations, encourager, féliciter,
- ajuster la difficulté selon les publics (enfants, personnes âgées, personnes en situation de handicap, etc.),
- assurer la sécurité des pratiquants

Le matériel à disposition

La structure Golf Pour Tous met à disposition un ensemble complet de matériel spécialement conçu pour la découverte du golf et la mise en place d'activités ludiques et accessibles à tous les publics.

			
Plots	Poutres d'équilibre	Cibles velcros	Bâtons
			
Hoop clock	Pads de tir	Cerceaux	Lestes jalons
			
Trous minigolf	Tapis alphabet	Bases velcros	Pastilles
			
Echelles de rythme	Cônes	Bases FootGolf	Balles FootGolf
			
Cibles filets	Putters	Tapis cible	Putting green
			
Balles velcros	Frisbees	Raquettes	Clubs Snag
			
Putters Snag	Haies	Balles de golf	Tapis morpion

3. MISE EN PLACE DES SÉANCES

Les séances Golf Pour Tous ont pour objectif de faire découvrir le golf à tous les publics, dans une ambiance ludique et accessible. Le plaisir de jouer est la priorité. De cette façon, les séances se dérouleront sous forme de cycle, permettant une évolution au fil des séances.

La séance type :

Chaque séance s'organise en trois temps clés :

1. L'échauffement : Il est indispensable pour préparer le corps à l'effort et éviter les blessures. L'échauffement sous différentes formes : articulaires , petits jeux dynamiques (course, pas chassés, lancers...), ou encore un parcours de motricité.

2. L'apprentissage ciblé : Dans les premières séances, il est important d'enseigner les bases du golf (tenir un club, gestuelle, dosage et positionnement). Ces éléments peuvent se réaliser via des stands de tir (practice).

3. Les parcours complets : Progressivement, les séances évoluent vers des enchaînements complets. Vers des circuits mêlant tirs et de la motricité pour finir sur des parcours de golf, amenant vers l'offre de pratique.

Le choix des clubs

4 tailles de clubs seront mis à votre disposition avec un code couleur vous permettant de les différencier :



3 à 5 ans



4 à 7 ans



7 à 12 ans



12 ans et plus

3.1. LES CIRCUITS

Le GolfPourTous est composé de trois circuits distincts. Les participants s'affrontent sur le même parcours, avec pour objectif de réaliser le meilleur temps. Chaque parcours comprend deux voies. L'ensemble des éléments peut être ajusté en fonction de l'âge des pratiquants. Au départ de chaque circuit, matérialisé par des plots, un code couleur sera énoncé par l'encadrant.

Les propositions de circuits offrent une utilisation de l'ensemble du matériel, l'ensemble pouvant être modifié selon les besoins, le matériel à votre disposition et l'espace disponible.

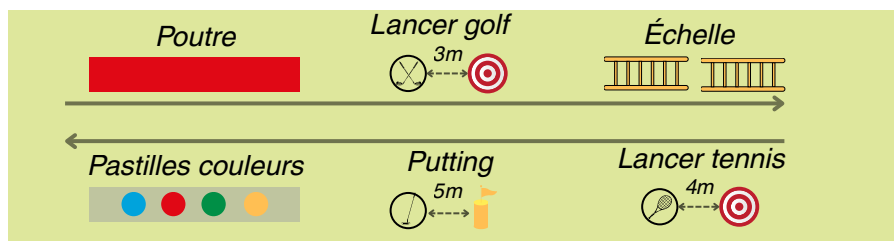
Pour des raisons de sécurité, l'ensemble des zones de tirs ne doit pas faire face à un autre parcours.

CIRCUIT 1

OBJECTIF : Développer la motricité
Travailler la précision et la gestuelle
Stimuler l'attention et la mémoire

MATÉRIEL : Poutres d'équilibre, cibles (bâtons, accroches, lestes), clubs, balles velcros, hoop clock, pads de tir, échelles de rythme, raquettes, bases velcros, pastilles

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Réaliser l'ensemble du parcours dans l'ordre proposé, en réussissant chaque atelier, avec ou sans chronomètre.

