

ffgolf®

# GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

des écoles de golf : 10-12 ans



# SOMMAIRE

---

<b>Introduction</b>	<b>p 2-3</b>
<b>Planification annuelle des séances de golf</b>	<b>p 4-5</b>
<b>10-12 ans - le programme</b>	<b>p 6-7</b>
<b>Bloc 1 - 1<sup>er</sup> trimestre</b>	<b>p 8-55</b>
<b>Bloc 2 - 2<sup>e</sup> trimestre</b>	<b>p 56-97</b>
<b>Bloc 1 - 3<sup>e</sup> trimestre</b>	<b>p 98-135</b>

# INTRODUCTION

Ce **guide** est **destiné à tous les pros de club qui entraînent les jeunes dans le cadre de l'école de golf**. Il sert également de **support pour les formations aux diplômés d'État (BPJEPS et DEJEPS)** pour l'organisation, l'animation et la programmation des séances de l'école de golf.

Il propose, à partir d'une réflexion technique et pédagogique, un **programme clé en main pour animer l'ensemble des séances d'école de golf sur toute la saison pour les jeunes de 7 à 12 ans**. Le contenu a été préparé pour deux groupes: les 7-9 (cf. guide de l'entraîneur 7-9 ans) et les 10-12 ans.

La formation des jeunes est ici abordée en prenant en compte quatre facteurs de la performance: « physique », « technique », « mental » et « tactique », traduits par le triptyque suivant:

## Les habiletés motrices

Aptitudes permettant de répondre aux exigences d'une situation de jeu

- Habiletés physiques (coordination, équilibre, proprioception...)
- Habiletés techniques (maniement du club dans la zone d'impact)

## Les habiletés mentales

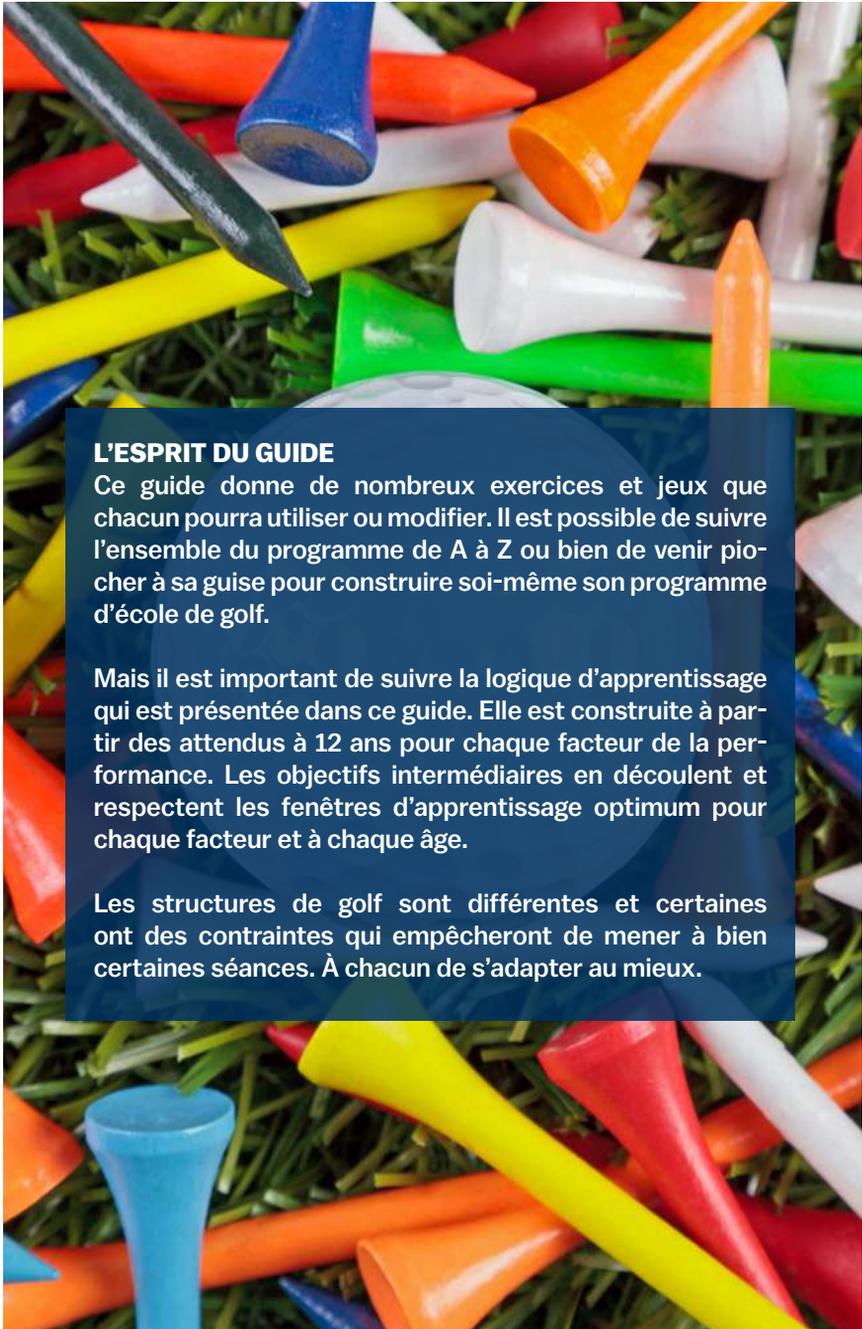
Aptitudes à performer sous les contraintes

- Gestion des émotions
- Gestion des distractions et de l'attention
- Lâcher prise et engagement
- Imagerie mentale dans la routine

## L'intelligence de jeu

Faculté du joueur à observer, concevoir, prévoir et analyser toutes les situations de jeu.

- Stratégie avec le carnet de parcours
- Tactique et habileté situationnelle
- Analyse de parcours



### **L'ESPRIT DU GUIDE**

Ce guide donne de nombreux exercices et jeux que chacun pourra utiliser ou modifier. Il est possible de suivre l'ensemble du programme de A à Z ou bien de venir piocher à sa guise pour construire soi-même son programme d'école de golf.

Mais il est important de suivre la logique d'apprentissage qui est présentée dans ce guide. Elle est construite à partir des attendus à 12 ans pour chaque facteur de la performance. Les objectifs intermédiaires en découlent et respectent les fenêtres d'apprentissage optimum pour chaque facteur et à chaque âge.

Les structures de golf sont différentes et certaines ont des contraintes qui empêcheront de mener à bien certaines séances. À chacun de s'adapter au mieux.

## Planification annuelle des séances de l'école de golf pour les 10-12 ans

Cette planification prend en compte les conditions météo et la qualité des greens variables selon la saison. Chacun s'adaptera au fil de l'année.

À ajouter dans cette planification: les séances, les animations et les évaluations (drapeaux et autres), ainsi que les épreuves du département et de la Ligue (cf. guide fédéral des Écoles de Golf-ffgolf).

<b>BLOC 1*</b> <b>(1<sup>er</sup> trimestre)</b>			
septembre	octobre	novembre	décembre
Dominante PETIT JEU Habilités techniques			
<b>Travail d'habiletés physiques sur des blocs de 3 semaines.</b>			

**BLOC 2\***  
**(2<sup>e</sup> trimestre)**

janvier	février	mars
Dominante TECHNIQUE et PHYSIQUE Longs coups et travail physique important		Dominante PETIT JEU Intelligence de jeu
<b>Travail d'habiletés physiques sur des blocs de 3 semaines.</b>		

**BLOC 3\***  
**(3<sup>e</sup> trimestre)**

avril	mai	juin	juillet
Dominante PARCOURS Intelligence de jeu sur parcours et habiletés mentales			
<b>Travail d'habiletés physiques sur des blocs de 3 semaines.</b>			

\* Chaque bloc est représenté par une couleur que l'on retrouve dans le document.

## 10-12 ans le programme

BLOC 1 1 <sup>er</sup> trimestre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Objectif principal	Évaluation acquis	Chip Longs coups	Chip/Putt Longs coups	Bunker Longs coups	Chip Putt	Évaluation globale
	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	-
Objectifs secondaires	-	-	-	-	-	Concours ateliers

BLOC 2 2 <sup>e</sup> trimestre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectif principal	Wedge Longs coups	Longs coups Chip	Longs coups Putt	Longs coups Bunker
	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours
Objectifs secondaires	Protocole échauffement	-	-	-

BLOC 3 3 <sup>e</sup> trimestre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Objectif principal	Évaluation	Longs coups	Longs coups	Wedge/ Putt	Bunker	Chip/Putt
	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours Opens	Parcours Opens
Objectifs secondaires	Habiletés mentales	Habiletés mentales	Langage du corps	Habiletés mentales	-	-

Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
Wedge Chip	Longs coups Putt	Bunker Longs coups	Évaluation acquis	Carnet de parcours	Global	Global
Parcours	Parcours	Parcours	-	Parcours	Parcours	-
-	-	-	-	-	Compétition	Animation Noël

Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Wedge Bunker	Wedge Putt	Chip Wedge	Longs coups Chip	Chip Bunker	Compétition
Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours
-	-	-	Intelligence de jeu	Intelligence de jeu	Protocole échauffement

Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11-12
Putt	Entraînement individualisé	Entraînement individualisé	Compétition	Fête de l'EdG + Amène un copain
Parcours Opens	-	-	Parcours	-
-	Jeux	Jeux	Analyse de parcours	Bilan de l'année

## BLOC 1

S 1

1<sup>er</sup> trimestre

## Évaluation des acquis

### Protocole d'échauffement en 4 étapes

**Objectifs:** évaluer leur autonomie sur l'échauffement en 4 étapes.

**Consignes:** faire un échauffement collectif type compétition.

Travail en groupe où chacun participe à la prise en main de l'échauffement.

**1<sup>re</sup> étape:** échauffement musculaire et articulaire

Commencer par une mobilisation douce de toutes les articulations conduisant à un premier éveil musculaire.

De la tête au pieds (ou l'inverse) : cou, poignets, épaules, hanches, genoux, chevilles.

Puis une séquence d'élévation de la température corporelle à base de travail cardio-pulmonaire (possibilité de sauts à la corde).

Saut en étoile



Ciseaux bras/  
bras/jambes



Ciseaux bras/  
sauts latéraux



Ciseaux jambes/  
bras étoiles



Dissociation haut/bas



Enfin, un travail spécifique adapté aux exigences de la pratique du golf (proprioception, mouvements spécifiques, stimulation du système neuro-musculaire).

Sauts équilibre sur croix



Rotation haut en équilibre



**BLOC 1**  
S 1, suite  
1<sup>er</sup> trimestre

## Évaluation des acquis

Squat + rotation



Fente latérale + rotation



Tirage poitrine



Développé nuque



Rotation des avants bras



Swing sur les genoux



Swing reprise d'appui

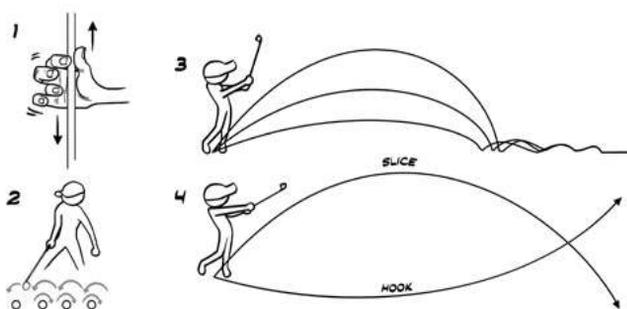


**BLOC 1**  
S 1, suite  
1<sup>er</sup> trimestre

## Évaluation des acquis des joueurs avec fiche spécifique

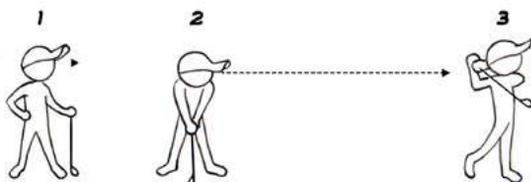
### Au practice

#### 2<sup>e</sup> étape : réveil des sens



1. Avec un club : avec le bout des doigts, faire monter le club (mobilisation des fléchisseurs des doigts).
2. Tipping, avec main droite puis main gauche.
3. Réaliser des balles basses, moyennes et hautes à la même distance (avec le SW).
4. Taper avec le Fer 7, en alternant hook et slice en  $\frac{3}{4}$  de swing.

#### ROUTINE EN 3 ÉTAPES



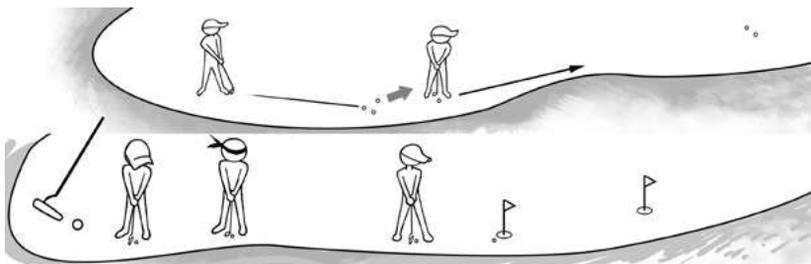
### 3<sup>e</sup> étape

Répétitions (recherche de clé technique c'est-à-dire une sensation).  
Répéter une vingtaine de balles avec plusieurs clubs.

### 4<sup>e</sup> étape

Se concentrer sur une cible, faire sa routine sur chaque balle.  
Se mettre en situation de compétition.

### Sur le putting green



1. Plusieurs trous à distances variées, grip inversé, taper sur la pointe, taper yeux fermés...
2. Faire le tour du green en jouant 3 balles sans rien viser.  
Observer et ressentir.
3. 1 m : répétitions, recherche d'une clé sensitive.
4. Et enfin, putts moyens (2-3 m). En rentrer le maximum.



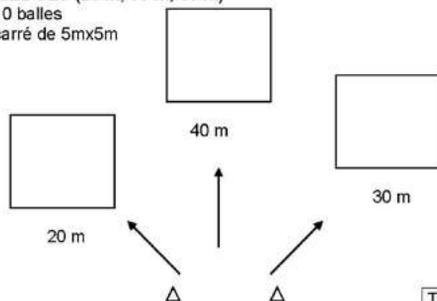
**MENTAL et sensations sur chip/putt**

(Imaginer son coup mentalement et jouer les yeux fermés)

Trou	1	2	3	4	5	Total
Score						
<b>TOTAL en points :</b>						

**Classement en points « chip »:**

10 coups et moins :	80
11 coups :	70
12 coups :	60
13 ou 14 coups :	50
15 ou 16 coups :	40
17 ou 18 coups :	30
19 ou 20 coups :	20
21 coups et + :	10

**WEDGES (20 m, 30 m, 40 m)**10 balles  
carré de 5m x 5m**Classement en points****« wedge »:**

10/10 :	80
9/10 :	70
8/10 :	60
6 ou 7 /10 :	50
4 ou 5 /10 :	40
2 ou 3 /10 :	30
1 /10 :	20
0 /10 :	10

TOTAL dans les cibles : /10

TOTAL en points :

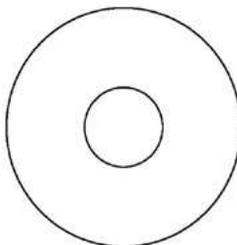
Marquer exactement  
où la balle retombe  
(dans ou hors de la cible)  
en la numérotant

départ

**CONDITION PHYSIQUE sur les coups lobés**

(Savoir récupérer vite pour être relâché sur chaque coup)

5 balles



marquer exactement  
où la balle retombe  
(dans ou hors de la cible)  
en la numérotant

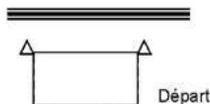
**Classement en points****« lobs »:**

5/5 :	50
4/5 :	40
3/5 :	30
2/5 :	20
1 ou 0/5 :	10

 TOTAL dans la petite cible :  
 TOTAL dans la grande cible :

TOTAL en points :

Filet



**BLOC 1**

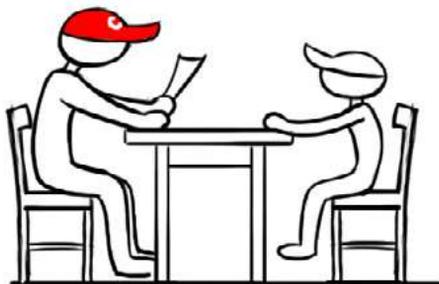
S 2

1<sup>er</sup> trimestre**Chip/Longs coups**

- **Technique:** relation main/face/trajectoire
- **Physique:** adresse/vitesse
- **Mental:** fixation d'objectifs de résultats et de moyen
- **Stratégie:** observation du lie

**Réunion au club house en début de séance**

Définition des objectifs de l'année : 20 min



- Faire exprimer les objectifs sportifs du joueur à court terme (la saison).  
**Variable + :** à moyen et long terme.
- Proposer le type de compétitions à faire : compétitions de club, compétitions départementales et régionales voir nationales.
- Présenter l'organisation de la saison sportive et les contenus d'entraînement physique, technique, mental et stratégique.
- Projet sportif simple individualisé en fonction de l'investissement du joueur.

**Échauffement****Circuit de Préparation Physique: développement de l'adresse/vitesse****Consigne****Atelier 1: adresse**

Par 2. Joueur A placé dans un cerceau, appuis fixes; joueur B se déplace soit en face soit à droite soit à gauche du joueur A en présentant un cône (cible) tenu à l'envers.

Le joueur A vise le cône présenté par le partenaire, sans déplacer ses appuis.

### **Atelier 2: adresse/vitesse de réaction et perception**

Par 2. Dos à dos éloignés de 5 m. Au signal de l'un (HOP!), les deux se retournent face à face: celui qui a la balle la lance vers l'autre qui doit la rattraper. Répéter 5 lancers (vers le haut, vers le bas, vers la droite, vers la gauche). Rattraper avec les 2 mains, puis avec main droite, puis avec main gauche.

### **Atelier 3: adresse pieds et mains**

Par 2. Doubler l'atelier et jouer en même temps.

Dribble avec pied (ballon) dans un slalom de 8 cônes + lancer de 5 balles avec le SW en visant une cible au sol

### **Atelier 4: adresse/vitesse**

Par 2. Courir sur des lattes au sol en aller et retour tout en essayant d'attraper les balles lancées par son partenaire qui varie les hauteurs.

### **Atelier 5: adresse**

Jonglage simple balle mousse puis jonglage avec balle de golf puis pas chassés pour frapper une balle (avec fer 7) en avançant (Happy Gilmore).

**Atelier 6:** jonglage avec le SW, réussir au moins 6 jongles.



**BLOC 1**

S 2, suite

1<sup>er</sup> trimestre

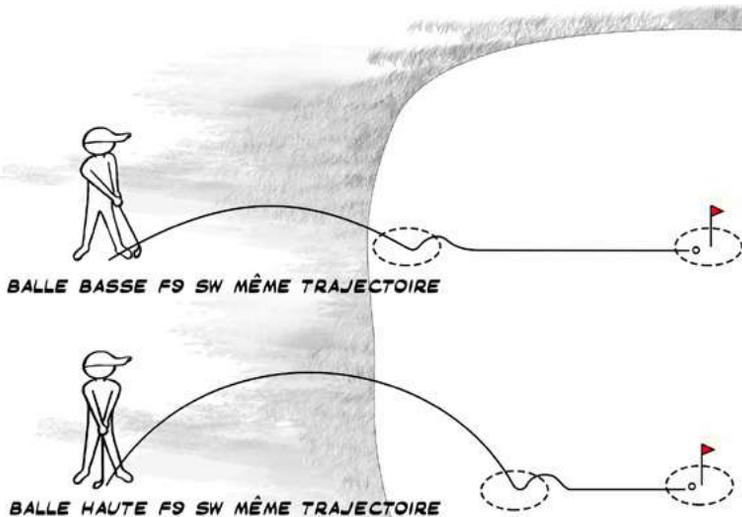
## Chip/Longs coups

- **Technique**: relation main/face/trajectoire
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: fixation d'objectifs de résultats et de moyen
- **Stratégie**: observation du lie

**Situation d'apprentissage 1 au bord du green**

**Objectifs**: revoir les bases du chip. Connaissance de l'effet de l'ouverture de la face de club. 2 clubs pour une trajectoire.

**Consigne**: frapper la balle avec le fer 9.



La balle décolle du sol, 1<sup>er</sup> rebond touche le green, la balle roule jusqu'au drapeau.

Avec le SW : reproduire la même trajectoire.

Vérifier que la balle finit au même endroit que le Fer 9 en roulant de la même manière.

Porter une attention particulière au contact de la balle.

Puis on inverse, le joueur joue le SW avec un point de chute plus éloigné.

Il reproduit la trajectoire du SW avec le fer 9.

Possibilité de s'aider en plaçant les balles sur un tee pour le fer 9.

#### **Variable +**

Idem avec le fer 7 au lieu du 9.

#### **Jeu 1**

- 2 équipes au bord du green.
- 1 cible pour le point de chute et 1 cible d'arrivée.

Chaque équipe frappe X balles avec le fer 9 en visant la cible du point de chute pour finir à la cible d'arrivée.

1 point par balle rebondissant dans la première cible et 1 point pour la cible d'arrivée. On additionne les points des équipes pour donner le vainqueur.

Recommencer le jeu avec le SW avec une cible d'arrivée identique à l'arrivée du fer 9.

**BLOC 1**

S 2, suite

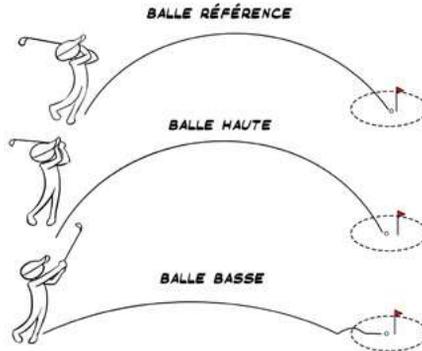
1<sup>er</sup> trimestre**Chip/Longs coups**

- **Technique**: relation main/face/trajectoire
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: fixation d'objectifs de résultats et de moyen
- **Stratégie**: observation du lie

**Situation d'apprentissage 2 au practice : longs coups**

**Objectif**: maîtrise de l'orientation de la face de club.

**Consignes**: réaliser deux trajectoires différentes avec un fer 7 (balle basse, balle haute). Observer sa trajectoire et déterminer sa hauteur de référence. Faire une balle plus basse et expliquer comment on a procédé.