CONSIGNES :

- 1) Poutre d'équilibre : Marcher sans tomber. Recommencer en cas de chute .
- 2) Zone de lancer golf : 3 essais pour envoyer une balle sur la cible.
- 3) Échelle de rythme : Un appui par barreau.
- 4) Zone de lancer tennis : 3 essais avec une raquette pour toucher la cible.
- 5) Zone de putting : 3 essais pour faire rouler la balle sur la base Velcro.
- 6) Travail cognitif (pastilles couleurs) : Toucher les pastilles dans l'ordre annoncé en début de parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Atteindre les cibles et réaliser les modules moteurs sans erreurs.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adaptation

VARIANTES :

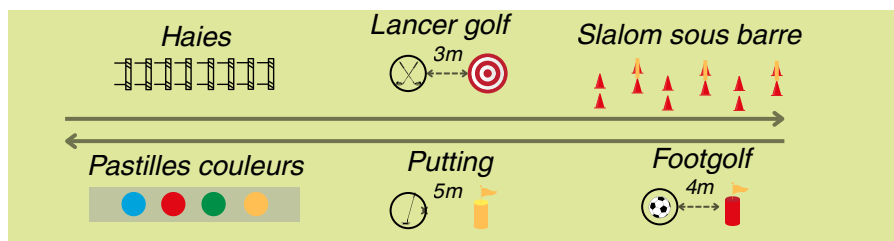
Adapter les distances de tir, tir à la main, relais pas équipe.

CIRCUIT 2

OBJECTIF : Développer la motricité
Travailler la précision et la gestuelle
Stimuler l'attention et la mémoire

MATÉRIEL : Haies, cibles (bâtons, accroches, lestes), clubs, balles velcros, hoop clock, pads de tir, plots, bâtons, attaches, footgolf (balle + base rouge), bases velcros, pastilles

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Réaliser l'ensemble du parcours dans l'ordre proposé, en réussissant chaque atelier, avec ou sans chronomètre.

CONSIGNES :

- 1) Haies : Sauter sans faire tomber les haies.
- 2) Zone de lancer golf : 3 essais pour envoyer une balle sur la cible.
- 3) Slalom sous barre : Franchir l'ensemble des portes
- 4) Footgolf : 3 essais avec une balle pour toucher la base drapeau.
- 5) Zone de putting : 3 essais pour faire rouler la balle sur la base Velcro.
- 6) Travail cognitif (pastilles couleurs) : Toucher les pastilles dans l'ordre annoncé en début de parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Atteindre les cibles et réaliser les modules moteurs sans erreurs.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adaptation

VARIANTES :

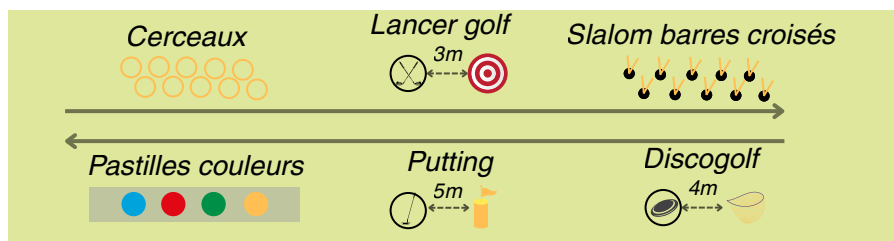
Adapter les distances de tir, tir à la main, relais pas équipe.

CIRCUIT 3

OBJECTIF : Développer la motricité
Travailler la précision et la gestuelle
Stimuler l'attention et la mémoire

MATÉRIEL : Cerceaux, cibles (bâtons, accroches, lestes), clubs, balles velcros, hoop clock, pads de tir, lestes noirs, bâtons, discogolf (Frisbee + cible filet), bases velcros, pastilles

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Réaliser l'ensemble du parcours dans l'ordre proposé, en réussissant chaque atelier, avec ou sans chronomètre.

CONSIGNES :

- 1) Cerceaux : Faire un pas dans chaque cerceau
- 2) Zone de lancer golf : 3 essais pour envoyer une balle sur la cible.
- 3) Slalom barres croisés : Franchir l'ensemble des portes
- 4) Discogolf : 3 essais avec un frisbee pour atteindre le filet.
- 5) Zone de putting : 3 essais pour faire rouler la balle sur la base Velcro.
- 6) Travail cognitif (pastilles couleurs) : Toucher les pastilles dans l'ordre annoncé en début de parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Atteindre les cibles et réaliser les modules moteurs sans erreurs.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adaptation

VARIANTES :

Adapter les distances de tir, tir à la main, relais pas équipe.

3.2. APPRENDRE À VISER

Pourquoi ?

Apprendre à viser, c'est apprendre à contrôler un geste, à se concentrer, à doser son énergie et à atteindre une cible. Cette compétence est essentielle en golf, mais aussi dans d'autres sports. Les séances proposées permettent aux participants de travailler la précision, la coordination, la maîtrise de soi, tout en s'amusant.

Comment ?

Les activités sont variées : putter une balle, lancer un frisbee, frapper un ballon ou viser avec une raquette. L'objectif est toujours le même : diriger volontairement un objet vers une cible, seul, en binôme ou en groupe. Le travail se fait par le jeu, la répétition, le défi et la découverte.

Sécurité

- 1 joueur à la fois dans la zone de tir
- Respect des distances entre participants
- Personne ne se place derrière une cible
- Privilégier des cibles fixes et des zones fermées (murs, filets)

Aller plus loin

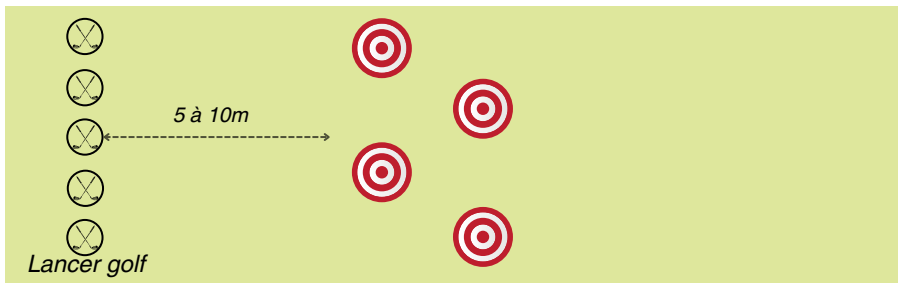
- Viser en relais ou en équipe
- Utiliser des cibles codées (lettres, chiffres, couleurs)
- Créer des parcours de visée à étapes
- Ajouter une contrainte ludique (chronomètre, obstacle, mémoire)

PRACTICE

OBJECTIF : Travailler le geste du swing
Valoriser l'auto-contrôle et la posture
Apprendre à viser une cible

MATÉRIEL : Clubs, balles velcros, cible, plots, pas de tirs, hoopclock (zone de tir)

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Toucher une cible située à distance avec un club ou réussir à lever la balle

CONSIGNES :

Disposer des cibles à des distances variées avec la même zone de lancer pour toutes les cibles

Le joueur dispose de 5 balles pour toucher le plus de cible possible

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Le joueur touche au moins 3 cibles, le joueur lève la balle

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, dosage et faire lever la balle

VARIANTES :

Même principe avec des cibles placés différemment à la même distance

Varier le type de pratique

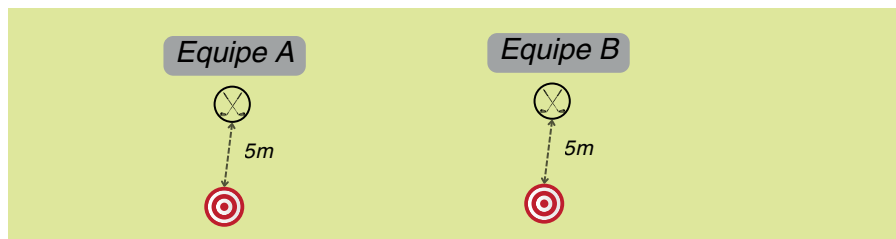
Mettre un "mur" de haies pour faire lever la balle

BATAILLE DE PRÉCISION

OBJECTIF : Travailler la visée dans un jeu collectif
Apprendre à viser vite et bien sous pression
Développer l'observation et la stratégie

MATÉRIEL : Clubs, Cibles velcros, balles velcros, pads de tirs, hoopclok

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Marquer des points en visant sa propre cible en mettant plus de point que son adversaire

CONSIGNES :

Mettre 2 équipes côte à côte en affrontement.
Chaque équipe à sa propre cible placée par leur soin.
L'équipe avec le plus de points gagne la manche.
Chaque équipe dispose d'une balle rouge, tirer sur la cible des adversaires, elle enlève 2 points

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Toucher la cible, positionner sa cible stratégiquement

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, coopération

VARIANTES :

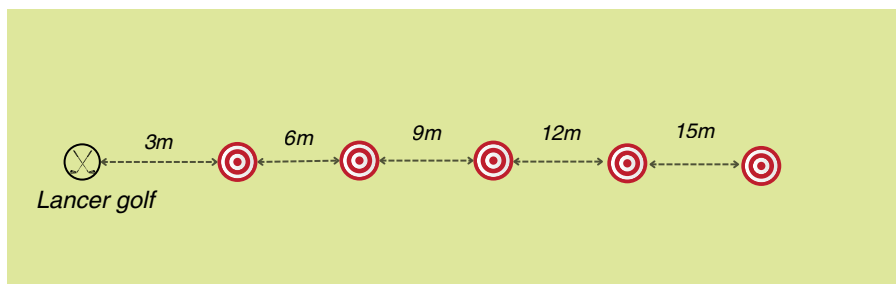
Chaque joueur à un rôle (joueur balle rouge et marqueur de points)
Varier les types de tir (Foogolf, Discogolf, ect)
Varier la position de la cible entre chaque tir

SNIPER

OBJECTIF : Travailler la concentration et la précision extrême
Apprendre à viser une cible étroite à distance fixe
Valoriser l'auto-contrôle et la posture

MATÉRIEL : Clubs, balles velcros, cibles, pads de tirs
hoopclock (zone de tir)

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Toucher une cible située à distance avec un club, comme un tireur d'élite.