**Variable + :**

1. Frapper 5 balles en hook avec le driver.
  2. Frapper 5 balles en slice avec le driver.
  3. Frapper 5 balles en produisant une trajectoire basse (Driver).
  4. Frapper 5 balles en produisant une trajectoire haute (Driver).
- Rappel des lois mécaniques.

**Jeu 2**

Par 2. Définir une distance minimum à atteindre.

Frapper 2 balles: une trajectoire haute, une trajectoire basse.

On marque 1 point si on a atteint la cible pour les 2 balles.

Déterminer le gagnant au bout de 10 frappes de balle.

**Variable +:** 2 équipes de 4 joueurs

4 placés et 4 qui regardent. Le pro annonce la trajectoire souhaitée.

Le joueur qui regarde valide le coup ou pas.

L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points en 4 essais.

Respiration « activant » avant chaque coup.

### **Jeu sur parcours**

**Objectif:** maîtriser la distance et la hauteur de balle selon la situation à jouer.

**Consignes:** réaliser un parcours avec 3 clubs.

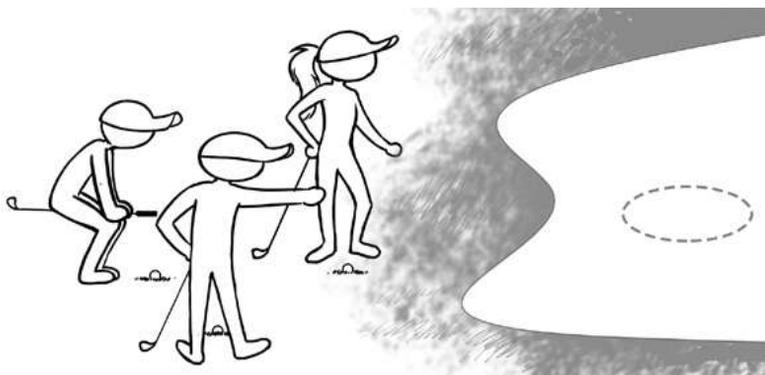
**Stratégie:** observer le lie et choisir le bon club. Bon lie ► balle haute.

Mauvais lie ► balle basse.

**Variable +:** parcours à thème

On joue le parcours en greensome. Rendre le score en score maximum (Strokeford).

- Sur tous les départs pairs, un joueur fait un hook et l'autre un slice.
- Sur tous les départs impairs: un joueur fait une balle haute et l'autre une balle basse. Respiration « activante » avant chaque coup.



### **Bilan**

Introduction de la notion d'étirement musculaire et d'assouplissement. Retour sur la séance, échanges sur le ressenti tout en s'étirant.

**BLOC 1**

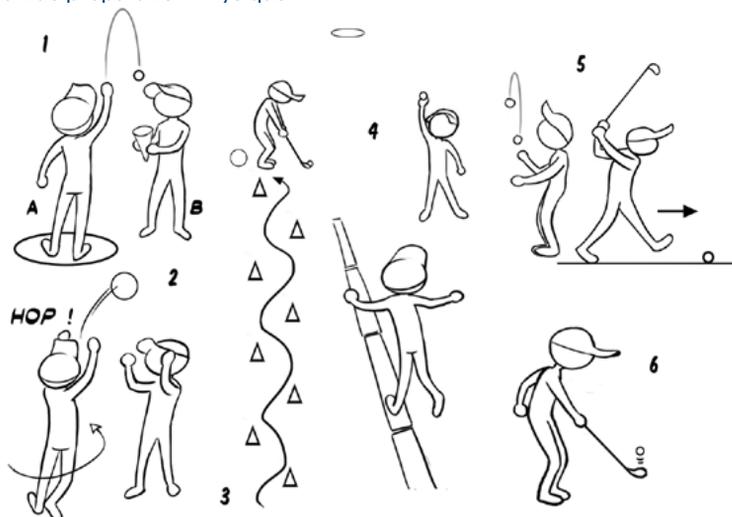
S 3

1<sup>er</sup> trimestre**Chip/Longs coups**

- **Technique:** grip, posture, plan
- **Physique:** adresse/équilibre/vitesse
- **Mental:** respiration calmante
- **Tactique:** mise en jeu offensive

**Échauffement**

Circuit de préparation Physique

**Consignes****Atelier 1: adresse**

Par 2. Joueur A placé dans un cerceau, appuis fixes. Joueur B se déplace en face, à droite, à gauche du joueur A en présentant un cône (cible) tenu à l'envers. Le joueur A lance une balle en mousse et le partenaire B doit la récupérer dans le cône.

**Atelier 2: adresse/vitesse de réaction et perception**

Par 2. Dos à dos éloignés de 5 m. Au signal de l'un (HOP!), les deux se retournent face à face: celui qui a la balle la lance à l'autre qui doit la rattraper. Répéter 5 lancers (vers le haut, vers le bas, vers la droite, vers la gauche). Rattraper avec les 2 mains, puis avec la main droite, puis avec la main gauche.

### **Atelier 3: adresse pieds et mains**

Par 2. Doubler l'atelier et jouer en même temps.

Dribble avec pied (ballon) dans un slalom de 8 cônes + lancer de 5 balles avec le SW en visant une cible au sol.

### **Atelier 4: adresse/vitesse**

Par 2. Courir sur des lattes au sol en aller et retour tout en essayant d'attraper les balles lancées par son partenaire qui varie les hauteurs.

### **Atelier 5: adresse**

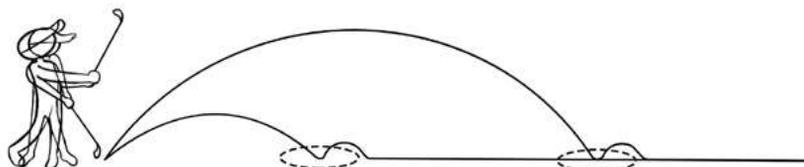
Jonglage simple balle mousse puis jonglage avec balle de golf puis pas chassés pour frapper une balle (avec fer 7) en avançant (Happy Gilmore).

**Atelier 6:** Jonglage avec le SW, réussir au moins 6 jongles

### **Situation d'apprentissage 1: au bord du green chip/putt**

**Objectif:** revoir les bases techniques (posture, balancier, relation grip/face/trajectoire).

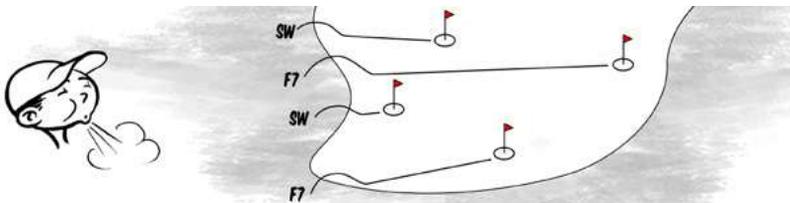
**Consignes:** réaliser des coups d'approche avec 2 clubs. Fer 7 (ou fer 9) et SW.



**Variable +** avec le SW uniquement: créer 3 trajectoires pour toucher 3 points de chute différents en restant au même endroit.

**BLOC 1****S 3 suite****1<sup>er</sup> trimestre****Chip/Longs coups**

- **Technique:** grip, posture, plan
- **Physique:** adresse/équilibre/vitesse
- **Mental:** respiration calmante
- **Tactique:** mise en jeu offensive

**Jeu 1**

- Trouver X situations d'approche au Fer 7, Fer 9 et SW en changeant de trous. Réaliser une respiration ventrale calmante sur chaque chip et chaque putt.
- Jouer chaque situation avec 2 clubs. Fer 9 (ou Fer 7) et SW.
- Choisir la meilleure des 2 et putter.
- Obtenir le meilleur score sur toutes les situations jouées.

**Situation d'apprentissage 2 au practice: longs coups**

**Objectif:** avec les bois sur tee. Développer la relation plan/vitesse

**Consignes:** arriver à produire 3 distances différentes en plein swing avec le bois 60 m, 80 m, 120 m. (Réguler la distance en fonction du niveau des joueurs).

**Variable +:** établir son carry sur une moyenne de Drive et sur le Drive le plus long.

**Jeu 2**

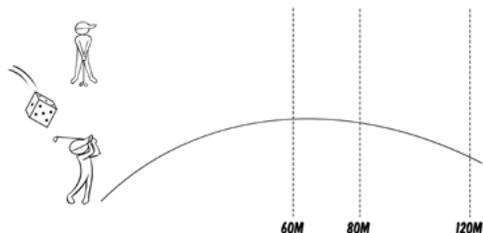
Le pro lance le dé.

Si 1 ou 2: franchir les 60 m sans dépasser les 80.

Si 3 et 4: franchir les 80 m sans dépasser les 120.

Si 5 et 6: franchir les 120 m.

À chaque réussite: 1 point.



### **Jeu sur parcours**

**Objectif :** évaluation driving et petit jeu

**Consignes :** sur parcours, on démarre à la distance estimée de son drive pour atteindre le green. (en fonction du niveau).

Si on atteint le green: on a droit à 2 putts.

Si on ne l'atteint pas: on a droit à 1 chip et 1 putt pour finir le trou.

Mental: une respiration ventrale calmante ou activante avant chaque coup.

### **La respiration calmante par le ventre**

Une main sur le ventre. Inspiration lente par le nez en gonflant le ventre. 3 secondes « inspir », 5 secondes « expir ». Ralentissement volontaire du rythme de la respiration. Expiration lente, par la bouche. Et on recommence...

### **La respiration dynamisante ou activante**

3 fois pour trouver de l'énergie avant de driver. Inspiration profonde lente (3 secondes) par le nez et expiration rapide et courte par la bouche (1 seconde). « Vous pouvez imaginer que vous vous dégonflez comme un ballon que vous venez de gonfler et dont vous lâchez le bout. L'air va partir d'un coup. Vous pouvez aussi imaginer que l'on vous donne un coup de poing dans le ventre en contractant vos abdominaux. L'air sortira d'un coup ».

### **Bilan**

Retour sur la séance et étirements. Porter son attention sur la respiration. À quel moment avez-vous utilisé la respiration sur le parcours et laquelle ? Cela vous a-t-il aidé ?

**BLOC 1**

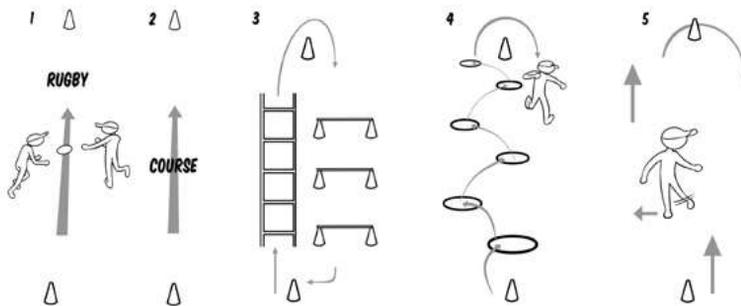
S 4

1<sup>er</sup> trimestre**Bunker/Longs coups**

- **Technique**: relation face/club/trajectoire. Rythme
- **Physique**: équilibre, vitesse
- **Mental**: respiration activante
- **Stratégie**: notion de carry, prise en compte du vent

**Échauffement**

Consignes : par 2



1. Course en passes de rugby latérales entre 2 cônes 40 m.
  2. Course entre des plots sur 40 m.
  3. Course sur une échelle de rythme puis sur des mini haies sur 40 m.
  4. Course en foulées bondissantes dans des cerceaux sur 20 m + Course en shadow boxing sur 20 m
  5. Course en Arrière sur 10 m, retour en pas chassés à droite. Puis course en AR sur 10 m, retour en pas chassés à gauche
- Tous les groupes travaillent en même temps : départ au top de l'enseignant !

Éventuellement : 2 à 3 séries, selon le niveau.

### Situation d'apprentissage 1 : bunker

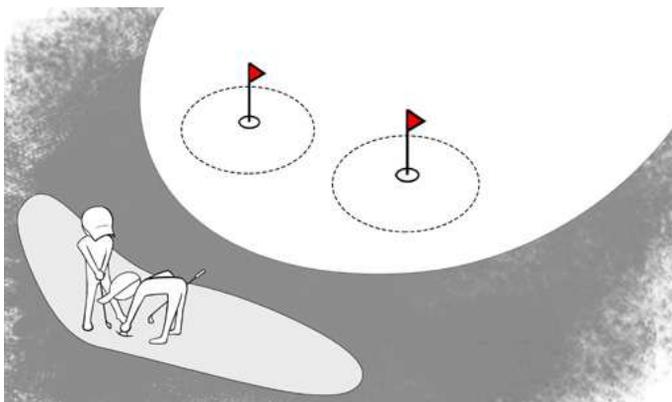
**Objectif :** sortir la balle du bunker régulièrement avec 2 lies différents (standard et pluggée).

**Consignes :**

Jouer des balles pluggées et des balles standard: rappel technique du pro, répétitions 10 balles de chaque, plusieurs séries.

Puis alterner des balles pluggées et des balles à plat: insister sur l'installation du joueur en partant du club.

**Variable + :** jouer sur différents lies (balle en montée, en descente...)



### Jeu 1

Un contre un

Joueur A enfonce la balle de son adversaire et inversement.

Série de 5 balles: 1 point pour chaque balle sortie du bunker.

2 points pour une balle sur le green.

Puis 5 balles bien placées: 1 point pour une balle sur le green, 2 points dans la cible.

Sur 10 balles, celui a qui le plus de points gagne.

**Variable :** jeu en équipe. Séparer le groupe en deux équipes. L'équipe adverse place la balle des joueurs de l'autre équipe.

**BLOC 1**S 4 suite  
1<sup>er</sup> trimestre**Bunker/Longs coups**

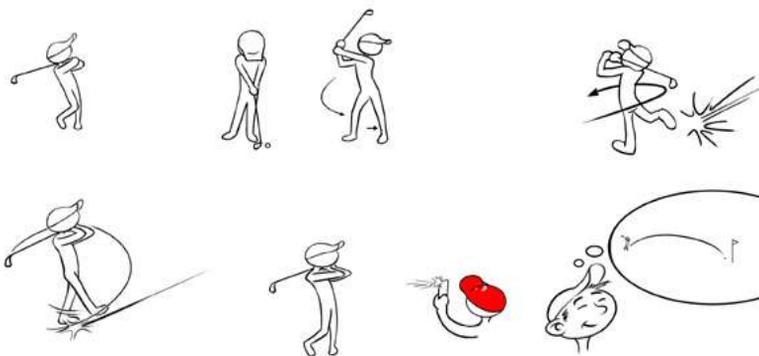
- **Technique**: relation face/club/trajectoire. Rythme
- **Physique**: équilibre, vitesse
- **Mental**: respiration activante
- **Stratégie**: notion de carry, prise en compte du vent

**Situation d'apprentissage 2 au practice Longs coups****Objectif**: taper fort tout en gardant un finish équilibré avec le bois**Consignes**:

1. Se placer en position de finish (pour ressentir l'équilibre) et jouer.
2. Se placer devant la balle, mettre le pied avant à côté du pied arrière, monter le club puis frapper en avançant le pied avant.
3. Frapper très fort et faire une pirouette (un déséquilibre après la frappe).
4. Frapper puis faire un pas en avant.
5. Frapper et finir équilibré en statue. Le pro prend en photo la position du finish et fait un retour à chaque enfant.  
L'enfant mémorise sa photo puis il rejoue une balle.

Pour tous les ateliers: Imagerie positive

Après chaque coup « réussi », je sors du pas de tir, je ferme les yeux et je visualise mon coup en intégrant la trajectoire notamment la hauteur de balle et la bonne sensation vécue.



## **Jeu 2: (possibilité de jouer en musique)**

Concours de Drive sur le practice : prendre l'information du vent.

Frapper la balle fort et terminer en restant équilibré.

Noter la moyenne de la portée de balles (carry) et aussi la portée la plus longue.

Penser à appliquer sa routine de préparation sur chaque coup !

### **Jeu sur Parcours**

**Objectif:** Drive à 100 %.

**Consignes:** avant chaque balle, faire sa routine (prendre en compte le vent) et imaginer un bon finish. Noter le carry le plus long.



### **Bilan**

Se rappeler de son meilleur drive avec un finish équilibré.

Fermer les yeux et ressentir ce coup.

Puis s'étirer tout en respirant lentement.

**BLOC 1**

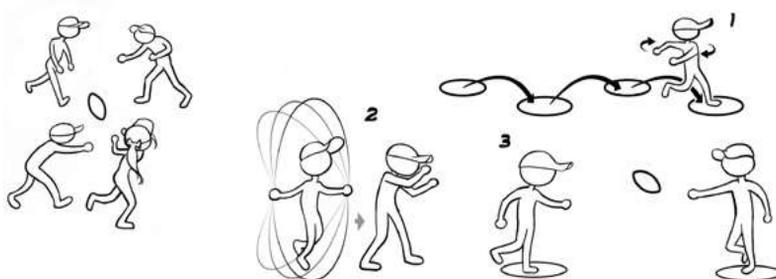
S 5

1<sup>er</sup> trimestre**Chip/Putt**

- **Technique**: grip/face/posture. Plan de swing et amplitude. Cadence putting
- **Physique**: adresse. Motricité plus fine avec clubs
- **Mental**: imagerie mentale et routine
- **Stratégie**: différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule

**Échauffement**

2 à 3 séries et changement d'atelier (1 min de repos avec respiration calmante).



**Consignes**: passe à 10 avec ballon de rugby.  
Deux équipes qui s'affrontent.

**Objectif**: se faire 10 passes consécutives sans faire tomber la balle et sans se faire intercepter.

Puis 4 ateliers:

1. Passer d'un cerceau à l'autre  
Cerceau Bleu = pied droit / Cerceau Rouge = pied Gauche /  
Cerceau Vert = pieds joints  
À chaque cerceau: rotation d'épaules
2. 20 sauts à la corde (en croisant, en avant en arrière) puis shadowboxing.
3. Par 2: équilibre, en appui unipodal fixe dans un cerceau, les joueurs s'envoient un ballon à la main. Changement d'appui toutes les 30 secondes. Idem en appuis dynamiques à cloche pied.

## Situation d'apprentissage 1 au practice

**Objectif :** identifier 2 amplitudes différentes de wedging.

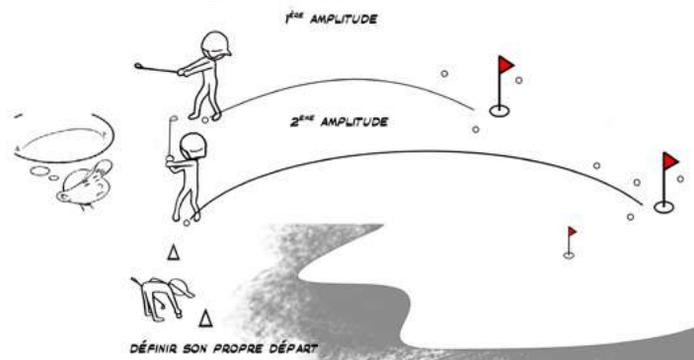
**Consignes :**

1. Le pro définit 2 amplitudes différentes et les montre.
2. Taper plusieurs balles avec la 1<sup>re</sup> amplitude et placer (pour chacun) un drapeau à la moyenne des bons coups réalisés.
3. Taper plusieurs balles avec la 2<sup>e</sup> amplitude et placer à nouveau un drapeau.

Celui qui ne joue pas, doit regarder la trajectoire (la hauteur de la balle et suivre la balle jusqu'à ce qu'elle touche le sol), fermer les yeux et voir cette trajectoire.

**Variable + :** rajouter une amplitude.

### Jeu 1: autour du green d'approche, avec le SW



1. Définir des départs à la distance adaptée correspondant à la première amplitude de chaque joueur.  
Concours sur 5 balles: on compte le nombre de balles qui pitchent et restent sur le green.
2. Définir des départs à la distance adaptée correspondant à la 2<sup>e</sup> amplitude de chaque joueur.  
Concours sur 5 balles: on compte le nombre de balles qui pitchent et restent sur le green.

Avant chaque coup: se mettre derrière la balle, imaginer le vol et le point de chute de la balle.

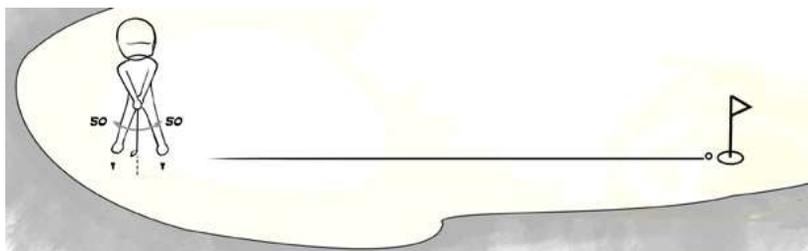
**Variables + :** on rajoute une 3<sup>e</sup> amplitude.