CONSIGNES :

Disposer 5 cibles à des distances variées avec la même zone de lancer pour toutes les cibles

Le joueur dispose de 15 balles pour toucher le plus de cible possible

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Le joueur touche au moins 3 cibles

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, dosage et faire lever la balle

VARIANTES :

Même principe avec des cibles placées différemment à la même distance

Varier le type de pratique

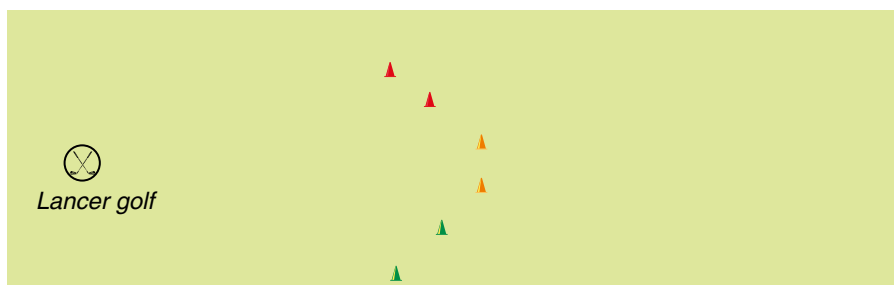
Marquer des points selon la distance de la cible

PORTES

OBJECTIF : Travailler la concentration et la précision extrême
Apprendre à viser une cible à distance fixe
Valoriser l'auto-contrôle et la posture

MATÉRIEL : Clubs, balles velcros, plots et batons, pads de tirs, hoopclock (zone de tir)

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Traverser la porte avec un club en seul coup.

CONSIGNES :

Disposer 3 portes à des distances variées avec la même zone de lancer pour toutes les portes
Le joueur dispose de 6 balles pour traverser le plus de porte possible

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Le joueur traverse au moins deux portes

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, visée et faire lever la balle

VARIANTES :

Variation des distances

Variation du type de pratique

Marquer des points selon la distance de la cible et la couleur

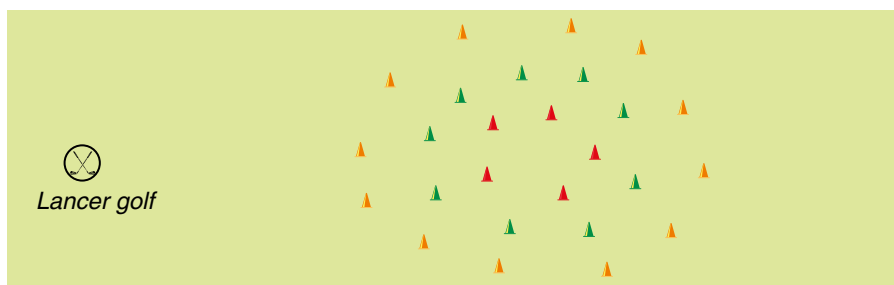
Même principe au putting (distance plus courte)

CIBLE

OBJECTIF : Travailler la concentration et la précision extrême
Apprendre à viser une cible à distance fixe
Valoriser l'auto-contrôle et la posture

MATÉRIEL : Clubs, balles velcros, plots, pas de tirs, hoopclock (zone de tir)

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Atteindre le milieu de la cible

CONSIGNES :
Réaliser 3 cercles avec des plots, formant une cible. Attribuer des points aux différentes zones
Le joueur dispose de 6 balles marquer le plus de points

CRITÈRE DE RÉUSSITE :
Le joueur atteint 4 fois la cible

CRITÈRE DE RÉALISATION :
Prise en main du matériel, contrôle de la posture, visée et faire lever la balle