**BLOC 1**S 5, suite  
1<sup>er</sup> trimestre**Chip/Putt**

- **Technique**: grip/face/posture. Plan de swing et amplitude. Cadence putting
- **Physique**: adresse. Motricité plus fine avec clubs
- **Mental**: imagerie mentale et routine
- **Stratégie**: différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule

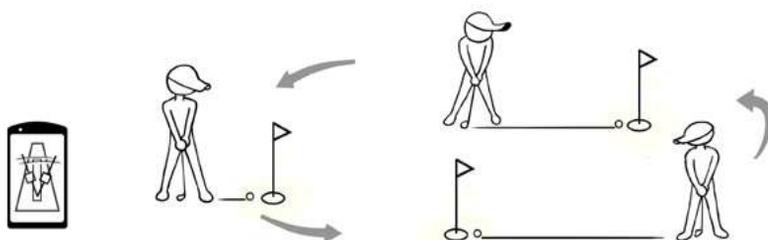
**Situation d'apprentissage 2 sur le green : Putting long**

**Objectifs**: utiliser différentes amplitudes et trouver la bonne pour atteindre le trou. Amplitude 50/50

**Consignes**:

1. Choisir une distance de quelques mètres. Varier les amplitudes: grande, petite, grande à la montée et petite au retour, petite à la montée et grande au retour.  
Discussion tous ensemble sur ce qu'il est mieux de faire.
2. Placer 2 tees pour définir l'amplitude à l'aller et au retour (50/50).  
Répétition technique sur une série de 10 balles.  
Faire deux séries puis changer de trou. Varier les distances.  
Aide pour le centrage: 2 autres tees posés à une largeur de la tête de putteur.  
Possibilités d'utiliser les outils pédagogiques style « règles » qui permettent de vérifier les amplitudes.

## Jeu 2



Trouver une application « métronome » sur son téléphone portable et faire putter les enfants en rythme (référence 70 sur métronome).  
Tous les enfants puttent au même rythme à des distances différentes.  
Dès qu'une balle rentre, tout le monde change de trou.

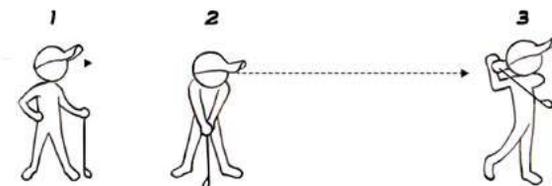
### Jeu sur Parcours

**Objectif :** jeu libre

**Consignes :** parcours départ rouge.

Réaliser le parcours en utilisant sa routine sur chaque coup de golf.

#### ROUTINE EN 3 ÉTAPES



### Bilan

Retour sur les points d'intérêts de la séance tout en s'étirant.

**BLOC 1**

S 6

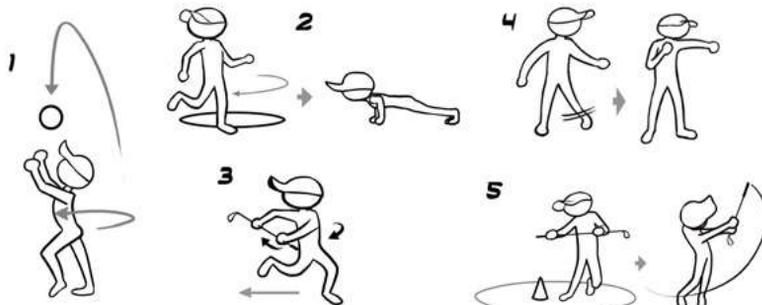
1<sup>er</sup> trimestre**Évaluation globale**

- **Technique**: respect technique individuelle
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: fixation d'objectifs de moyens
- **Stratégie**: observation du lie

La séance commence par l'échauffement suivi d'un circuit de préparation physique. Puis un entretien individuel par enfant avec le pro: 15 minutes par enfant. Remplir la fiche individuelle ci-après. Pendant ce temps: les autres sont encadrés par un ASBC et font les Olympiades du groupe.

**Échauffement**

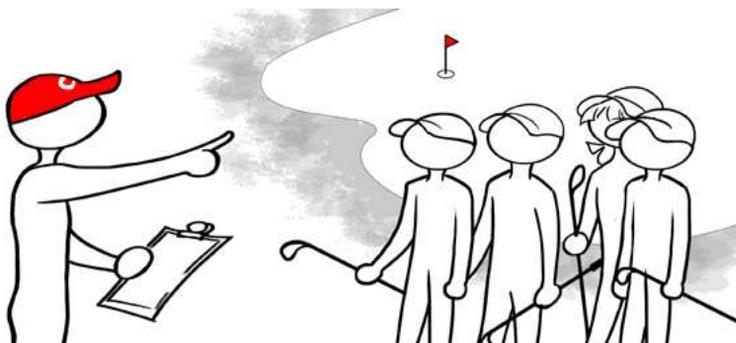
- Jeu collectif au choix des joueurs (exemple: foot, passe à 10, ballon prisonnier...).
- Circuit: réaction au signal de départ toutes les 30 secondes, pas de temps de latence, beaucoup de rythme.



1. Demi-tour + lancer de ballon en l'air, le rattraper.
2. Tour du cerceau en course arrière + 2 pompes.
3. Course arrière en tournant le buste de gauche à droite avec un club dans les mains.

4. Pas croisés + shadow boxing.
5. Tour du plot en restant de face avec club dans les mains + 2 coups à vide club à l'envers.

### Concours



L'ASBC conçoit les concours.

**Variable + :** il confie l'organisation et les règles aux joueurs.

Animation faite par un ASBC et les membres de la commission jeunes de l'Association Sportive.

- Championnat de putting.
- Concours de drive.
- Concours de sorties de bunker.
- Concours d'approches.

### Bilan

Résultats du concours et goûter.

**BLOC 1**

S 6, suite

1<sup>er</sup> trimestre

## Évaluation globale

- Technique: respect technique individuelle
- Physique: adresse/vitesse
- Mental: fixation d'objectifs de moyens
- Stratégie: observation du lie

**Exemple de concours Olympiade**

- Lancer de balles la plus longue (à la main)
- Biathlon: Courses puis approches de précision (5x)
- Saut multibonds puis approches de précision
- Concours de drive les yeux fermés
- Une partie de foot sur petit terrain
- Concours de précision avec un bras
- Jouer une balle en mousse avec un sw vers son partenaire qui doit la rattraper.
- Discogolf sous forme de parcours (Règles de golf)

Préparer une carte avec les points attribués pour chaque atelier.  
Privilégier le challenge par équipes. Chaque équipe représente un pays.

### Fiche individuelle

<b>Objectif de l'années</b>	Prénom et nom :	
Objectifs de maîtrise	Points forts	Points à améliorer
Putting		
Chipping		
Wedging		
Bunker		
Longs coups		
Stratégie		
Mental		
Physique		

#### Échanges :

Qu'est-ce que tu maîtrises le plus sur le parcours et qui dépend de toi ?

Et qu'est-ce qui ne dépend pas de toi ?

Quel serait le plus grand plaisir au golf pour toi cette année ?

Qu'est-ce qui peut t'empêcher de le réaliser ?

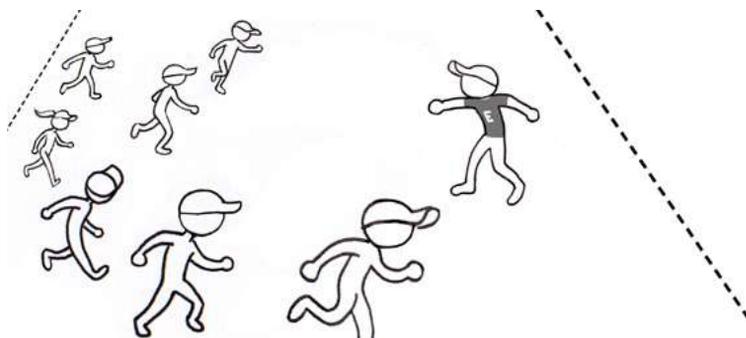
Qu'est-ce que tu peux faire pour réussir ?

**BLOC 1**

S 7

1<sup>er</sup> trimestre**Wedge/Chip**

- **Technique**: plan de swing et amplitude
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie**: connaissance des différents lies et trajectoires adaptées

**Échauffement****Jeu de l'épervier**

Désigner un épervier qui se place au milieu du terrain. Les autres joueurs se placent à un bout du terrain, derrière la ligne.

Quand le signal du départ est donné les joueurs doivent traverser le terrain sans se faire attraper par l'épervier. Les joueurs touchés par l'épervier sont faits prisonniers et ne participent plus au jeu.

Ensuite, une nouvelle vague est lancée et les joueurs tentent de retraverser le terrain. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur libre ou que le dernier joueur soit touché par l'épervier.

Circuit de préparation Physique: développement de l'adresse/vitesse

**Atelier 1: adresse**

Par 2. Joueur A placé dans un cerceau, appuis fixes. Joueur B se déplace en face, à droite, à gauche du joueur A en présentant un cône (cible) tenu à l'envers. Le joueur A lance une balle en mousse et le partenaire B doit la récupérer dans le cône.

### **Atelier 2: adresse/vitesse de réaction et perception**

Par 2. Dos à dos éloignés de 5 m. Au signal de l'un (HOP!), les deux se retournent face à face: celui qui a la balle la lance à l'autre qui doit la rattraper. Répéter 5 lancers (vers le haut, vers le bas, vers la droite, vers la gauche). Rattraper avec les 2 mains, puis avec la main droite, puis avec la main gauche.

### **Atelier 3: adresse pieds et mains**

Par 2. Doubler l'atelier et jouer en même temps.

Dribble avec pied (ballon) dans un slalom de 8 cônes + lancer de 5 balles avec le SW en visant une cible au sol.

### **Atelier 4: adresse/vitesse**

Par 2. Courir sur des lattes au sol en aller et retour tout en essayant d'attraper les balles lancées par son partenaire qui varie les hauteurs.

### **Atelier 5: adresse**

Jonglage simple balle mousse puis jonglage avec balle de golf puis pas chassés pour frapper une balle (avec fer 7) en avançant (Happy Gilmore).

**Atelier 6:** Jonglage avec le SW, réussir au moins 6 jongles.

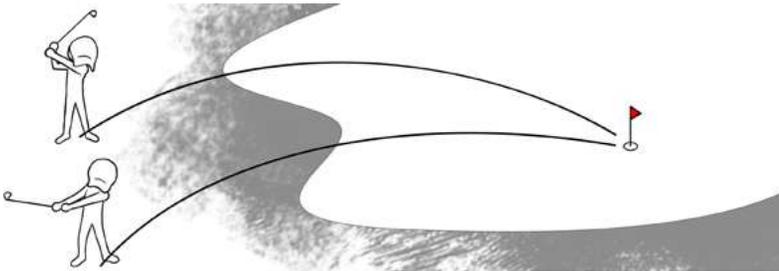


**BLOC 1**

S 7, suite

1<sup>er</sup> trimestre**Wedge/Chip**

- **Technique:** plan de swing et amplitude
- **Physique:** adresse/vitesse
- **Mental:** imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie:** connaissance des différents lies et trajectoires adaptées

**Situation d'apprentissage 1 green d'entraînement Wedging****Objectifs:** améliorer l'amplitude, gérer la vitesse.**Consignes:** 40 m (+ ou -) du green. Alternier un plein swing et un swing court pour atteindre le green avec le SW. Trouver la bonne amplitude avec la bonne vitesse. Puis répétition avec cette nouvelle amplitude.**Jeu 1**

2 équipes: une équipe plein swing, l'autre swing court pendant 10 minutes : Match Play 1 contre 1.

3 balles: la balle la plus près du drapeau rapporte un point. On compte les matchs gagnés puis revanche en changeant les rôles.

Penser à faire sa routine de préparation sur chaque coup: s'imaginer en train de jouer avec un grand ou un petit swing, puis visualiser la trajectoire de sa balle.

Puis, concours en ayant l'amplitude adaptée avec la routine.

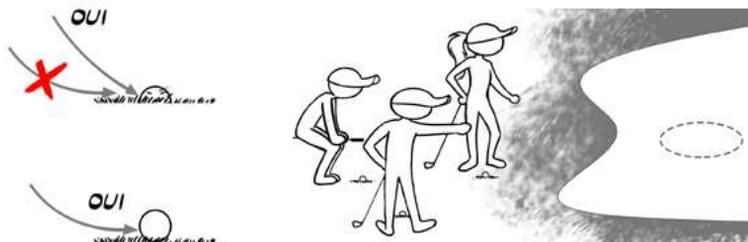
### **Situation d'apprentissage 2 autour du green Chipping**

**Objectifs:** contact de balle et vitesse adaptée de club avec le SW

**Consignes:** le pro pose plusieurs balles au bord du green dans différents lieux.

Les enfants observent chaque lie, le décrivent collectivement et précisent comment le club doit arriver sur la balle pour bien la contacter. Discussion avec le pro qui synthétise.

Puis se placer dans les différents postes en adaptant sa technique pour frapper la balle et atteindre la cible sur le green.



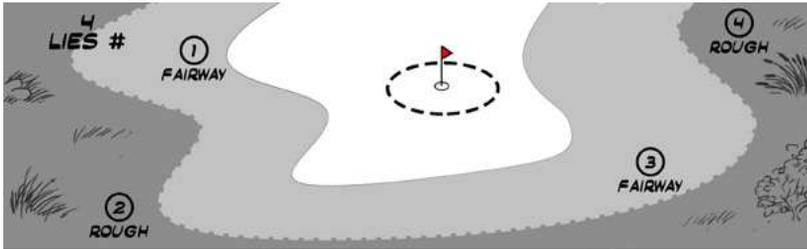
**BLOC 1**

S 7, suite

1<sup>er</sup> trimestre

## Wedge/Chip

- **Technique**: plan de swing et amplitude
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie**: connaissance des différents lies et trajectoires adaptées

**Jeu 2**

- Préparer 4 lies différents pour des approches au SW et 4 cibles sur le green.
- 1 tour d'entraînement pour réfléchir sur la façon de les jouer techniquement.
- Puis concours: 3 balles par joueur sur chaque situation.
- 1 point si au moins 1 balle sur 3 est dans la cible.

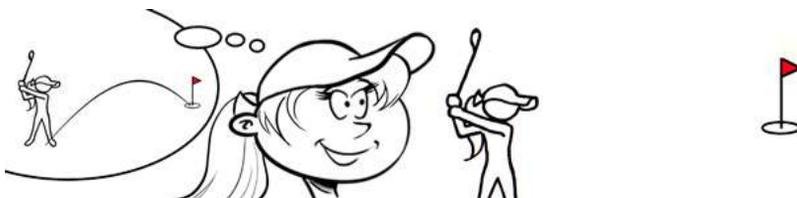
**Objectif**: 4 points.

Refaire le tour si nécessaire.

### **Jeu sur Parcours (distances jeunes)**

**Objectif :** visualiser et ressentir le coup avant de le jouer.

**Consignes :** grand jeu libre mais approches obligatoires avec le SW.



#### **Bilan**

Après le parcours, retour sur la visualisation.

Avez-vous réussi à visualiser et à sentir les coups avant de les jouer ?

Avez-vous eu des situations d'approches difficiles à gérer ?

Comment vous en êtes-vous pris ?

**BLOC 1**

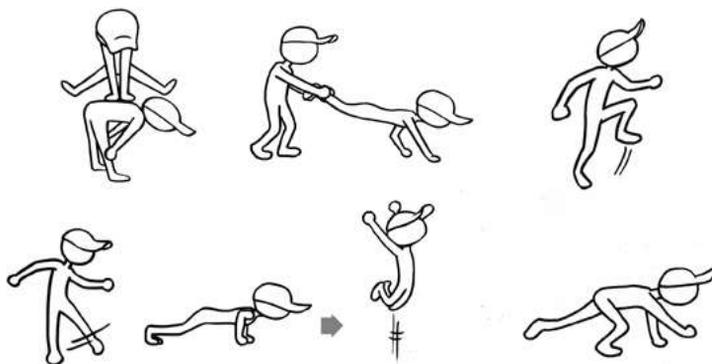
S 8

1<sup>er</sup> trimestre**Longs coups/Putt**

- **Technique:** plan de swing/équilibre
- **Physique:** vitesse et endurance
- **Mental:** imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie:** observation de la pente des greens

**Échauffement**

Échauffement général: foot. Chaque équipe doit se faire un maximum de passes en essayant de conserver le ballon le plus longtemps possible.



Circuit « Parcours Commando » : 2 minutes par atelier. Repos d'1 minute entre chaque atelier.

1. Saute-mouton: une série pendant 30 secondes, puis marche 30 secondes, puis reprendre
2. Brouette: 30 secondes et changer de rôle.
3. Montée de genoux: faire une longueur pendant 30 secondes, revenir en marchant.
4. Pas chassés: alterner à droite et à gauche pendant 30 secondes, revenir en marchant.
5. Pompe + saut en extension (burpees): réaliser des séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos.

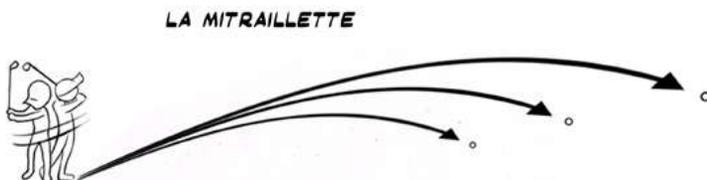
6. Marche rapide en araignée ou canard : marcher pendant 30 secondes, et revenir en marche normale de récupération.

**Variable + :** club sur le dos, avancer en faisant une fente et deux rotations de buste.

### **Situation d'apprentissage 1 au practice: bois**

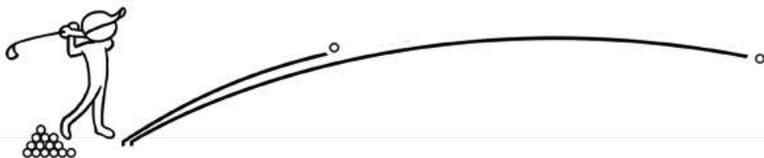
**Objectif :** développer l'endurance sur des longs coups (bois).

**Consignes :** la mitraillette.



- 1 seau de 40 balles par enfant.
- Taper le maximum de balles en 2 minutes en dépassant une ligne à 60 m.
- Enchaînement rapide mais vitesse de swing à 80%

### **Jeu 1 - Jeu d'engagement**



Chaque joueur frappe 2 balles avec le bois.

Il faut frapper la 2<sup>e</sup> balle avant que la première ne touche le sol

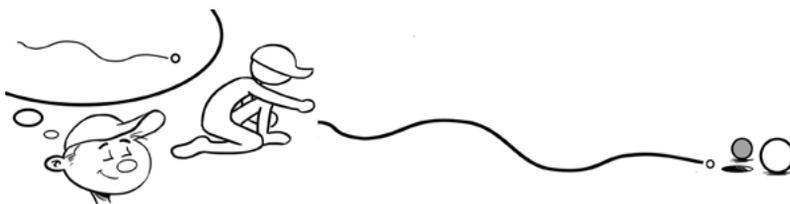
Répéter 10 fois l'action. C'est un défi personnel.

**BLOC 1**  
S 8, suite  
1<sup>er</sup> trimestre

Longs coups/Putt

- **Technique**: plan de swing/équilibre
- **Physique**: vitesse et endurance
- **Mental**: imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie**: observation de la pente des greens

**Situation d'apprentissage 2 sur le green : Putting**



**Objectif**: apprendre à visualiser une trajectoire au putting.

**Consignes**: chaque enfant fait rouler d'abord le ballon, puis la balle en mousse, puis la balle de golf en direction d'un trou (à distance de 8 m) sur pente si possible.

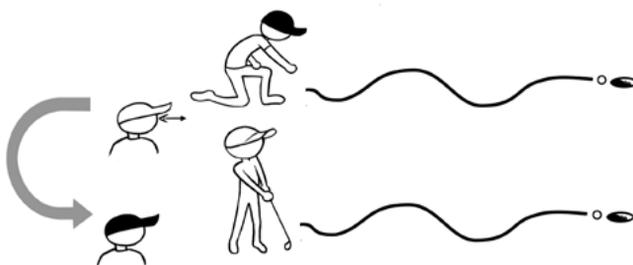
Avant de lancer, fermer les yeux et imaginer la trajectoire de la balle qu'on va lancer.

Une fois les 3 balles lancées, putter et observer la trajectoire.

**Jeu 2 « Le jeu des virages »**

Match Play par 2: un joueur lance une balle à la main vers un trou. L'autre observe le roulement de la balle sur le green avec la pente. Puis il s'en sert pour putter.

1 point si la balle jouée est plus près que la balle lancée à la main.  
Changer de trou et alterner. Celui qui a putté, lance à la main.  
Match sur 6 trous.



### **Jeu sur Parcours distances jeunes**

**Objectif :** utiliser les acquis des situations précédentes.

Lecture de pente, routine avec visualisation.

**Consignes :** jeu en greensome avec bois obligatoire au départ.

Sur le green, avant de putter le premier putt, son partenaire lance une balle à la main pour lui indiquer la pente.

#### **Bilan**

Fermer les yeux et revoir une trajectoire d'un putt réussi.

**BLOC 1**

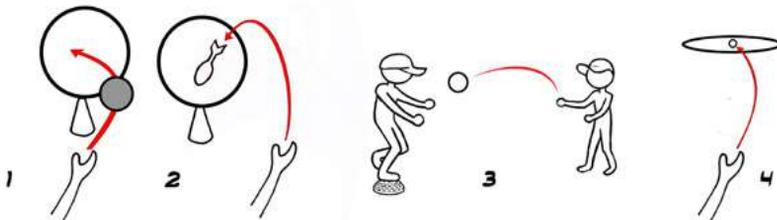
S 9

1<sup>er</sup> trimestre**Bunker/Longs coups**

- **Technique**: plan de swing/équilibre
- **Physique**: adresse
- **Mental**: imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie**: observation lies dans bunker

**Échauffement****Consignes**: circuit d'adresse.

4 ateliers, changement toutes les 2 minutes. 2 joueurs par atelier.

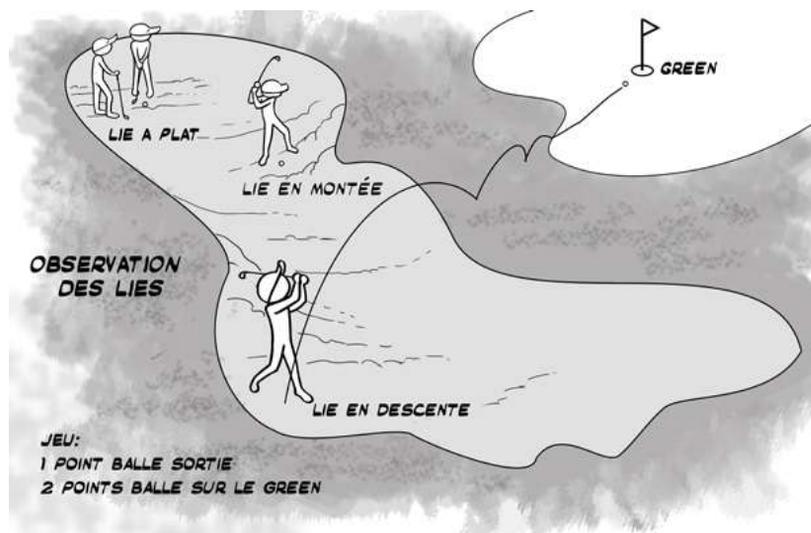


1. Lancer des balles en mousse sur cible verticale (5 m).
2. Lancer avec vortex idem (5 m).
3. Lancer le ballon en mousse sur joueur en équilibre sur waf.
4. Lancer de balles en alternant main droite main gauche sur cible horizontale (3 m).

**Situation d'apprentissage 1: bunker****Objectif**: posture spécifique en fonction du lie.**Consignes**: démarrer en swingant sans balle pour envoyer du sable sur le green.

Puis le groupe collectivement choisit 3 lies différents dans le bunker.  
Il explique comment faire techniquement pour jouer chaque situation.  
Le pro synthétise.  
Chaque joueur joue ses 3 situations.

### Jeu 1



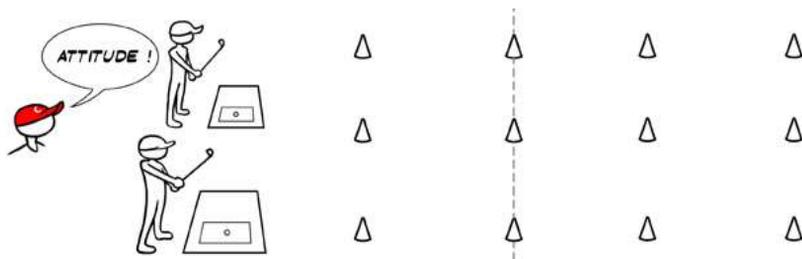
- 2 équipes.
- 3 balles par joueur pour chacun des lies vus précédemment :  
1 point pour une balle qui sort du bunker et 2 points pour la balle sur le green.
- Calculer le score de l'équipe.
- Faire la revanche.

**BLOC 1**

S 9 suite

1<sup>er</sup> trimestre**Bunker/Longs coups**

- **Technique:** plan de swing/équilibre
- **Physique:** adresse
- **Mental:** imagerie mentale dans la routine
- **Stratégie:** observation lies dans bunker

**Situation d'apprentissage 2 au practice : longs coups****Objectif:** plan de swing et contrôle attentionnel.**Consignes:** frapper la balle au-delà des 80 m tout en restant dans son couloir.

Le pro définit une attitude de concentration (posture physique de golfeur: buste et tête droits).

Les enfant tapent des balles en se concentrant sur le plan de swing.

Il crée une perturbation (bruit ou claquement des mains) et à son signal, par le mot: « ATTITUDE » : les enfants se placent derrière la balle, redressent la tête, respirent tranquillement, prennent le club dans les mains, visualisent et jouent.

**Variable +:** chaque jouer définit un mot ou un geste (ex : le scratch du gant) qui déclenche cette attitude.

**Jeu 2 « La montante, descendante ».**

Match Play à 2. 1 balle.

Frapper la balle au-delà des 80 m tout en restant dans son couloir.

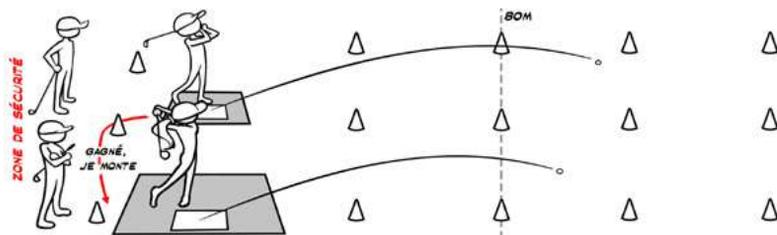
Si les 2 réussissent à rester dans le couloir: la balle la plus longue gagne.

Si un seul joueur réussit à rester dans son couloir tout en dépassant la

ligne des 80 m et que l'autre sort du couloir, il gagne.

Si les deux sortent du couloir, une balle supplémentaire pour se départager: choisir une cible, le plus proche gagne.

Celui qui gagne se décale sur le tapis en face de lui, celui qui perd reste à sa place. Attention de bien délimiter une zone de sécurité.

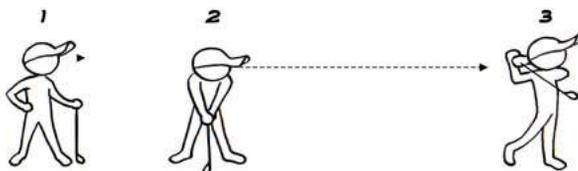


### Jeu sur Parcours

**Objectif:** routine et bunker.

**Consignes:** passage obligé dans le bunker. Maintenir sa routine en 3 étapes, ramener une carte.

#### ROUTINE EN 3 ÉTAPES



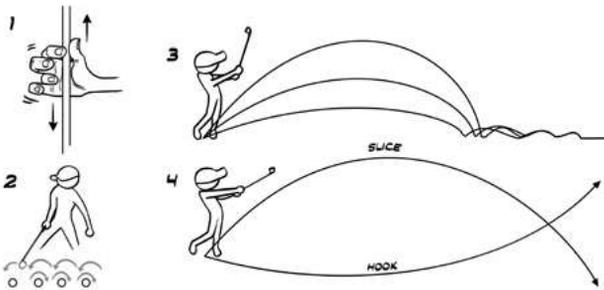
1. Je me mets derrière la balle et je visualise la trajectoire.
2. Je fais un mouvement d'essai en relation avec le coup à jouer.
3. Je joue.

### Bilan

Comment étaient vos sorties de bunker ? Avez-vous bien mis en place la routine sur chaque coup ? Quand vous imaginez la trajectoire, avez-vous des images claires et précises dans votre tête ?

**BLOC 1****S 10****1<sup>er</sup> trimestre****Évaluation des acquis**

Évaluation des acquis des joueurs avec fiche spécifique.

**Échauffement**

**1<sup>re</sup> étape:** commencer par l'échauffement musculaire et articulaire: échauffement type Championnat de France (voir séance 1).

**2<sup>e</sup> étape:** réveil des sens

1. Faire monter le club avec les doigts.
2. Taping, avec main droite puis main gauche.
3. Réaliser des balles basses, moyennes et hautes à la même distance (avec le SW).
4. Taper avec le Fer 7, en alternant hook et slice en  $\frac{3}{4}$ e swing.

**3<sup>e</sup> étape:** répétitions (recherche de clé technique cad une sensation)  
Répéter une vingtaine de balles avec plusieurs clubs.

**4<sup>e</sup> étape:** se concentrer sur une cible, faire sa routine sur chaque balle, se mettre en situation de compétition.



### **Sur le putting green**

1. Plusieurs trous à distances variées, grip inversé, taper sur la pointe, taper yeux fermés...
2. Faire le tour du green en jouant 3 balles sans rien viser. Observer et ressentir.
3. 1 m : répétitions : recherche d'une clé sensitive.
4. Et enfin, putts moyens (2-3 m). En rentrer le maximum.

### **Évaluation ateliers séance 1**

**Consignes :** refaire l'évaluation de la séance 1. Reprendre la fiche « Évaluation ateliers ». Mesurer les progrès et les points à améliorer. Insister sur la routine.

### **Bilan**

Avez-vous progressé par rapport au premier test ?  
Étiez-vous bien concentré sur chaque coup ?  
Qui a fait sa routine ?

## Préparation compétition

**BLOC 1**  
**S 11**  
1<sup>er</sup> trimestre

### Échauffement type compétition

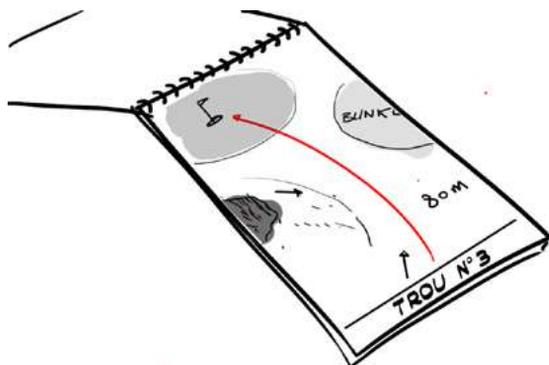
Voir séance précédente.

#### Parcours

Accompagner les enfants sur le parcours.

Créer un carnet de parcours en y mettant :

- les axes de jeu ;
- les distances des obstacles au hauteur de drive ;
- la profondeur des greens.



## Compétition

**BLOC 1**  
S 12  
1<sup>er</sup> trimestre

### Échauffement type compétition

Voir séance précédente.

### Parcours : Compétition rentrée sur RMS

Observation du pro sur le parcours : attitude et routine.

Tous les jeunes doivent avoir leur carnet de parcours dans la poche. L'utiliser sur le parcours.

Les enfants doivent participer à de nombreuses compétitions organisées par le club, le CD ou la Ligue.

Les encourager et les motiver pour qu'ils y participent.

Challenge toute l'année : récompenser ceux qui font le maximum de compétitions.

## Compétition

**BLOC 1**  
S 13  
1<sup>er</sup> trimestre

### Animation de Noël

Jeux, concours. Cadeaux. Toute la commission jeunes de l'AS est présente.

Avec tous les groupes et les parents.

Cela doit être une fête : ateliers concours, jeux ludiques sur le parcours.

Favoriser des jeux par équipe. Tout le monde gagne quelque chose.

Pas de compétition de classement.

**BLOC 2****S 1****2<sup>e</sup> trimestre****Wedge/Longs coups**

- **Technique**: création vitesse par l'amplitude et équilibre dynamique
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: respiration
- **Stratégie**: lie du coup et de la balle

**Échauffement baseball**

**Consignes**: utilisation d'un vortex.

Équipe des lanceurs: les attaquants

Équipe des receveurs: les défenseurs

Les rôles étant différenciés, il y a deux buts:

- pour les lanceurs, je lance la balle et je cours autour du circuit délimité par les bases ;
- pour les défenseurs, j'attrape la balle et je la passe afin de la faire revenir, le plus vite possible, à son point de départ ;
- au cours de la partie, chaque enfant vivra les deux rôles ;
- le jeu se déroule sur un temps donné.

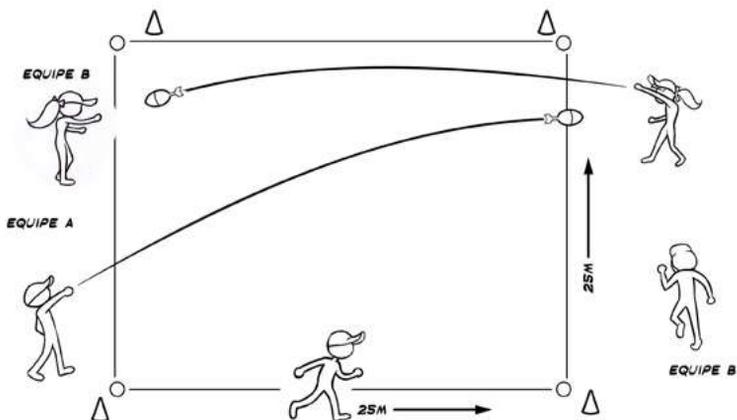
**Critères de réussite:**

- pour les lanceurs: la balle est lancée loin, j'ai le temps de m'arrêter à l'une des bases ou j'ai le temps d'effectuer un tour complet du circuit.
- pour les receveurs: la balle est rattrapée, elle est ramenée rapidement vers le point de lancer.

Un tour complet rapporte 3 points, sinon chaque balise franchie rapporte 1 point.

**Variable +**: utiliser la batte de baseball et balle en mousse.

**Variables -**: utiliser une balle en mousse.



### Situation d'apprentissage 1 zone d'approches : wedging

**Objectif :** trouver la bonne vitesse en variant les amplitudes avec un SW.

**Consignes :** trouver la bonne amplitude pour des distances variées : 30/50/70 m. Répétition technique.

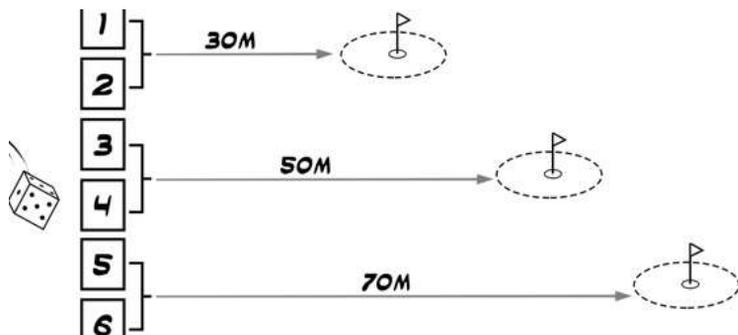
#### Jeu 1

On attribue un numéro à un poste de tir.

On lance le dé, le numéro correspond à un tapis.

Chaque joueur va au poste correspondant au dé et joue avec son SW pour pitcher dans sa zone

Si la zone est atteinte 1pt. Puis, on retourne lancer le dé et idem...

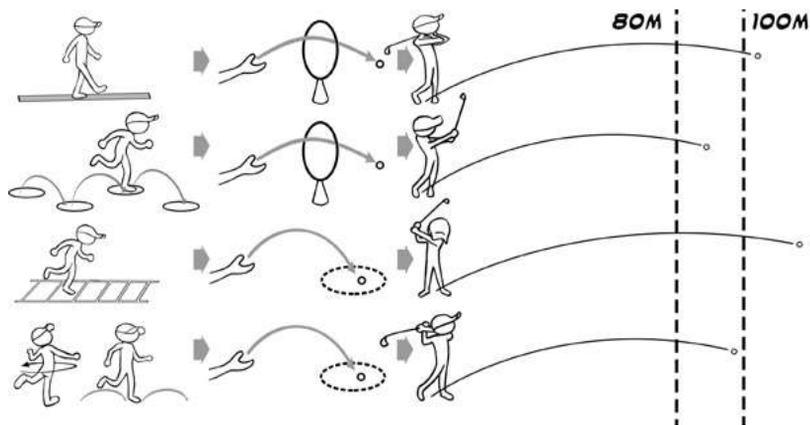


**BLOC 2**  
**S 1 suite**  
**2<sup>e</sup> trimestre**

**Wedge/Longs coups**

- **Technique**: création vitesse par l'amplitude et équilibre dynamique
- **Physique**: adresse/vitesse
- **Mental**: respiration
- **Stratégie**: lie du coup et de la balle

**Situation d'apprentissage 2 au practice: longs coups**  
**Alternance entre ateliers physiques et jeu**



**Consignes:**

**Atelier 1:** marcher sur une ligne de 5 m et aller lancer la balle en mousse dans une cible verticale et frapper la balle au-delà de 80 m.

**Atelier 2:** sauter à cloche pied dans des 5 cerceaux et retour sur l'autre pied puis lancer la balle à la main dans une cible verticale, puis frapper la balle au-delà de 100 m.

**Atelier 3:** 2 passages dans échelle de rythme puis lancer la balle à la main dans une cible horizontale. Puis frapper la balle au de-là des 80 m.

**Atelier 4:** faire 2 tours sur soi-même, puis 2 sauts à cloche pied, répéter une fois puis lancer la balle à la main dans une cible horizontale. Puis frapper la balle au-delà des 100 m. Porter l'attention sur les appuis et l'équilibre des joueurs. Ne pas hésiter à faire des rappels techniques. Fixer un objectif de cible ou de zone à atteindre.

### **Jeu sur parcours**

**Objectif:** utiliser deux clubs (bois et wedge).

**Consignes:** parcours « bwedge ».

- Jouer à partir des 135 m (ajuster en fonction des longueurs de drive des enfants), en simple.
- Réaliser un parcours avec un bois et un Wedge (putt avec le bois).
- Essayer d'atteindre le green en 2 coups.
- Respiration lente et profonde avant chaque coup.

### **Bilan**

Ai-je fait un ou plusieurs birdies, des pars ? Si oui, préciser si c'est grâce au bois ou au SW.

Comment étaient les lies sur les coups de wedge joués (balle enfoncée, balle haute, balle sale, balle à côté d'un détrit).

Savoir répondre à la question: comment était la balle au 3<sup>e</sup> trou ?

On peut imaginer que les enfants ont une carte du parcours pour deux et qu'ils dessinent les lies.

**BLOC 2**

S 2

2<sup>e</sup> trimestre**Longs coups/Chip**

- **Technique**: équilibre dynamique avec grande vitesse et relation grip face hauteur
- **Physique**: endurance
- **Mental**: imagerie
- **Stratégie**: prise en compte du vent

**Échauffement**

**Consignes**: course d'orientation. Départ du practice.

**Exemple avec 5 indices**

Remise d'une enveloppe contenant une question + l'indication pour trouver l'enveloppe suivante.

Soit on consacre 20 minutes au jeu et l'équipe gagnante est celle qui a le plus de bonnes réponses.

Soit on désigne gagnante la première équipe qui a terminé le parcours.

**Enveloppe 1:**

Quel est le nom qu'on donne au responsable du terrain ?

Indice: je suis l'enveloppe N°2 et je me trouve à l'endroit où je réserve mon parcours.

**Enveloppe 2:**

Quelle équipe a gagné la dernière Ryder Cup ?

Indice: je suis l'enveloppe N°3, je me trouve à l'endroit où le pro donne le plus de leçon.

**Enveloppe 3:**

De quelle couleur sont les piquets de hors limite et d'obstacle d'eau ?

Indice: je suis l'enveloppe N°4, je suis cachée dans un trou, où l'on s'entraîne souvent sur des coups de précision.

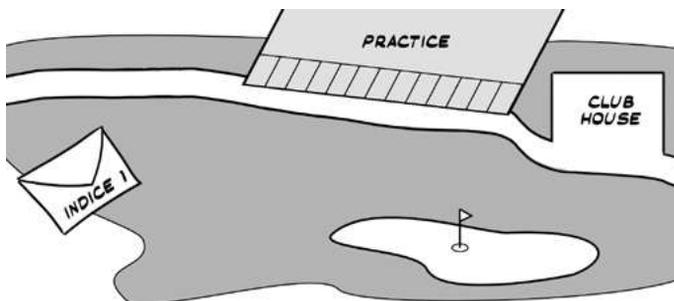
**Enveloppe 4:**

Quel est le plus long trou de notre ou nos parcours ?

Indice: je suis l'enveloppe N°5 et je me trouve à la plage d'entraînement.

**Enveloppe 5:**

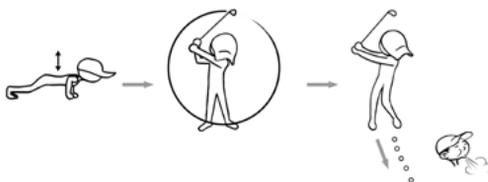
Qui est le ou la numéro 1 mondial de golf ?



## Situation d'apprentissage 1: practice longs coups

### Poursuite échauffement

1. Faire 5 pompes puis faire 5 swings à vide.
2. Puis taper 5 balles, (avec le bois) balles espacées de 20 cm.
3. Taper la balle suivante quand l'autre est encore en vol.
4. Enchaîner 3 séries, puis s'arrêter et respirer (boire), évaluer sa performance (qualité des coups: contact et vol des balles).



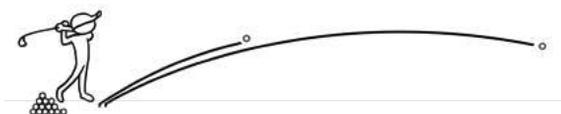
### Objectif: contact

Enchaîner les balles (20). La balle suivante doit être jouée avant que la balle suivante soit arrêtée. Après les 20 balles, s'arrêter et réfléchir sur la qualité de production (contact et vol de balles).

Puis refaire une série de 20 balles.

### Jeu 1

Par 2, chacun lance 2 balles et celui gagne est celui qui a réussi à enchaîner 2 balles (même règle que ci-dessus).



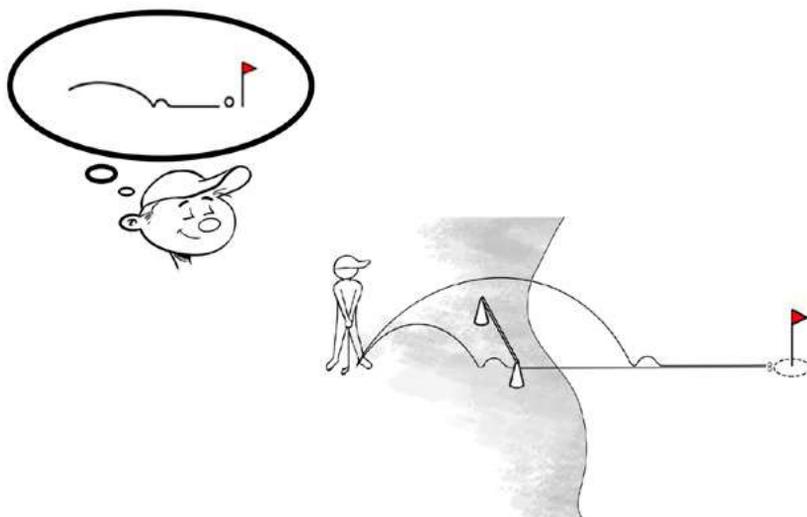
**BLOC 2**  
S 2, suite  
2<sup>e</sup> trimestre

**Longs coups/Chip**

- **Technique**: équilibre dynamique avec grande vitesse et relation grip face hauteur
- **Physique**: endurance
- **Mental**: imagerie
- **Stratégie**: prise en compte du vent

**Situation d'apprentissage 2**

Au bord du green : Chipping



**Objectif**: faire varier la trajectoire avec fer 7 et SW en associant l'imagerie mentale.

**Consignes**: placé à 1 m de la barre, au bord du green et faire passer la balle en-dessous de la barre avec le Fer 7 puis enchaîner avec le SW idem mais au-dessus de la barre.