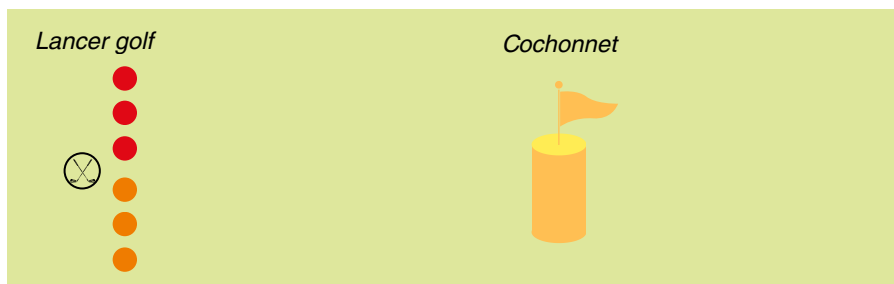
VARIANTES :
Varier les distances
Varier le type de pratique
Même principe au putting (distance plus courte)
Mettre en place des obstacles (haies, ect)

PÉTANQUE

OBJECTIF : Travailler la concentration et la précision extrême
Apprendre à viser une cible à distance fixe
Valoriser l'auto-contrôle et la posture

MATÉRIEL : Clubs, balles velcros, base velcro jaune, pads de tirs, hoopclock (zone de tir)

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Être le plus proche du “cochonnet” (base Velcro)

CONSIGNES :

Le joueur dispose de trois balles de couleur pour être le plus proche de la cible. Le joueur le plus loin est prioritaire pour jouer (idem pétanque). Si les balles sont collés, le joueur avec le plus de balle sur la base gagne les points

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Le joueur est à moins de 50 cm de la base

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, visée et dosage de la balle

VARIANTES :

Varier les distances

Varier le type de pratique

Changer le cochonnet (balle de golf, ...)

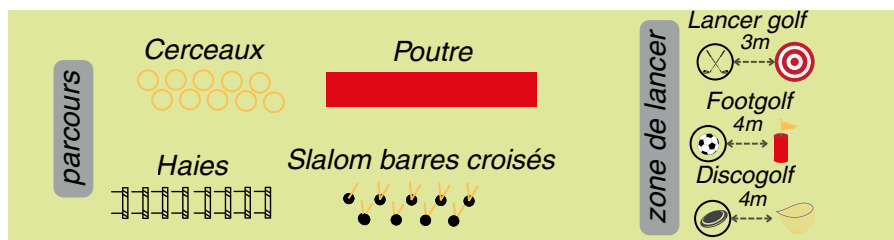
Même principe au putting (distance plus courte)

BIATHLON GOLFIQUE

OBJECTIF : Développer la motricité et la précision
Gérer l'effort et l'attention
Introduire la notion de pénalité ludique

MATÉRIEL : Clubs, putters, raquettes, balle de golf, footgolf, discogolf, cible velcro, base velcro, cible filet, matériel de motricité.

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Réaliser trois ateliers de visée différents, entrecoupés d'un parcours de motricité. En cas d'échec sur une cible, un tour de pénalité motricité est ajouté.

CONSIGNES :

Mettre en place 3 zones de lancer (golf, footgolf et discogolf)
Le participant dispose de 3 essais sur chaque espace de tir et doit réaliser un tour de motricité entre chaque espace. Des tours de pénalité supplémentaires doivent être réalisés en cas d'échec.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Toucher une cible par atelier, respect des pénalités.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, pas de précipitation

VARIANTES :

Relais en équipe

Modifier les types de lancer et les zones de motricité

Duel sur circuits identiques

3.3 ZONE DE PUTTING

Pourquoi ?

Le putting est la dernière étape du jeu de golf : faire rouler la balle jusqu'au trou. Dans notre structure, il permet de travailler la précision fine, le contrôle du geste, le dosage de la force, et la concentration. C'est aussi la partie la plus accessible du golf : tout le monde peut essayer, quel que soit l'âge ou le niveau.

Comment ?

Les tapis de putting sont équipés de cibles visuelles, de lignes, de lettres ou de formes. On peut y jouer en défi individuel, en duel ou en relais. Chaque module a ses règles, mais l'objectif est toujours de faire rouler la balle avec contrôle pour atteindre une cible donnée. Ces modules sont disponibles sur les surface plates seulement.

Sécurité

- 1 joueur à la fois sur le tapis
- Rester derrière la zone de tir quand on attend
- Ne jamais traverser un tapis en cours d'utilisation
- Balle uniquement sur consigne
- Prévoir un espace dégagé autour des tapis

Aller plus loin

- Tournoi de putting sur plusieurs tapis
- Enchaînement de 3 tapis = mini parcours

MINIGOLF

OBJECTIF : Travailler le dosage
Améliorer la gestuelle
Apprendre à viser un objectif

MATÉRIEL : Tapis de putting wellputt (3 options)
Putter
Balle de golf

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Faire rouler la balle dans la zone d'arrêt délimitée en évitant les obstacles.

CONSIGNES :

Placer la balle sur la marque de départ

Rester sur le chemin tracé (refaire le coup en cas d'échec)

Les zones d'eaux et de sables ajoutent un coup

Arrêter la balle dans la zone du drapeau

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Atteindre la zone du drapeau en 3 ou 4 coups

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage

VARIANTES :

jouer en duel à 2

Varier les malus selon les zones atteintes

CIBLE DE PUTTING

OBJECTIF : Travailler le dosage
Améliorer la gestuelle
Apprendre à viser un objectif

MATÉRIEL : Tapis de putting cible
Putter
Balle de golf

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Faire rouler la balle en ligne droite et l'arrêter dans une zone cible tracée au sol.

CONSIGNES :

Positionner la balle sur le point de départ

Viser droit et ajuster la force pour atteindre la cible sans la dépasser
3 essais par joueur

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Atteindre ou s'arrêter dans la zone cible au moins une fois

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et droite

VARIANTES :

jouer en duel à 2

Le joueur le plus proche gagne

Utiliser les zones avec les chiffres plutôt que la cible

FORMER UN MOT

OBJECTIF : Travailler le dosage
Améliorer la gestuelle
Apprendre à viser un objectif

MATÉRIEL : Tapis de putting lettres
Putter
Balle de golf

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Former un mot en touchant les lettres correspondantes, la balle doit s'arrêter sur la lettre voulu.

CONSIGNES :

Positionner la balle à l'opposé des lettres. Choisir le nombre de lettre du mot. Viser droit et ajuster la force pour atteindre la lettre voulue sans la dépasser.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Réussir à faire un mot en moins de 3 erreurs.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et droite

VARIANTES :

Imposer le mot et l'ordre des lettres

Jouer en équipe

Duel avec points acquis selon le nombre de lettre du mot réalisé

MORPION

OBJECTIF : Travailler le dosage
Améliorer la gestuelle
Apprendre à viser un objectif

MATÉRIEL : Tapis de putting morpion
Putter
Balle de golf (2 couleurs si possible)

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Être le premier à aligner 3 balles dans une ligne, une colonne ou une diagonale, comme au morpion.

CONSIGNES :

Les joueurs jouent à tour de rôle. La balle doit s'arrêter sur une case pour être comptabilisé. Si toutes les cases sont jouées sans vainqueur, comptabilisé le joueur ayant rempli le plus de case.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Aligner 3 balles dans une ligne, une colonne ou une diagonale

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et droite, anticiper les coups adverses

VARIANTES :

Jouer en équipe

Modifier la zone de départ

PUTTING GREEN 3 TROUS

OBJECTIF : Travailler le dosage et la direction
Améliorer la régularité du putt
Découvrir la notion de trou et de green

MATÉRIEL : Putting green 3 trous
Putter
Balle de golf

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Réaliser un putt et faire rentrer la balle dans l'un des trois trous en un minimum d'essais.

CONSIGNES :
Placer la balle sur une zone de départ définis à l'avance (exemple : 1,5m du trou) et choisir le trou visé.
Changer de trou entre chaque putt

CRITÈRE DE RÉUSSITE :
Mettre une balle sur trois dans un des trous

CRITÈRE DE RÉALISATION :
Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et adaptée

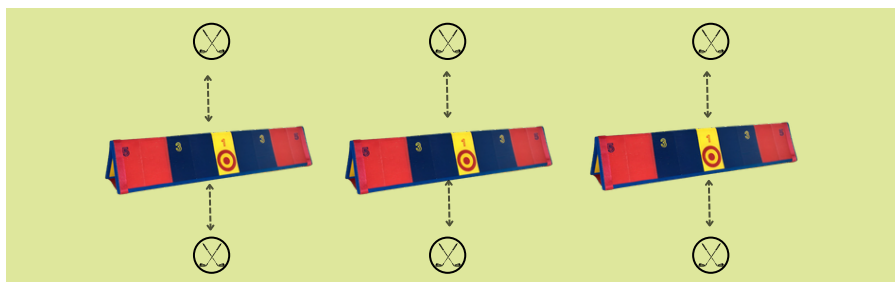
VARIANTES :
Jouer en équipe
Duel : réaliser les trous avec le moins de coup.
Associer des points selon les distance de putt

PUTTING SUR HERBE

OBJECTIF : Travailler le dosage et la direction
Améliorer la régularité du putt

MATÉRIEL : Rollerama (triangle vlecro)
Putter
Balles Velcros

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Réaliser un putt et faire coller la balle sur la cible avec le minimum d'essais.