## **Jeu 2**

Chaque joueur joue une balle avec le Fer 7 et le SW (règles ci-dessus)  
1 point par balle réussie.

Le joueur qui a le plus de points après avoir fait toutes les situations autour du green, a gagné.

Avant de jouer demander aux enfants d'imaginer la trajectoire de balle qu'ils vont faire et de celle de l'adversaire en fonction du club utilisé.

## **Jeu sur parcours : jeu du double cadeau**

Chaque enfant part du repère violet ou rouge et on compte son score à partir du 3<sup>e</sup> coup. Les 2 premiers coups ne comptent pas.

Une carte de score par partie, dessiner le sens du vent et noter la force du vent (échelle de 1 à 5) à chaque trou.

**Objectif :** prendre en compte le sens du vent

**Consignes :** Chaque enfant part du repère violet ou rouge et on compte son score à partir du 3<sup>e</sup> coup. Les 2 premiers coups ne comptent pas.

Une carte de score par partie, dessiner le sens du vent et noter la force du vent (échelle de 1 à 5) à chaque trou.

## **Bilan**

Avez-vous changé de club ou de visée à cause du vent ?

Expliquez et comparez entre vous selon les trous.

**BLOC 2****S 3****2<sup>e</sup> trimestre****Longs coups/Putt**

- **Technique**: équilibre dynamique avec grande vitesse
- **Physique**: visée au putting. Vitesse: vélocité bras + jambes
- **Mental**: concentration
- **Stratégie**: prise en compte du vent

**Échauffement****Réaliser les 4 ateliers****Ateliers Jambes**: à réaliser le plus rapidement possible.

1. Échelle de Rythme.
2. Passer de cerceau en cerceau.

**Ateliers bras**:

1. Lancer de médecine Ball.
2. Debout, 10 mouvements de bras rapides à l'horizontale et à la verticale.

**Situation d'apprentissage 1 au practice: longs coups**

**Objectif**: expérimentation de la vitesse max, avec un point de sortie de balle. Taper vite en étant en équilibre dynamique. Notion de focus interne et externe.

**Consignes**:

- Taper X balles à mi-vitesse en étant centré sur l'équilibre (focus interne).
- Regarder à travers un cône à l'envers pour viser une cible, puis regarder dans le cône à l'endroit pour déterminer la zone à viser, et taper une balle. Répéter 20 fois.

- Faire 2 X 5 swings à vitesse maximale, regarder la cible sans cône (focus large), la balle doit passer entre 2 plots placés à 2 pas de la zone de frappe.
- Se focaliser sur la qualité de la balle plutôt que sur le résultat.



## Jeu 1



Concours de Drive (mesure de la vitesse avec un radar, si possible).  
 Voir éventuellement une appli gratuite sur le téléphone.  
 Celui qui est le plus rapide gagne.  
 Avant de jouer, bien observer le vent.

Avant d'aller sur le putting-green, essayer les différents focus :

- Tous les joueurs autour d'un cerceau avec une balle au centre.
- Regarder le cerceau, puis regarder la balle (focus étroit et un peu plus large), se mettre sur un pied et se centrer sur l'équilibre (focus interne) puis sur la balle.



**Variable + :** Par 2: chacun touche le bout du nez de l'autre avec l'index et on se regarde pendant 1 mn.

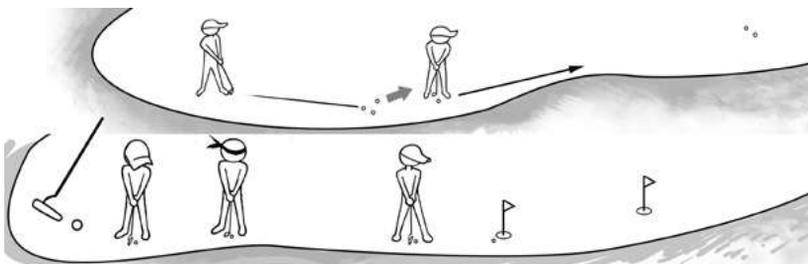
**BLOC 2**  
**S 3, suite**  
**2<sup>e</sup> trimestre**

**Longs coups/Putt**

- **Technique**: équilibre dynamique avec grande vitesse
- **Physique**: visée au putting. Vitesse: vélocité bras + jambes
- **Mental**: concentration
- **Stratégie**: prise en compte du vent

**Situation d'apprentissage 2: sur le putting green**

Échauffement: éveil des sens



Putter quelques balles en portant son attention sur le relâchement et sur une pression des mains légères. Puis, putter main gauche, main droite, sur la pointe du club, les yeux fermés...

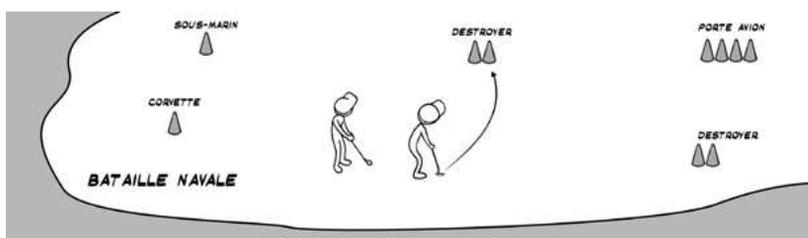
**Objectif**: direction et contact

**Consignes**: demander aux joueurs comment ils font pour s'aligner et comment garder la balle dans la direction.

Travail de répétition de la consigne technique sur des distances de 1 m et 3 m.

Insister aussi sur la qualité du contact.

## Jeu 2 : la bataille navale



Les enfants placés dans la bande. 2 équipes (la bleue et la rouge).

Les enfants peuvent se placer où ils veulent sur la bande.

**1<sup>re</sup> manche :** récupérer 2 clubs ou 2 sticks coupés pour faire un stimp-meter et l'utiliser pour détruire les bateaux de son secteur. Bien observer les pentes (ou lancer à la main).

**2<sup>e</sup> manche :** idem mais jouer avec le putter.

1 porte-avion (5 tees avec balles dessus) ;

2 croiseurs (3 tees avec balles dessus) ;

3 sous-marins (1 tee avec balle dessus).

L'équipe qui a gagné est celle qui a coulé le plus de bateau en 20 minutes.

### Jeu sur parcours

**Objectif :** concentration, attention sélective, vision étroite.

**Consignes :** partir des repères violet ou bleu et réaliser un relais à 3. Celui qui joue doit regarder dans le cône à l'endroit et à l'envers avant de taper la balle.

### Bilan

Décrire votre ressenti après l'utilisation des cônes ?

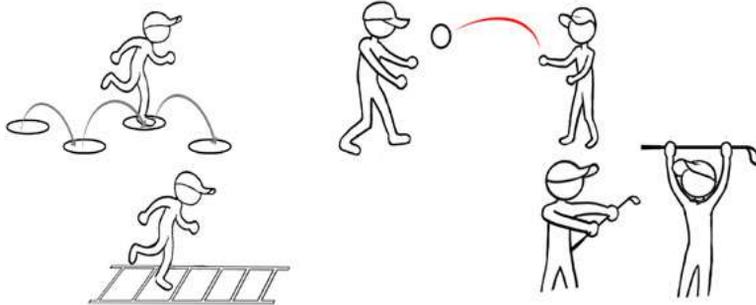
Aide, perturbation ?

**BLOC 2**

S 4

2<sup>e</sup> trimestre**Longs coups/Bunker**

- **Technique:** angle d'attaque
- **Physique:** vitesse vélocité bras-jambes
- **Mental:** routine, imagerie, respiration calmante
- **Stratégie:** concentration et lie de la balle

**Échauffement**

**Consignes:** réaliser les 4 ateliers.

**Ateliers Jambes:** à réaliser le plus rapidement possible

1. Échelle de Rythme.
2. Passer de cerceau en cerceau.

**Ateliers bras:**

1. Lancer de médecine Ball.
2. Debout, 10 mouvements de bras rapides à l'horizontale et à la verticale.

Faire des swings à vide avec 2 clubs en main (poids supplémentaire, pour entraîner le geste).

**Variable +:**

Par 2 : 1 tient l'élastique fixe à hauteur de sa taille et l'autre fait le geste du swing côté backswing. Rester gainé.

### Situation d'apprentissage 1 au practice : longs coups

**Objectif :** vitesse max avec le Fer 9, Fer 6 et hybride.

**Consignes :** travail technique de répétition (grip ou bras de leviers ou équilibre ou plan de swing...).

#### Jeu 1 : auto-évaluation de la distance

Utilisation de la routine, de l'imagerie, de la respiration.

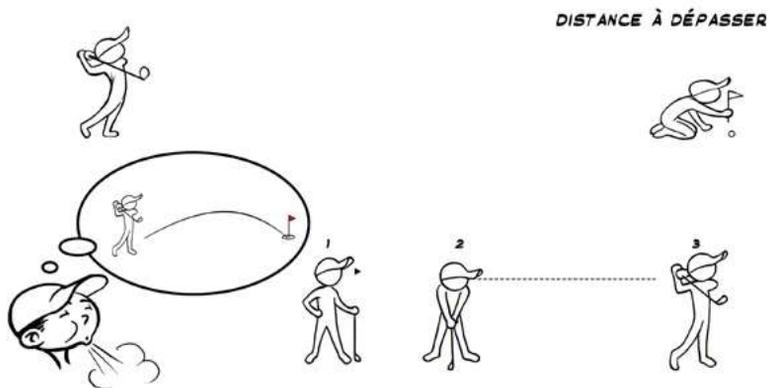
Le joueur va placer son cône à une distance minimale qu'il devra atteindre à la volée. Il a 10 balles et doit dépasser son cône.

Comptabiliser les réussites.

Le faire avec les 3 clubs.

Avant de jouer chaque balle, faire sa routine :

1. je respire en abaissant les épaules ;
2. j'imagine la trajectoire de la balle qui dépasse le plot ;
3. je joue.

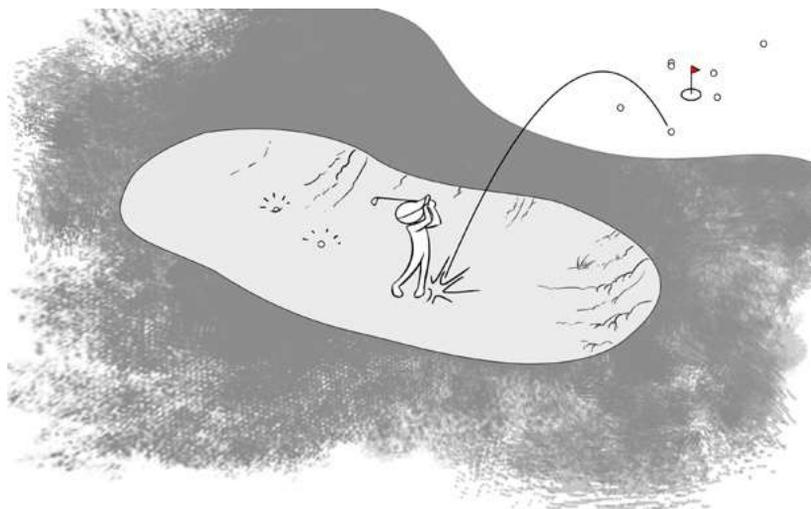


**BLOC 2**  
S 4, suite  
2<sup>e</sup> trimestre

**Longs coups/Bunker**

- **Technique:** angle d'attaque
- **Physique:** vitesse vélocité bras-jambes
- **Mental:** routine, imagerie, respiration calmante
- **Stratégie:** concentration et lie de la balle

**Situation d'apprentissage 2 dans le bunker**



**Objectif :** faire la différence entre une balle enfoncée et une balle posée. (Différence d'angles d'attaque). Vitesse maîtrisée.

### Consignes

Balle Pluggée: taper 10 balles et sortir la balle du bunker de façon adaptée (aller chercher le sable).

Balle à plat. Revoir la technique. Répéter les deux situations.

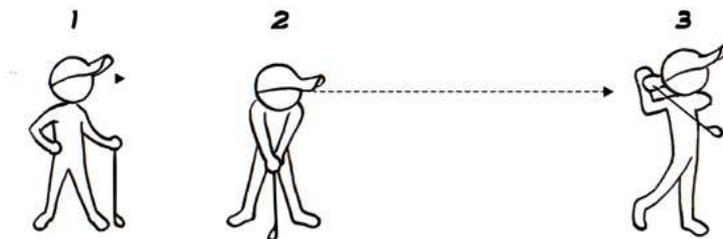
### Jeu 2

2 équipes concours de balles sorties.

Balles posées par le pro : taper 10 balles pour les mettre sur le green.

### Jeu sur parcours

#### ROUTINE EN 3 ÉTAPES



**Consignes :** parcours repère 6.

Faire un parcours en appliquant sa routine sur chaque coup.

Si une routine manque, l'enfant a un coup de pénalité.

### Bilan

Retour sur les meilleurs moments de la séance.

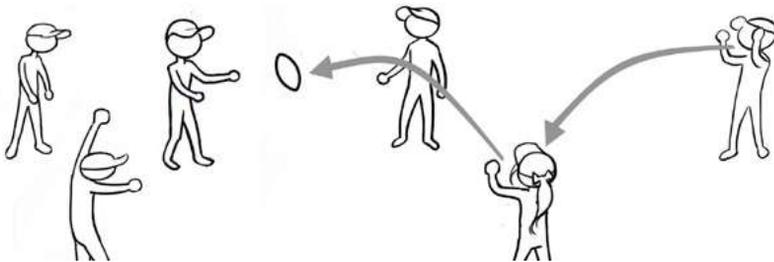
Qui a eu le moins de gages ?

**BLOC 2**

S 5

2<sup>e</sup> trimestre**Wedge/Bunker**

- **Technique:** création de la vitesse par amplitude, angle d'attaque, posture, vitesse dans le bunker
- **Physique:** vitesse jambes, adresse
- **Mental:** routine imagerie, respiration calmante
- **Stratégie:** lie du coup et lie de la balle

**Échauffement**

**Consignes:** en groupe, un ballon de rugby circule, il doit passer par tout le monde sans tomber. Si la balle tombe, tout le groupe fait une accélération sur 10 m.

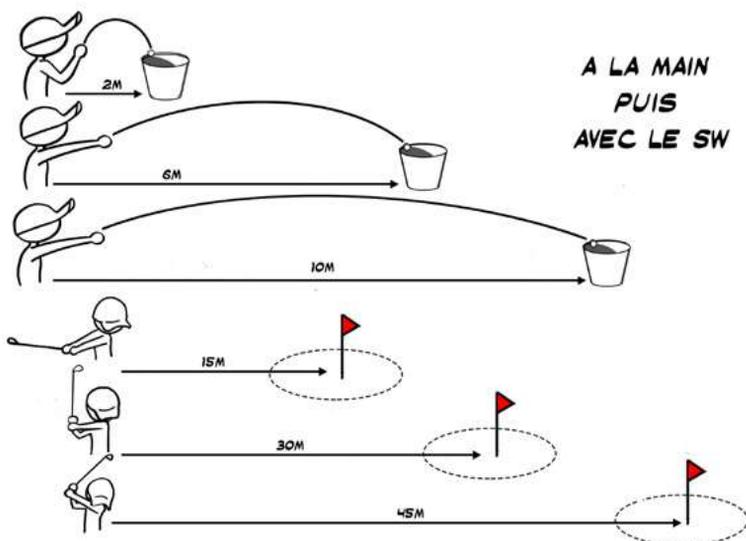
**Situation d'apprentissage 1: zone d'approches Wedging**

**Objectif:** vitesse par l'amplitude

**Consignes:**

1. Lancer à la main, une balle de practice dans le 1<sup>er</sup> seau posé à 2 m, puis dans le 2<sup>e</sup> saut à 6 m puis dans le 3<sup>e</sup> à 10 m.
2. Prendre conscience des 3 vitesses de lancers différentes.
3. Jouer vers la 1<sup>re</sup> cible (à 15 m) avec son SW, puis vers la 2<sup>e</sup> cible (à 30 m), puis vers la 3<sup>e</sup> (à 45 m).
4. Prendre conscience de la différence d'amplitude.

5. Définir les amplitudes pour chaque distance. Travail de répétition.



### **Jeu 1**

Même situation, on compte les points :

une balle qui touche un saut = 1pt

une balle qui touche la cible = 1 pt

maxi : 6 pts

Le premier tour à la main, vers le seau. Le deuxième tour avec le SW vers une cible plus large.

Appliquez la routine sur chaque balle lancée et frappée.

Prendre le temps de regarder le lie et d'imaginer la trajectoire.

**BLOC 2**  
**S 5, suite**  
**2<sup>e</sup> trimestre**

**Wedge/Bunker**

- **Technique:** création de la vitesse par amplitude, angle d'attaque, posture, vitesse dans le bunker
- **Physique:** vitesse jambes, adresse
- **Mental:** routine imagerie, respiration calmante
- **Stratégie:** lie du coup et lie de la balle

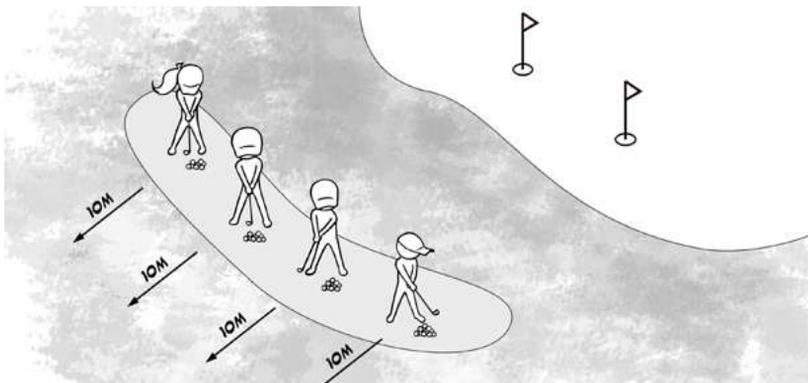
**Situation d'apprentissage 2: Bunker**

**Objectif:** angle d'attaque/posture/vitesse.

**Consignes:** travail technique de répétition.

Jouer plusieurs balles dans le bunker en appliquant les consignes techniques.

**Jeu 2: le biathlon golf**



2 équipes s'affrontent

Chaque joueur a 5 balles devant lui. L'objectif est de les envoyer sur le green. Si une balle n'atteint pas le green, il doit sortir du bunker, faire 10 m et revenir.

La première équipe qui a envoyé toutes ses balles sur le green, gagne.

**Variable + :** jouer vers une cible plus petite et/allonger la distance de course.

### **Jeu sur parcours : « Vamos a la playa »**

**Objectif :** mettre sa balle dans le bunker du green

**Consignes :** départs au choix

Chacun joue sa balle. Obligation de passer par un bunker sur chaque trou. On compte les coups pour arriver dans le bunker. Puis on compte les coups du bunker.

Si le trou n'a pas de bunker, jouer normalement.

Penser à mettre en place la routine à chaque coup!

### **Bilan**

Comment étaient les lies de vos balles dans les bunkers ?

Combien de fois êtes-vous sorti du bunker ?

Comment avez-vous fait ?

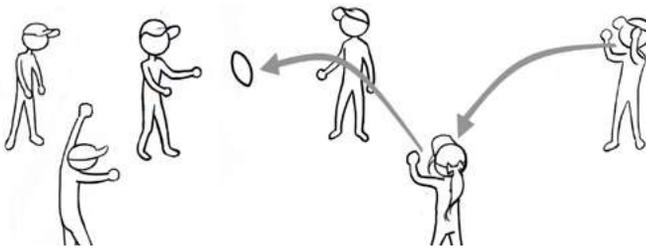
Rappelez moi les points techniques importants.

**BLOC 2**

S 6

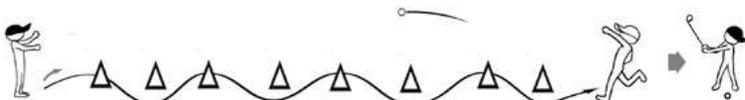
2<sup>e</sup> trimestre**Wedge/Putt**

- **Technique**: création de l'amplitude par la vitesse ; visée
- **Physique**: circuit transfert vitesse jambes + course + lancers
- **Mental**: routine, imagerie, respiration calmante
- **Stratégie**: lie du coup et lie de la balle

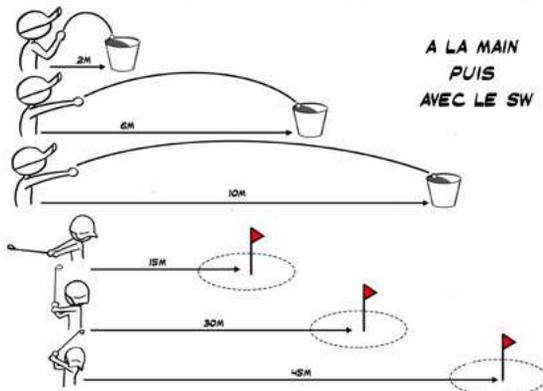
**Échauffement****Consignes:**

- En groupe, un ballon de rugby circule, il doit passer à tout le monde sans tomber. Si la balle tombe, tout le groupe fait une accélération sur 10 m.
- Par 2: Le joueur A court entre 12 plots, ramasse une balle en mousse et la lance à l'autre joueur B qui doit la réceptionner. Il court à son tour entre les plots puis vient jouer une balle sur son poste de tir en direction d'une cible à 45 m.

2 postes en parallèle. Concours de vitesse.



## Situation d'apprentissage 1: zone d'approches Wedging



**Objectif:** vitesse par l'amplitude.

### Consignes:

1. Lancer à la main, une balle de practice dans le 1<sup>er</sup> seau posé à 2 m, puis dans le 2<sup>e</sup> saut à 6 m puis dans le 3<sup>e</sup> à 10 m.
2. Prendre conscience des 3 vitesses de lancers différentes.
3. Jouer vers la 1<sup>re</sup> cible (à 15 m) avec son SW, puis vers la 2<sup>e</sup> cible (à 30 m), puis vers la 3<sup>e</sup> (à 45 m).
4. Prendre conscience de la différence d'amplitude.
5. Définir les amplitudes pour chaque distance.

Travail de répétition.

### Jeu 1

Même situation, on compte les points:

une balle qui touche un saut = 1 pt

une balle qui touche la cible = 1 pt

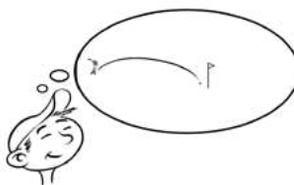
maxi: 6 pts

Le 1<sup>er</sup> tour à la main, vers le seau.

Le 2<sup>e</sup> tour avec le SW vers une cible plus large.

Appliquez la routine sur chaque balle lancée et frappée.

Prendre le temps de regarder le lie et d'imaginer la trajectoire.

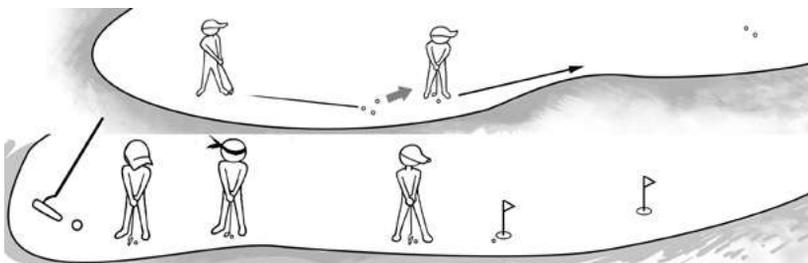


**BLOC 2**S 6 suite  
2<sup>e</sup> trimestre**Wedge/Putt**

- **Technique**: création de l'amplitude par la vitesse ; visée
- **Physique**: circuit transfert vitesse jambes + course + lancers
- **Mental**: routine, imagerie, respiration calmante
- **Stratégie**: lie du coup et lie de la balle

**Situation d'apprentissage 2: sur le green Putting**

Échauffement: éveil des sens



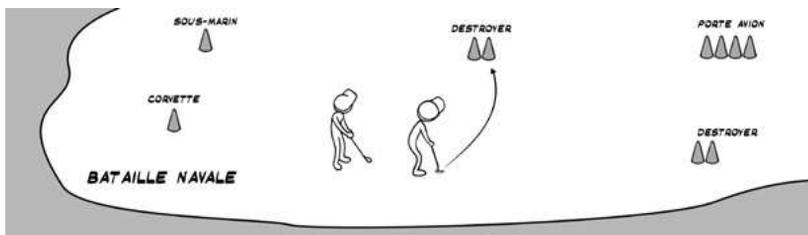
Putter quelques balles en portant son attention sur le relâchement et sur une pression des mains légères. Puis, putter main gauche, main droite, sur la pointe du club, les yeux fermés...

**Objectif**: direction et contact.

**Consignes**: demander aux joueurs comment ils font pour s'aligner et comment garder la balle dans la direction.

Travail de répétition de la consigne technique sur des distances de 1 m et 3 m.

Insister aussi sur la qualité du contact.

**Jeu 2: la bataille navale**

Les enfants placés dans la bande. 2 équipes (la bleue et la rouge).  
Les enfants peuvent se placer où ils veulent sur la bande.

**1<sup>re</sup> manche :** récupérer 2 clubs ou 2 sticks coupés pour faire un stimp-meter et l'utiliser pour détruire les bateaux (ou lancer à la main). Bien observer les pentes.

**2<sup>e</sup> manche :** idem mais jouer avec le putter.

- 1 porte-avion (5 tees avec balles dessus) ;
- 2 croiseurs (3 tees avec balles dessus) ;
- 3 sous-marins (1 tee avec balle dessus).

L'équipe qui a gagné est celle qui a coulé le plus de bateau en 20 minutes.

### **Jeu sur parcours**

**Consignes :** match par équipe.

L'équipe qui a fait le moins de coups pour arriver sur le green gagne.  
Départs au choix. Mettre en place la routine : je regarde lie de la balle, j'imagine le coup, je joue.

Réaliser tout le parcours avec 3 clubs bois, sandwedge, putt.

En match play.

Quand je fais un mauvais coup, j'expire. Quand je fais un bon coup, je lève le bras !



### **Bilan**

Comment étaient vos lies ?

Certains étaient-ils plus gênants que d'autres ?

Prenez un exemple et expliquez comment vous l'avez joué.

**BLOC 2**

S 7

2<sup>e</sup> trimestre**Chip/Wedge**● **Technique**: création d'angle d'attaque par la posture.

Création de la vitesse par les amplitudes

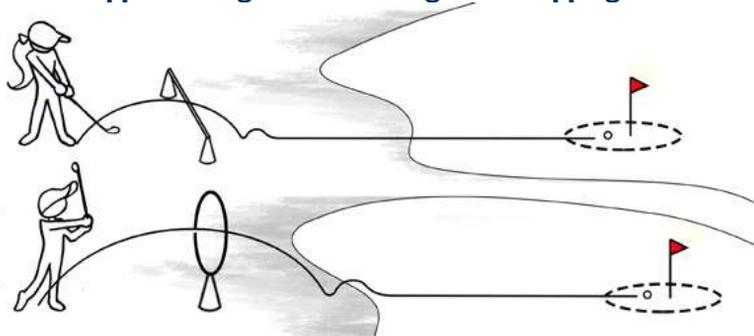
● **Physique**: adresse + vitesse de déplacement et précision○ **Mental**: routine, respiration calmante● **Stratégie**: profondeur de green, lie du coup et de la balle**Échauffement**

**Consignes**: réaliser un parcours de course entre des plots (poste) de différentes couleurs

**En fonction de la couleur**:

- Rouge: tour sur place
- Bleu: course arrière, jusqu'au prochain plot.
- Jaune: cloche pied

À tout moment, le pro peut lancer une balle que le joueur doit rattraper.

**Situation d'apprentissage 1 au bord du green: Chipping**

**Objectif :** être capable de jouer avec le SW sur 2 lies différents dans le rough. Et être capable de jouer avec 2 clubs différents sur un seul bon lie.

**Consignes :**

**1<sup>er</sup> temps : sur un lie ras**

4 joueurs avec le Fer 7.

Le joueur, doit faire passer la balle par-dessus la latte bleue, pour atteindre la zone rouge.

4 autres joueurs avec le SW.

Le joueur doit faire passer la balle dans le cerceau vertical pour atteindre la cible sur le green.

**2<sup>e</sup> temps : dans le rough**

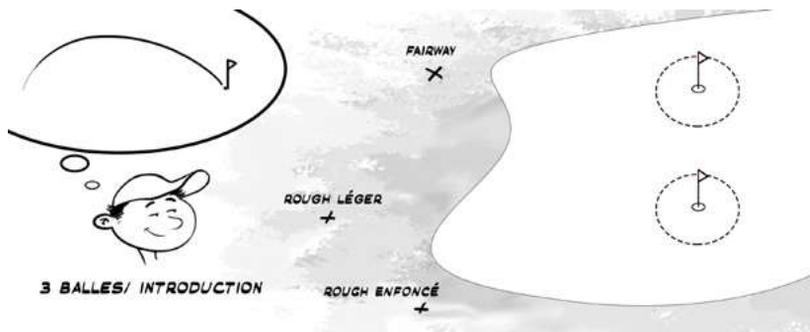
Une balle bien placée et une balle enfoncée.

2 groupes de 4 joueurs.

Même organisation, même consignes.

**Variable + :** idem mais en rajoutant un club

**Jeu 1**



Enlever le matériel et faire le jeu. Garder la cible.

1 point pour chaque balle dans la cible. Jouer 3 balles par situation.

Demander à chacun de faire une visualisation avant de jouer.

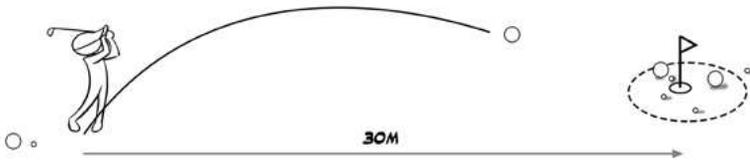
Si difficulté à visualiser : lancer la balle à la main, bien regarder, puis visualiser à nouveau.

**BLOC 2**

S7

2<sup>e</sup> trimestre**Chip/Wedge**

- **Technique**: création d'angle d'attaque par la posture.  
Création de la vitesse par les amplitudes
- **Physique**: adresse + vitesse de déplacement et précision
- **Mental**: routine, respiration calmante
- **Stratégie**: profondeur de green, lie du coup et de la balle

**Situation d'apprentissage 2 : zone d'approches Wedging**

**Objectif**: obtenir une régularité de contact et un vol de balle.

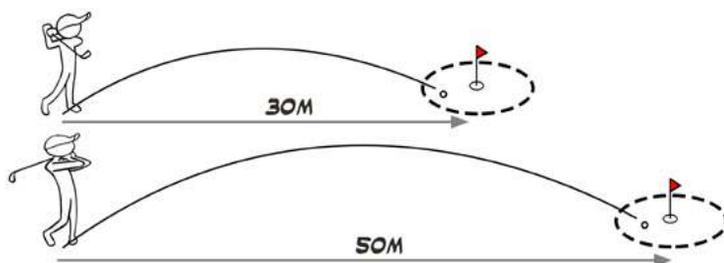
**Consignes**: faire pitcher la balle dans la zone.

Savoir attaquer un green. Alternance avec une balle en mousse et une balle dure.

Travail technique de répétition pour améliorer les frappes.

Prendre en compte les ressentis des joueurs.

## Jeu 2



**Objectif :** défi pour le groupe.

**Consignes :** faire pitcher 50 balles dans la cible.

À chaque réussite le joueur annonce le point acquis: 1, 2...50 !

Faire une série avec cible à 30 m.

Et une série avec 50 m.

**Variable + :** 3 cibles 20 m, 40 m et 60 m

## Jeu sur parcours

**Objectif :** score en simple

**Consignes :** 3 clubs fer 7, SW et putteur.

Départ au 135 m.

Mettre en place sa routine. J'observe la situation, le lie de la balle et du corps. J'imagine le coup. Je joue.

### Bilan

Comment étaient vos approches ?

Les contacts étaient-ils bons ?

Arrivez-vous à bien imaginer les trajectoires aux approches ?

Comment étaient vos lies ?

**BLOC 2**

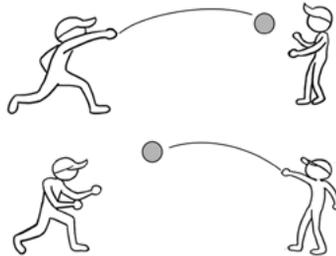
S 8

2<sup>e</sup> trimestre**Longs coups/Chip**

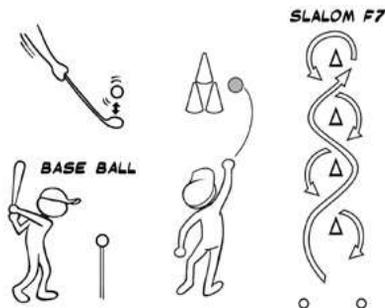
- **Technique:** appuis, équilibre
- **Physique:** adresse. Création de la vitesse par les amplitudes
- **Mental:** respiration et visualisation
- **Stratégie:** prise d'informations

**Échauffement****Consignes**

- 4 joueurs sont sur une même ligne et avancent en fentes (10 environ).



- Les 4 autres placés, à 10 m maximum, lancent une balle leur vis-à-vis qui doivent la relancer.



### **Puis, 4 ateliers**

1. Jonglage.
2. Base ball: avec la batte, lancer une balle en mousse le plus loin possible.
3. Chaque enfant doit « démolir » une pyramide de 3 cônes ou seaux avec des ballons ou des balles.
4. Slalom avec le Fer 7 et balle dure (4 plots).

### **Situation d'apprentissage 1 au practice : Longs coups**

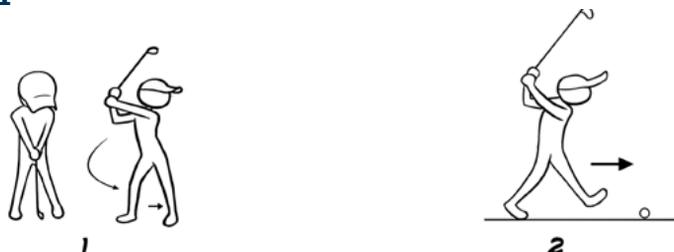
**Objectif :** appuis/équilibre.

**Consignes :**

1. Partir pieds joints, avancer le pied avant, jouer.
2. Happy Gilmore: marcher et frapper une balle, faire voler la balle.

Puis driver normalement. Répétions techniques centrés sur les appuis et l'équilibre.

### **Jeu 1**



En répétant les actions ci-dessus 1 et 2: accorder un point à chaque balle qui dépasse 60 m.

**Variables :** la balle peut rouler ou voler au-delà des 60 m.  
Ajuster la distance au niveau des joueurs.

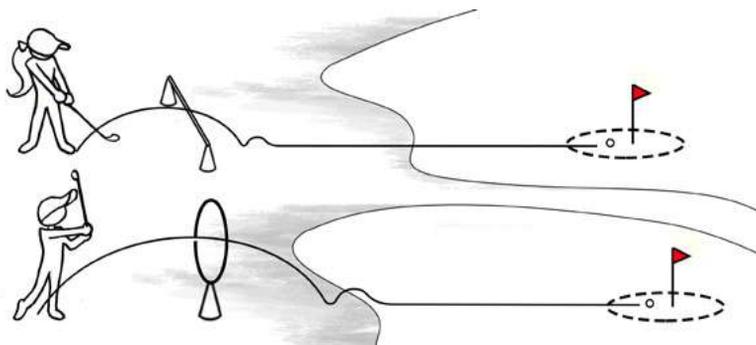
**BLOC 2**  
**S 8 suite**  
**2<sup>e</sup> trimestre**

**Longs coups/Chip**

- **Technique:** appuis, équilibre
- **Physique:** adresse. Création de la vitesse par les amplitudes
- **Mental:** respiration et visualisation
- **Stratégie:** prise d'informations

**Situation d'apprentissage 2**

Au bord du green Chipping



**Objectif:** être capable de jouer avec le même club sur 2 lies différents.

**Consignes**

**1<sup>er</sup> temps: sur un lie ras**

4 joueurs avec le Fer 7.

Le joueur, doit faire passer la balle par-dessus la latte bleue, pour atteindre la zone rouge.

4 autres joueurs avec le SW.

Le joueur doit faire passer la balle dans le cerceau vertical pour atteindre la cible sur le green.

## 2<sup>e</sup> temps: dans le rough

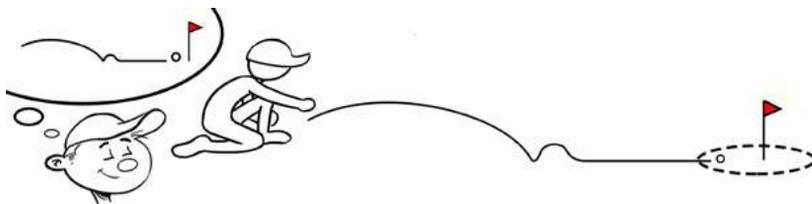
Une balle bien placée et une balle enfoncée.

2 groupes de 4 joueurs.

Même organisation, même consignes.

**Variable + :** idem mais en rajoutant un club

## Jeu 2



Enlever le matériel et faire le jeu. Garder la cible.

1 point pour chaque balle dans la cible. Jouer 3 balles par situation.

Demander à chacun de faire une visualisation avant de jouer.

Si difficulté à visualiser : lancer la balle à la main, bien regarder, puis visualiser à nouveau.

## Jeu sur parcours

Jeu libre avec une consigne de routine : je ne touche pas le club du sac tant que je n'ai pas décidé de ce que je voulais faire.

### Bilan

Avez-vous bien appliqué les consignes ?

Qui a tendance à toucher son club avant de réfléchir sur son coup ?

**BLOC 2**

S 9

2<sup>e</sup> trimestre**Chip/Bunker**

- **Technique**: appuis, équilibre
- **Physique**: adresse. Création de la vitesse par les amplitudes
- **Mental**: respiration et visualisation
- **Stratégie**: prise d'informations

**Échauffement**

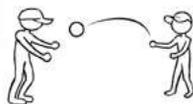
MARCHE NORDIQUE



DOS-À-DOS



TROTTER



LANCER DE BALLE



LEVER GENOUX

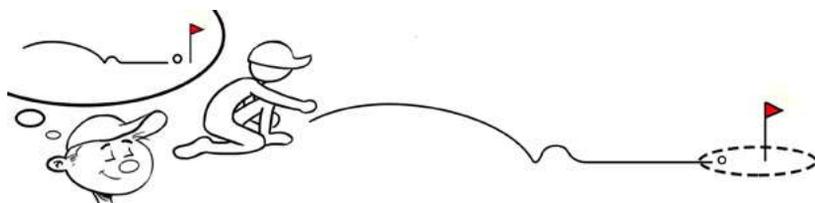
**Consignes**

Marche active avec balancé des bras comme en marche nordique.

Puis trotter.

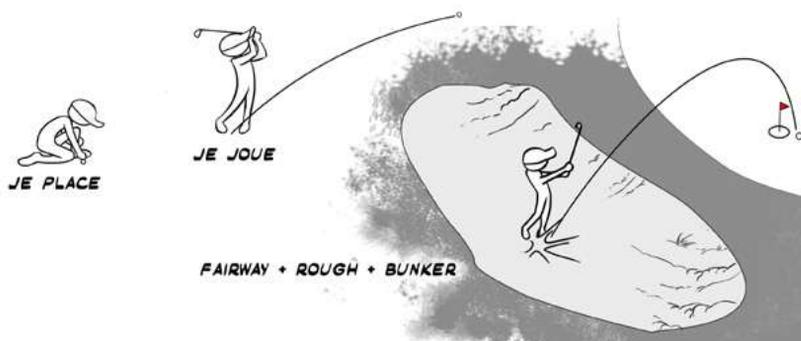
**Puis 3 ateliers**

- Lever de genoux
- Par 2 dos à dos, se passer un ballon dans un sens puis dans l'autre, de plus en plus vite.
- Par 2 éloigné de 5 m, se lancer une balle de tennis ou en mousse, de manière variée (en haut, en bas, main droite, main gauche).



Puis, accroupi, imaginer une trajectoire de SW, fer 9 et fer 7.  
Et lancer x balles avec la main en créant ces trajectoires.  
Fermer les yeux, revoir les trajectoires réalisées.  
**Variable -** : le faire sur 2 trajectoires.

### **Situation d'apprentissage 1 et 2 au bord du green chipping et bunker**



**Objectif** : ouvrir la face et la garder ouverte pendant le coup.  
Apprendre à observer le lie tout en imaginant la trajectoire associée.

**Consignes** : chacun à son poste.

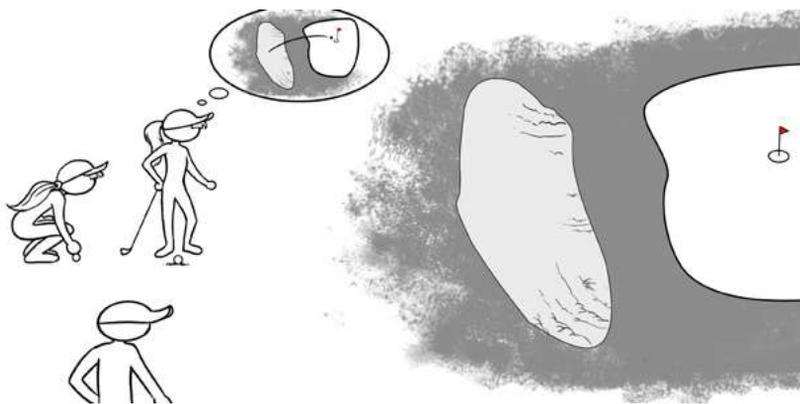
1. On place sa balle à la main sur un bon lie ou un tee : faire des lob shots (balle qui monte).
2. Dans le bunker : faire sortir la balle du bunker, en gardant toujours la face ouverte.
3. Dans le rough légèrement enfoncé : faire des coups pour sortir du rough en bord de green.

**BLOC 2**  
**S 9 suite**  
**2<sup>e</sup> trimestre**

**Chip/Bunker**

- **Technique:** appuis, équilibre
- **Physique:** adresse. Création de la vitesse par les amplitudes
- **Mental:** respiration et visualisation
- **Stratégie:** prise d'informations

**Jeu**



**Consignes:** match 1 contre 1, SW.

**Concours de lob shot**

1. On place sa balle à la main.
2. On observe le lie.
3. On imagine la trajectoire puis on joue. Match play sur 3 balles.  
Celui qui lance la balle la plus haute gagne.

Puis changement d'adversaire  
4 matches

### **Jeu sur parcours**

**Objectif :** jouer toutes les approches au SW.

**Consignes :** faire un parcours de 9 trous.

- Jouer toutes les approches avec le SW.
- Bien observer les lies (minimum 5 secondes) et visualiser les hauteurs de balle avant chaque coup.

L'accompagnateur vérifie que l'enfant consacre 5 secondes à la visualisation.

**Variable + :** ne pas placer la balle sur le fairway

### **Bilan**

Ai-je bien vu la différence entre une balle bien placée et mal placée?

Développer.

Quelle est la différence entre une balle dans le rough et une balle sur le fairway?

**BLOC 2**

S 10

2<sup>e</sup> trimestre**Compétition**

- **Technique**: global
- **Physique**: échauffement type
- **Mental**: routine/langage du corps
- **Stratégie**: prise d'informations compétition

**Protocole d'échauffement en 4 étapes**

**Objectifs**: évaluer leur autonomie sur l'échauffement en 4 étapes.

**Consignes**: faire un échauffement collectif type compétition.

Travail en groupe où chacun participe à la prise en main de l'échauffement.