CONSIGNES :

Placer la balle à 2m de la cible puis la faire rouler à l'aide du putter.
Changer la position de la balle entre chaque coup

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Mettre une balle sur trois dans la zone jaune

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et adaptée

VARIANTES :

Jouer en équipe

Duel : réaliser le moins de points possible.

Mettre des obstacles à éviter.

3.4 JOUER COMME LES GRANDS

Après avoir découvert les bases de la visée, du putting, du dosage ou encore de la coordination à travers des ateliers ou des parcours ludiques, il est possible de proposer aux participants une mise en situation plus proche du jeu de golf réel.

Cette étape, que l'on recommande en fin de séance ou lors des dernières séances d'un cycle, permet de valoriser les acquis, d'encourager l'autonomie et de montrer aux participants à quoi ressemble réellement une partie de golf, tout en gardant des règles et un format simples.

Objectifs

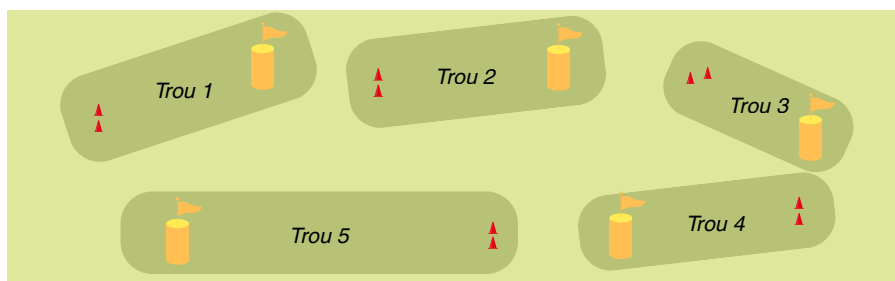
- Reproduire le déroulé d'un trou ou d'un mini-parcours de golf
- Mobiliser l'ensemble des gestes appris (tir, putting, lecture de trajectoire)
- Encourager la concentration, la gestion de l'effort et la régularité
- Donner envie d'aller plus loin dans la pratique

PARCOURS

OBJECTIF : Travailler la précision de direction au sol
Apprendre à doser sa force avec un club
Découvrir les sensations du golf

MATÉRIEL : Putter et clubs Snag et balles velcros
Base Drapeau
Plots

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Réaliser les parcours chacun leur tour en faisant le moins de coup possible

CONSIGNES :
Placer la balle sur une zone de départ
Accrocher la balle sur la balle velcro
Utiliser le club sur les longs coups et le putter sur les courts

CRITÈRE DE RÉUSSITE :
Finir sur la base avec le moins de coup possible

CRITÈRE DE RÉALISATION :
Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et adaptée

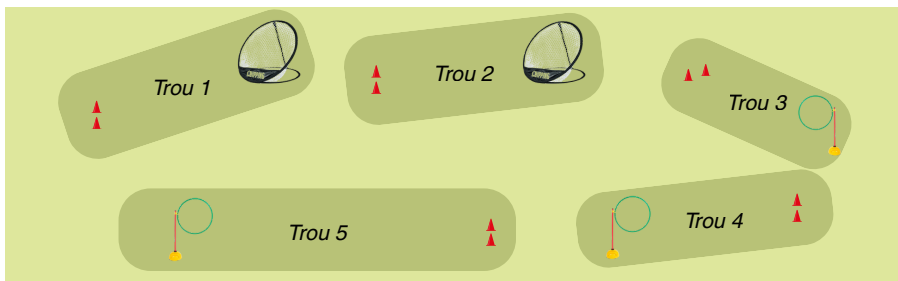
VARIANTES :
Jouer en équipe ou par 2 (un coup par joueur)
Possibilité de le faire seulement au putting avec des trous plus courts
Ajouter des obstacles et varier les distances

PARCOURS DISCOGOLF

OBJECTIF : Découverte du golf sous une autre forme
Travail de la motricité
Initiation au parcours

MATÉRIEL : Frisbees
Plots, cônes cerceaux, attaches
Cibles filets

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Réaliser les parcours chacun leur tour en faisant le moins de coup possible

CONSIGNES :
Se positionner avec un frisbee sur une zone de départ
Atteindre la cible filet ou faire passer le frisbee dans le cerceau

CRITÈRE DE RÉUSSITE :
Finir le trou avec le moins de coup possible

CRITÈRE DE RÉALISATION :
Contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et adaptée