**1<sup>re</sup> étape**: échauffement musculaire et articulaire

Commencer par une mobilisation douce de toutes les articulations conduisant à un premier éveil musculaire.

De la tête au pieds (ou l'inverse): cou, poignets, épaules, hanches, genoux, chevilles.

Puis une séquence d'élévation de la température corporelle à base de travail cardio-pulmonaire (possibilité de sauts à la corde).

Saut en étoile



Ciseaux bras/jambes



Ciseaux bras/sauts latéraux



Ciseaux jambes/  
bras étoiles



Dissociation haut/bas



Enfin, un travail spécifique adapté aux exigences de la pratique du golf (proprioception, mouvements spécifiques, stimulation du système neuro-musculaire).

Sauts équilibre sur croix



Rotation haut en équilibre



**BLOC 2**  
**S 10, suite**  
**2<sup>e</sup> trimestre**

**Compétition**

- **Technique:** global
- **Physique:** échauffement type
- **Mental:** routine/langage du corps
- **Stratégie:** prise d'informations compétition

Squat + rotation



Fente latérale + rotation



Tirage poitrine



Développé nuque



Rotation des avant bras



Swing sur les genoux



Swing reprise d'appui



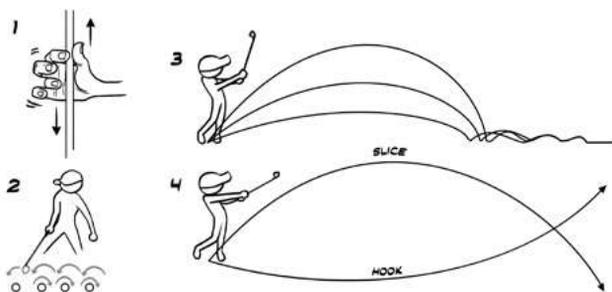
**BLOC 2**  
S 10, suite  
2<sup>e</sup> trimestre

**Compétition**

- **Technique**: global
- **Physique**: échauffement type
- **Mental**: routine/langage du corps
- **Stratégie**: prise d'informations compétition

**Au practice**

**2<sup>e</sup> étape : réveil des sens**



1. Avec un club : avec le bout des doigts, faire monter le club (mobilisation des fléchisseurs des doigts).
2. Tipping, avec main droite puis main gauche.
3. Réaliser des balles basses, moyennes et hautes à la même distance (avec le SW).
4. Taper avec le Fer 7, en alternant hook et slice en 3<sup>e</sup> swing.

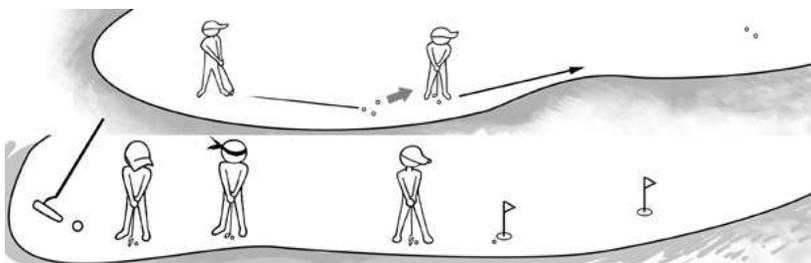
**3<sup>e</sup> étape**

Répétitions (recherche de clé technique c'est-à-dire une sensation).  
Répéter une vingtaine de balles avec plusieurs clubs.

**4<sup>e</sup> étape**

Se concentrer sur une cible, faire sa routine sur chaque balle.  
Se mettre en situation de compétition.

## Sur le putting green



1. Plusieurs trous à distances variées, grip inversé, taper sur la pointe, taper yeux fermés...
2. Faire le tour du green en jouant 3 balles sans rien viser. Observer et ressentir.
3. 1 m : répétitions, recherche d'une clé sensitive.
4. Et enfin, putts moyens (2-3 m). En rentrer le maximum.

### **Compétition : rentrer les scores sur RMS**

**Consignes :** mettre en pace sa routine de préparation.

Avoir une bonne attitude après chaque coup.

Le pro doit porter son attention sur le langage du corps des joueurs : tête haute, marche dynamique, quoi qu'il arrive !

### **Analyse de parcours**

Apprendre aux jeunes à faire un retour sur chaque compétition.

En plus, des statistiques de fairway, green en régulation et nombre de putts : avoir une discussion à partir des questions suivantes.

Quels ont été les points positifs ?

Quels sont les points à améliorer ?

Comment a été ton attitude sur le parcours ?

As-tu fait ta routine de préparation sur tous les coups ?

Si tu avais eu un joker, sur quel trou tu l'aurais utilisé ? Pourquoi ?

**BLOC 3****S 1****3<sup>e</sup> trimestre****Évaluation des différents secteurs de jeu**

- **Technique**: évaluation des acquis
- **Physique**: échauffement type
- **Mental**: respect des points d'attention dans la routine
- **Stratégie**: observation des situations de jeu

**Protocole d'échauffement**

**Objectifs**: évaluer leur autonomie sur l'échauffement en 4 étapes.

**Consignes**: faire un échauffement collectif type compétition.

Travail en groupe où chacun participe à la prise en main de l'échauffement.  
Voir séance précédente.

**Évaluation sous forme d'ateliers**

Chaque coup est important. Insister sur la routine de préparation.

**Bilan de l'évaluation**

Avez-vous amélioré votre score par rapport à la dernière fois ?

Comment avez-vous géré l'atelier physique ?

Avez-vous pris le temps de souffler avant de jouer ?

Comment avez-vous géré l'atelier «yeux fermés» ?

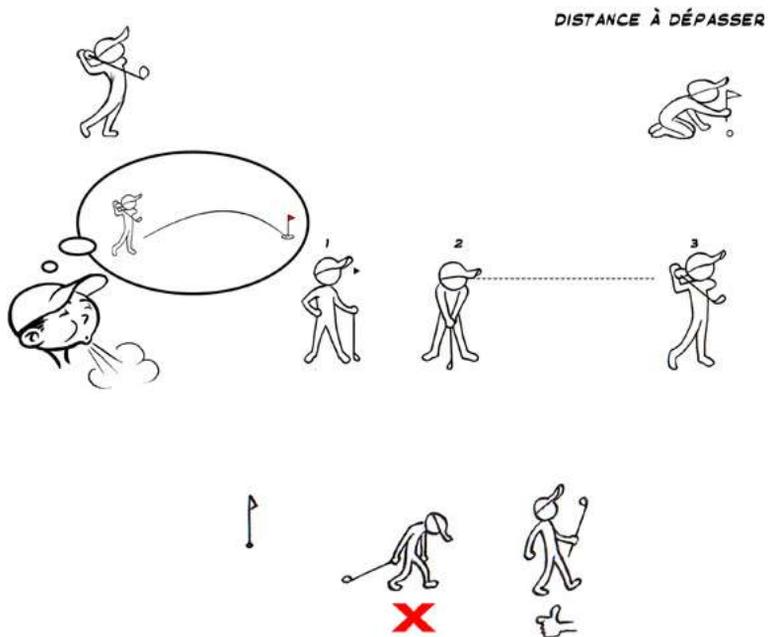
Avez-vous pris le temps de visualiser votre coup avant de jouer ? Vos coups d'essai étaient-ils adaptés ?

## Jeu sur parcours

Partie de 4 : 2 contre 2.

Jeu en match play greensome.

Insister sur la routine de préparation et le langage du corps (tête haute).





### MENTAL et sensations sur chip/putt

(Imaginer son coup mentalement et jouer les yeux fermés)

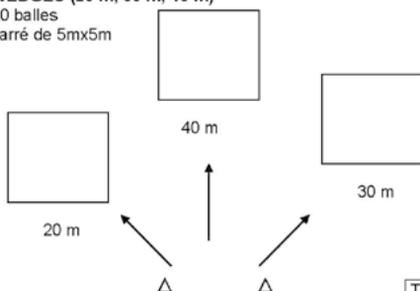
Trou	1	2	3	4	5	Total
Score						
TOTAL en points :						

### Classement en points « chip »:

10 coups et moins :	80
11 coups :	70
12 coups :	60
13 ou 14 coups :	50
15 ou 16 coups :	40
17 ou 18 coups :	30
19 ou 20 coups :	20
21 coups et + :	10

### WEDGES (20 m, 30 m, 40 m)

10 balles  
carré de 5m x 5m



### Classement en points

#### « wedge »:

10/10 :	80
9/10 :	70
8/10 :	60
6 ou 7 /10 :	50
4 ou 5 /10 :	40
2 ou 3 /10 :	30
1 /10 :	20
0 /10 :	10

TOTAL dans les cibles : /10

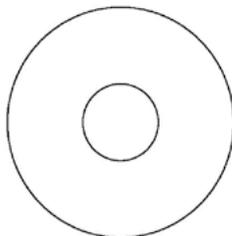
Marquer exactement où la balle retombe (dans ou hors de la cible) en la numérotant

TOTAL en points :

### CONDITION PHYSIQUE sur les coups lobés

(Savoir récupérer vite pour être relâché sur chaque coup)

5 balles



marquer exactement où la balle retombe (dans ou hors de la cible) en la numérotant

### Classement en points

#### « lobs » :

5/5 :	50
4/5 :	40
3/5 :	30
2/5 :	20
1 ou 0/5 :	10

TOTAL dans la petite cible :  
TOTAL dans la grande cible :

TOTAL en points :

Filet



## Bilan

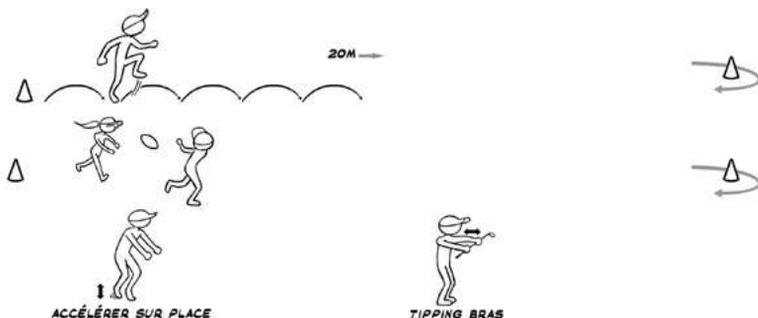
Quel atelier a été le plus facile, difficile? Avez-vous pensé à respirer avant le coup? Est-ce que vous avez visualisé votre trajectoire? Quelle était votre attitude après le coup réussi, raté?

**BLOC 3**

S 2

3<sup>e</sup> trimestre**Longs coups**

- **Technique:** rythme
- **Physique:** vitesse, alternance vélocité des jambes et bras
- **Mental:** engagement
- **Stratégie:** étalonnage, étude des lies et prise en compte du vent

**Échauffement****Consignes****Relais: 2 équipes**

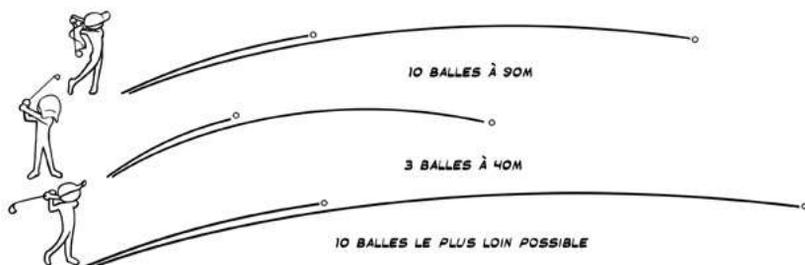
Course en montée de genoux sur 20 m, puis retour en course normale puis course en passe latérale de rugby (ballon en mousse) sur 20 m.

Puis, tous ensemble 3x10 tipping Jambes (bras tendus, jambes légèrement fléchies, faire des mouvements rapides des pieds sans poser les talons) et 3x10 bras avec un club.

**Circuit**

1. Taper 10 balles à 90 m en les enchaînant le plus vite possible.
2. Taper 3 balles à 40 m, 3 balles à 80 m et 3 balles à 120 m.
3. Taper 10 balles avec le Drive, le plus loin possible.

**Variable:** ajuster la distance en fonction du niveau des jeunes.



## Situation d'apprentissage 1 au practice

**Objectif :** étalonnage des clubs

Voir tableau de référence des distances réalisées par les jeunes.

### Consignes

Chacun à son poste. Par 2, 5 balles par club.

Chaque enfant tape ses 5 balles et le bénévole garde les 3 meilleures, en fait une moyenne et note la distance.

Recommencer pour chaque club (SW, F9, F7, hybride, drive).

Positionner des cônes tous les 20 m de 50 à 150 m (alterner les couleurs pour faciliter l'observation de la distance).

**Variable + :** utiliser un radar. Jouer 10 balles. Faire tous les clubs.



Créer une zone d'attente d'entraînement avec des objectifs techniques individualisés fixés par le joueur et validés par le pro.

Possibilité de faire faire l'étalonnage par les bénévoles.

**BLOC 3**  
S 2, suite  
3<sup>e</sup> trimestre**Longs coups**

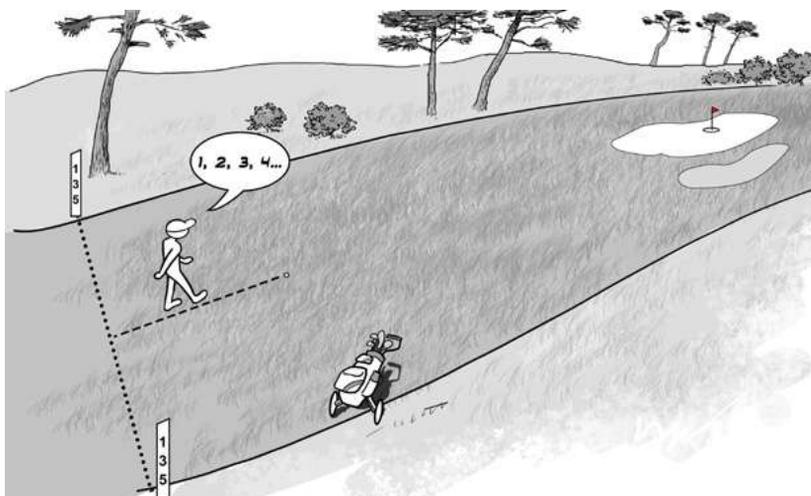
- **Technique:** rythme
- **Physique:** vitesse, alternance vélocité des jambes et bras
- **Mental:** engagement
- **Stratégie:** étalonnage, étude des lies et prise en compte du vent

**Jeu sur parcours**

Avant de prendre le départ, tout le monde écoute les bruits alentour pendant 1 min.

**Consignes:** jeu en Score Maximum (Strokeford).

- Mise en pratique de l'étalonnage.
- Jouer sur le parcours (distances jeunes U12), calculer les distances à jouer et choisir le club qui convient.
- La routine de préparation doit être identique sur chaque coup.
- Prendre le temps de bien observer la situation de jeu (lie, distance, vent).



### Bilan

Est-ce que l'étalonnage des clubs a été utile sur le parcours ?  
Avec quel club avez-vous la distance la plus constante ?  
Quel est votre club le plus fort ?

**BLOC 3**  
**S 3**  
**1<sup>er</sup> trimestre****Longs coups**

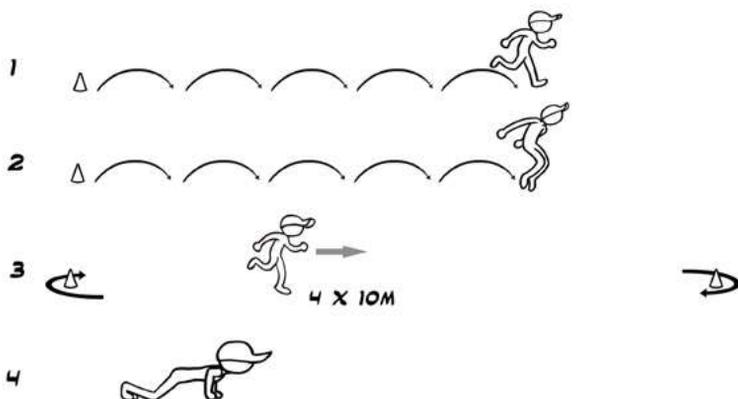
- **Technique:** rythme
- **Physique:** vitesse, alternance vélocité des jambes et bras
- **Mental:** engagement/langage du corps
- **Stratégie:** étalonnage, étude des lies et prise en compte du vent

**Échauffement****Consignes:**

- Footing: courir tranquillement avec un ballon de rugby.



- Circuit : faire 4 séries et tourner.

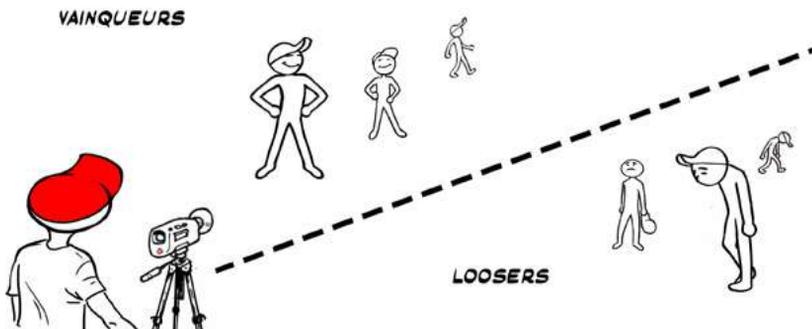


1. 5 foulées bondissantes: départ pieds non joints.  
Aller le plus loin possible avec 5 foulées.
2. 5 sauts enchaînés à 2 pieds: aller le plus loin possible sur 5 sauts à 2 pieds. Les sauts doivent être enchaînés, c'est à dire sans temps d'arrêt entre chaque bond.
3. Course 4x10 m en navette.  
Principe: aller le plus vite possible sur 4x10 m.  
À chaque changement de sens, au moins 1 pied doit toucher la ligne au sol.
4. 5 pompes, genoux au sol, le plus vite possible (départ: genoux au sol, mains au sol (écartement légèrement plus grand que la largeur des épaules), bras tendus, cuisses et dos alignés, les pieds décollés du sol.  
Réaliser le plus de flexions de bras possibles (les bras arrivent environ à 90°), sans temps d'arrêt et en gardant l'alignement cuisses-dos.)

**BLOC 3**  
S 3, suite  
3<sup>e</sup> trimestre

## Longs coups

- **Technique**: rythme
- **Physique**: vitesse, alternance vélocité des jambes et bras
- **Mental**: engagement/langage du corps
- **Stratégie**: étalonnage, étude des lies et prise en compte du vent

**Au practice**

**Objectif**: faire le switch entre une attitude négative et une attitude positive pour pouvoir combattre la frustration.

L'entraîneur explique comment on passe d'un état euphorique à un état dépressif selon son jeu et comment on peut lutter contre les mauvais effets d'une situation.

**Consignes:** jeu de rôle

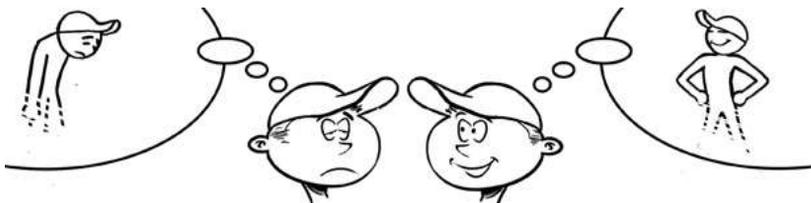
Le pro fait un casting pour le rôle des meilleurs acteurs. 2 équipes.

- Jouer une personne triste puis joyeuse.
- Jouer une personne en colère.
- Jouer une personne étonnée...

Puis les deux équipes doivent montrer une attitude de perdant puis une attitude de vainqueur (le guerrier et looser) à tour de rôle.

L'entraîneur filme les équipes jouant les rôles et leur montre le résultat et explique.

**Jeu sur parcours**



Parcours de reconnaissance. Prise en compte du vent. Pendant le parcours, l'entraîneur filme le comportement des joueurs pour leur montrer en fin de séance.

**Consignes:** jeu en Score Maximum sur 9 trous minimum.

Prendre une carte de score (ou carnet simplifié) et marquer l'axe de jeu sur la carte ainsi que le sens du vent.

Savoir se placer sur les départs et connaître les distances des obstacles.

Sur trou 1, on mime une attitude de vainqueur sur trou 2 on mime une attitude de perdant; on mesure les contrastes.

Puis, ensuite on continue le parcours toujours en vainqueur.

**Variable +**

Noter sur un carnet: la position du tee au départ. L'axe de jeu.

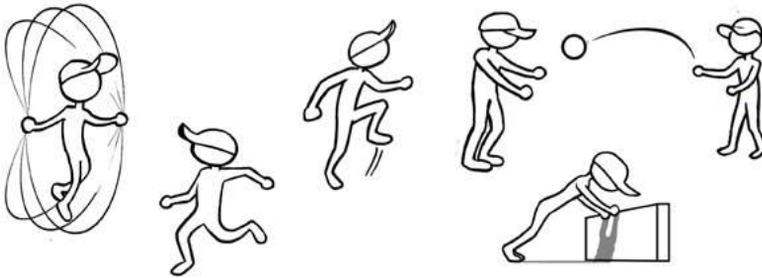
Le sens du vent, la profondeur des greens.

**BLOC 3**

S 4

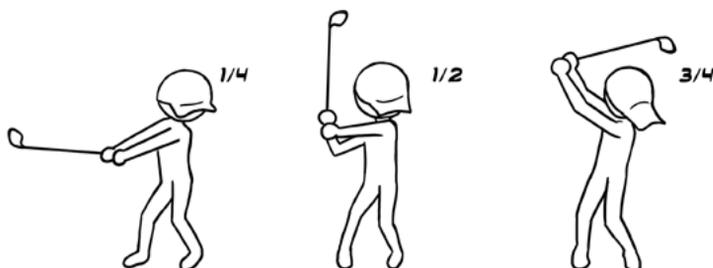
3<sup>e</sup> trimestre**Wedge/Putt**

- **Technique:** création de la vitesse par l'amplitude
- **Physique:** endurance
- **Mental:** sortie/reentrée
- **Stratégie:** lie et axe de jeu

**Échauffement****Consignes**

- Corde à sauter: 3 minutes
  - Course: 3 minutes
  - Lancers de médecine ball pendant 3 minutes
  - Montées de genoux + talons fesses sur 20 minutes pendant 3 minutes
  - Pompes en oblique (sur un mur) pendant 3 minutes
- Avec le PW ou SW, taper des balles en plein coup et observer la distance obtenue.