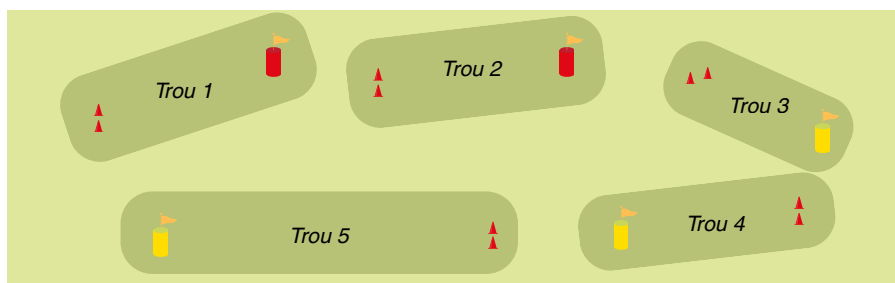
VARIANTES :
Jouer en équipe ou par 2 (un coup par joueur)
Duel : réaliser les trous avec le moins de coup.
Ajouter des obstacles et varier les distances

PARCOURS FOOTGOLF

OBJECTIF : Découverte du golf sous une autre forme
Travail de la motricité
Initiation au parcours

MATÉRIEL : Balles de footgolf
Plots
Bases rouges et jaunes

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :
Réaliser les parcours chacun leur tour en faisant le moins de coup possible

CONSIGNES :
Se positionner avec une balle sur une zone de départ
Atteindre la base avec le moins de coup possible

CRITÈRE DE RÉUSSITE :
Finir le trou avec le moins de coup possible

CRITÈRE DE RÉALISATION :
Contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et adaptée

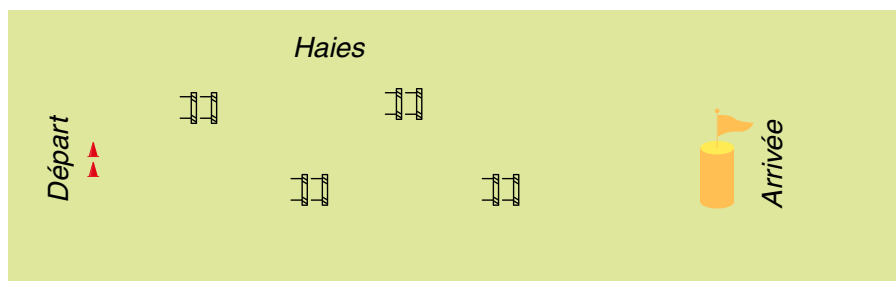
VARIANTES :
Jouer en équipe ou par 2 (un coup par joueur)
Duel : réaliser les trous avec le moins de coup.
Ajouter des obstacles et varier les distances

CRIQUET

OBJECTIF : Travailler la précision de direction au sol
Apprendre à doser sa force avec un club
Franchir des obstacles en suivant un tracé

MATÉRIEL : Putter Snag et balles velcros
Base Drapeau
Plots et haies.

DISPOSITIF :



BUT DU JEU :

Réaliser le parcours en passant la balle sous les haies pour finir sur la base velcro

CONSIGNES :

Placer la balle sur une zone de départ

Faire passer la balle sous les haies

Accrocher la balle sur la balle velcro

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Finir sur la base avec le moins de coup possible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

Prise en main du matériel, contrôle de la posture, adapter le dosage, trajectoire stable et adaptée

VARIANTES :

Jouer en équipe ou par 2 (un coup par joueur)

Duel : réaliser les trous avec le moins de coup.

Remplacer les haies par un slalom

4. LE VOCABULAIRE DU GOLFEUR

Birdie : score inférieur d'un coup au PAR.

Bunker : obstacle de sable.

Bogey : score supérieur d'un coup au PAR.

Chip : coup d'approche près du green.

Club : canne de golf ou lieu où l'on pratique le golf (le club house étant l'accueil du golf)

Fairway : « passage dégagé » par analogie à un terme de marine ; à l'origine zone d'herbe qui était naturellement rasée ; aujourd'hui zone tondue ras qui relie l'aire de départ au green.

Green : zone autour du drapeau où l'herbe est tondue très ras pour faire rouler la balle.

Grip : désigne soit la manière de tenir son club, soit la partie du club (en cuir ou en caoutchouc) où l'on place les mains.

PAR : score de référence théorique d'un trou, uniquement fondé sur sa longueur.

Practice : zone d'entraînement ressemblant à un pas de tir où l'on frappe des balles depuis des emplacements fixes, sans aller les chercher.

.

Putter : club à la face très peu ouverte destiné à faire rouler la balle dans le trou.

Rough : zone où l'herbe est non tondue ou plus haute que le fairway.