## Situation d'apprentissage 1 zone d'approches



**Objectif :** comprendre les distances obtenues en fonction de l'amplitude.

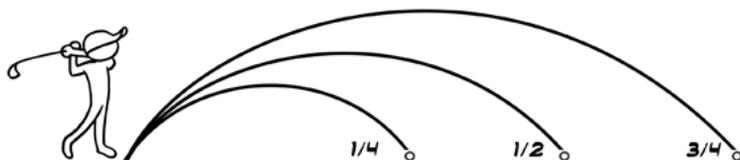
### Consignes

Taper des balles en demi-coup, en (1/4) et en 3/4 (jouer sur les amplitudes).

### Jeu 1: le saute-mouton

#### Consignes

- 5 séries de 3 balles.
- Commencer par un coup à  $\frac{3}{4}$  d'amplitude, puis un demi-coup, puis un 1/4.
- Chercher à dépasser la balle précédente à chaque fois.  
Si échec, on revient au début (1/4).
- Le gagnant est celui a réussi à dépasser sa 1<sup>re</sup> et sa 2<sup>e</sup> balle à chaque série.

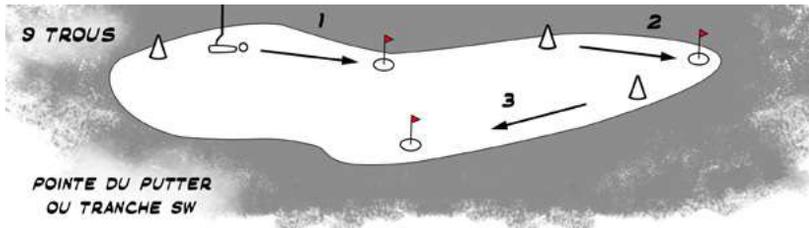


**BLOC 3**  
S 4, suite  
3<sup>e</sup> trimestre

**Wedge/Putt**

- **Technique:** création de la vitesse par l'amplitude
- **Physique:** endurance
- **Mental:** sortie/reentrée
- **Stratégie:** lie et axe de jeu

**Situation d'apprentissage 2**



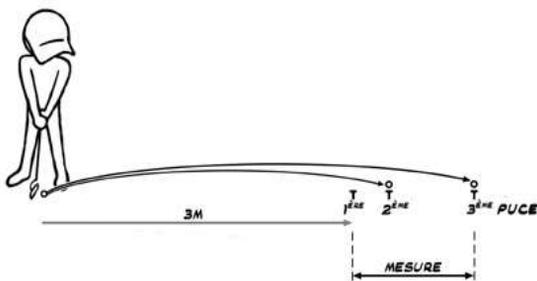
**Objectif:** contact/amplitude.

**Consignes**

**Sur le green**

1. Putter avec la tranche et /ou avec la pointe du SW sur un petit parcours de 9 trous.
2. Matérialiser des lignes espacées de 1 m sur le green et les enfants jouent 1 balle dans chaque zone. Penser à bien regarder la zone visée avant de putter.

## Jeu 2 : le jeu de PUPUCE



- Chacun pose sa puce à 3 m de son poste, puis joue 1 balle qui doit dépasser la puce (celui qui ne dépasse pas sa puce est éliminé et va rejoindre l'entraîneur).
- Puis il rejoue du même endroit et doit dépasser la 1<sup>re</sup> puce.
- Ensuite, il place une 2<sup>e</sup> puce à l'endroit de cette balle et rejoue une 2<sup>e</sup> fois pour dépasser la 2<sup>e</sup> puce.
- Le gagnant est celui qui a la distance la plus courte entre la 1<sup>re</sup> et la 3<sup>e</sup> puce (refaire le jeu plusieurs fois).

### Jeu sur parcours

**Consignes:** parcours

Driver, ramasser la balle et aller se placer à sa distance de Wedge (3/4) et finir le trou. Compter le score Wedge/putt.

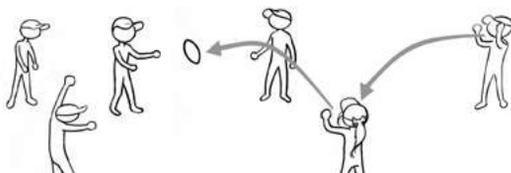
**Concentration:** après avoir ramassé la balle, marcher jusqu'au départ du Wedge en comptant les pas.

**BLOC 3**

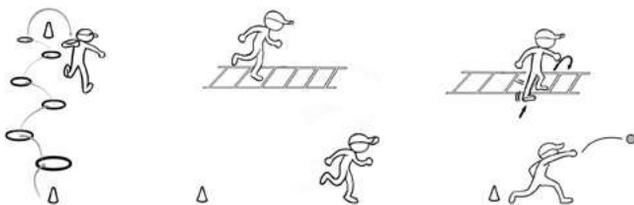
S 5

3<sup>e</sup> trimestre**Bunker/Parcours open**

- **Technique:** angle d'attaque et face ouverte
- **Physique:** adresse
- **Mental:** prise d'infos/imagerie/respiration
- **Stratégie:** lie et axe de jeu

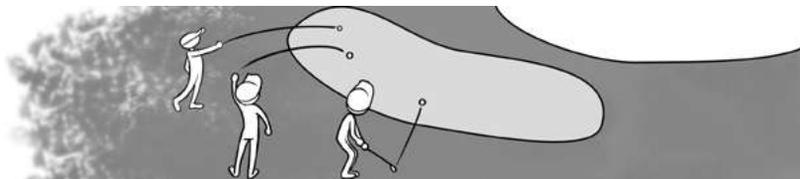
**Échauffement****Consignes:**

- Passe à 10 pendant 5 minutes.
- Circuit:



1. Foulées bondissantes dans 10 cerceaux décalés, revenir en courant.
  2. Alternier : 1 saut à pied joint, 1 cloche pied droit, 1 saut à pied joint, 1 cloche pied gauche.
  3. Alternier : pas chassés à droite, sauts à pieds joint en arrière, pas chassés à gauche.
  4. Alternier 3 foulées bondissantes et un lancer de balle en mousse avec main droite, puis 3 foulées bondissantes et un lancer de balle avec main gauche.
- Lancer des balles dans une cible tracée sur le sable avec la main droite et la main gauche.

Au bord de green, mettre les balles dans le bunker en gaucher avec le club à l'envers.



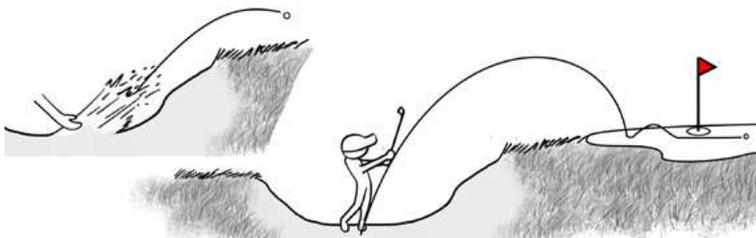
### Situation d'apprentissage bunker

**Objectif:** angle d'attaque et contact glissé dans le sable.

#### Jeu

##### Consignes:

1. Avec la main, faire sortir la balle du bunker en envoyant du sable sur le green.
2. Avec le SW : idem (faire glisser la face dans le sable et la maintenir ouverte au finish).



##### Consignes:

- 2 équipes s'affrontent
  - Match 1 contre 1, 3 balles chacun
1. Un joueur sans balle doit envoyer du sable sur le green (1 point acquis si le sable atteint le green).
  2. Un joueur (avec SW) doit envoyer sa balle sur le green.  
Si réussite : 2 points.
- À la fin on compte les points de l'équipe, puis on change de rôle.

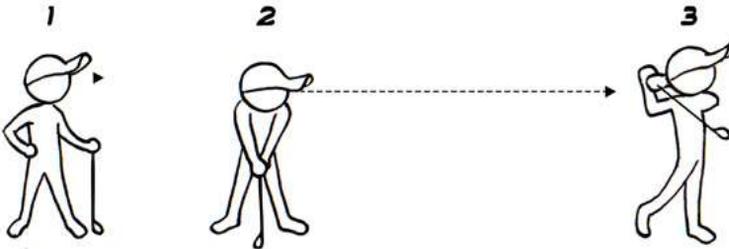
**BLOC 3**  
S 5 suite  
3<sup>e</sup> trimestre

**Bunker/Parcours open**

- **Technique:** angle d'attaque et face ouverte
- **Physique:** adresse
- **Mental:** prise d'infos/imagerie/respiration
- **Stratégie:** lie et axe de jeu

**Jeu sur parcours**

**ROUTINE EN 3 ÉTAPES**



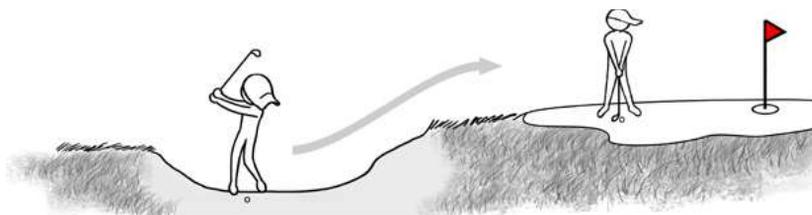
**Consignes:** parcours à thème drive et sortie de bunker/putt.

Évaluation OPENS.

- Jouer le parcours (repères départs préalablement établis et notés sur un petit carnet).
- Jouer le drive (ou bois) au départ.
- Puis une fois la balle sur le green, on la ramasse, on va dans un bunker et on la joue. Puis on finit au putt.
- Noter le score : drive et sortie bunker/putt.

Mise en place de la routine: prise d'infos.

1. Axe de jeu au Drive et prendre le temps d'observer le lie pour les autres coups.
2. Respirer
3. Imaginer
4. Jouer



### **Bilan**

Combien de « sortie-putt »?

Avez-vous réussi à faire glisser la face du club sous le sable ?

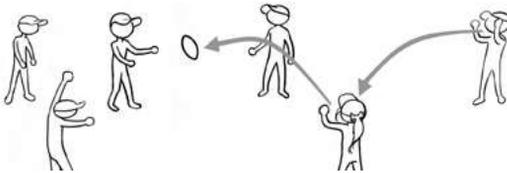
Qui a fait une routine à chaque coup ?

**BLOC 3**  
**S 6**  
**3<sup>e</sup> trimestre**

**Chip/Putt/Parcours Opens**

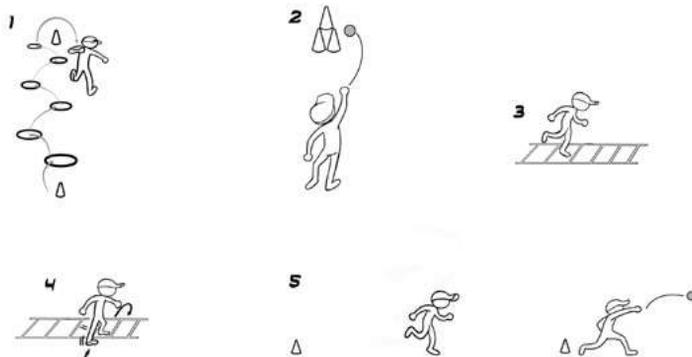
- **Technique:** angle d'attaque et orientation de face
- **Physique:** adresse. Circuit varié cerveau droit et gauche
- **Mental:** routine, prise d'infos/imagerie/respiration
- **Stratégie:** lie et axe de jeu

**Échauffement**

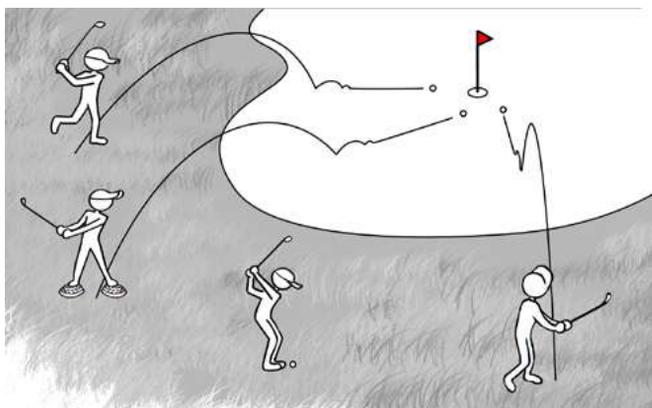


**Consignes:**

- Passe à 10 pendant 5 minutes.
  - Circuit : rotation toutes les 2 minutes.
1. Foulées bondissantes dans 10 cerceaux décalés, revenir en courant.
  2. Alternier : 1 saut à pied joint, 1 cloche pied droit, 1 saut à pied joint, 1 cloche pied gauche.
  3. Alternier 4 pas chassés à droite, 4 sauts à pieds joint en arrière, 4 pas chassés à gauche.
  4. Alternier 3 foulées bondissantes et un lancer de balle en mousse avec main droite, puis 3 foulées bondissantes et un lancer de balle avec main gauche.



### Au bord du green



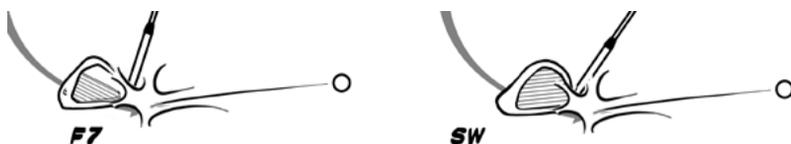
- Jouer 5 balles sur un pied, puis sur l'autre.
- Jouer 5 balles sur une ou deux lentilles.
- Jouer 5 balles en grip inversé.
- Jouer face orientée à droite, puis à gauche.

**BLOC 3**  
**S 6 suite**  
**3<sup>e</sup> trimestre**

**Chip/Putt/Parcours Opens**

- **Technique:** angle d'attaque et orientation de face
- **Physique:** adresse. Circuit varié cerveau droit et gauche
- **Mental:** routine, prise d'infos/imagerie/respiration
- **Stratégie:** lie et axe de jeu

**Situation d'apprentissage 1 autour du green**



**Objectif:** contrôle de l'orientation de la face: savoir faire une trajectoire basse avec un sw et un fer 7.

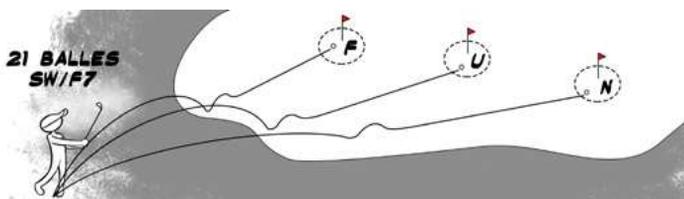
**Consignes:** mettre les enfants en situation d'observation, et leur faire exprimer quelle trajectoire il faut obtenir en lançant plusieurs balles à la main.

Puis expérimenter avec un Fer 7 et un SW.

Puis jouer avec le sw et trouver comment obtenir une trajectoire basse (en modifiant le loft).

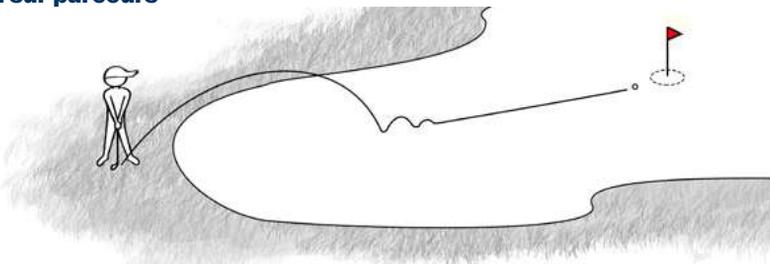
**Variable +:** lob avec le fer 7.

**Jeu 1: club au choix**



Les enfants ont 21 balles et doivent viser les zones pour « écrire » le mot FUN, le plus de fois possible. Il faut envoyer 1 balle dans chaque zone sans échec, dans l'ordre F+U+N pour valider le mot FUN.

## Jeu sur parcours



**Consignes:** parcours à thème drive et chip/putt.

Évaluation OPENS.

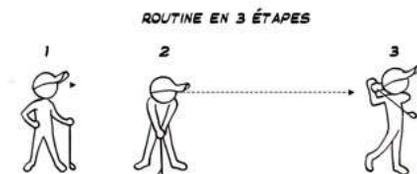
Jouer le parcours (repères départs préalablement établis et notés sur un petit carnet).

Jouer le drive (ou bois) au départ.

Puis une fois la balle sur le green, on la ramasse, on la place au bord du green et on la joue. Puis on finit en puttant.

Noter le score : drive et chip/putt

Mise en place de la routine : prise d'infos.



1. Axe de jeu au Drive et regarder le lie 3 secondes pour les autres coups.

2. Respirer

3. Imaginer

4. Jouer

## Bilan

Quel a été votre meilleur moment ?

Quel club avez-vous joué au bord du green ?

Avez-vous utilisé votre routine sur chaque coup ?

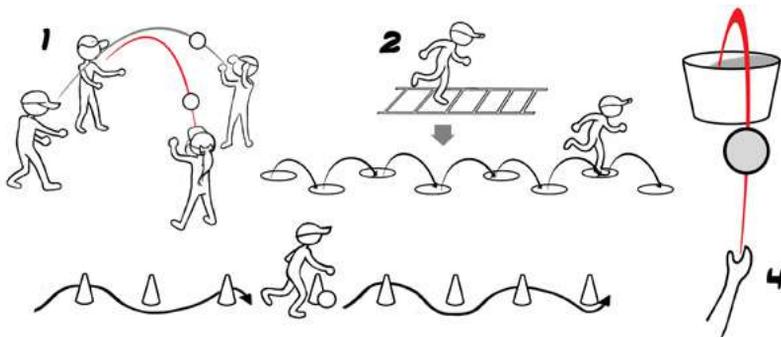
Avez-vous « imaginé » votre trajectoire ?

**BLOC 3**

S 7

3<sup>e</sup> trimestre**Pitch and Run/Putt/Parcours Opens**

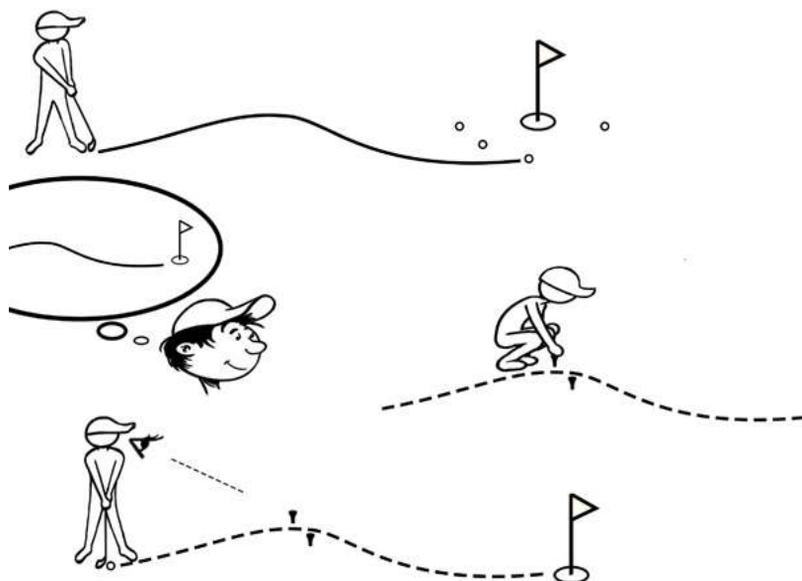
- **Technique:** dosage
- **Physique:** adresse. Circuit varié cerveau droit et gauche
- **Mental:** prise d'infos-imagerie-respiration
- **Stratégie:** axe de jeu

**Échauffement****Consignes**

Circuit : 2 minutes par atelier.

1. Par 4 : avec deux balles en mousse, se lancer les balles sans les faire tomber. Le faire assez vite.
  2. Par 4 : 2 échelles de rythme + 10 cerceaux : passer dans l'échelle, en croisant les appuis tous les 2 temps, puis enchaîner avec des foulées dans les cerceaux.
- Puis,
3. Dribble avec ballon ou balle tennis tout en circulant entre les 10 plots.
  4. Viser un seau à 4 m en lançant des balles de golf avec main droite puis main gauche.

## Situation d'apprentissage 1 au putting green



**Objectif :** identifier les sorties de balle dans les pentes.

### Consignes

1. L'enfant joue plusieurs balles sur son trou jusqu'à trouver le bon dosage. Ne pas dépasser la limite derrière le trou.
2. Il imagine la trajectoire idéale du trou et vient placer 2 tees (porte) sur la ligne de jeu qu'il a trouvé.
3. Il joue (regarder la balle puis la porte puis le trou 2 fois).  
Combiner la direction et le dosage.
4. Expérimenter les autres trous.

### Jeu

Jouer toutes les situations.

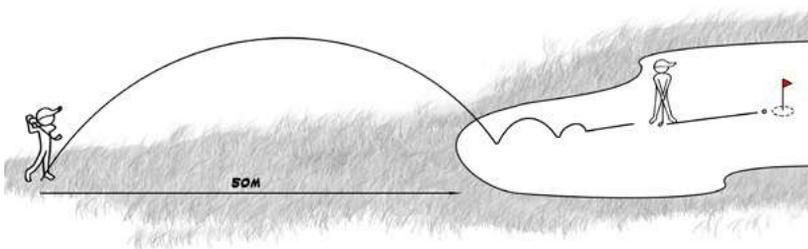
- 1 point quand la balle passe dans la porte
- 2 points si elle arrive près du trou
- 3 points si elle rentre dans le trou

**BLOC 3**  
**S 7 suite**  
**3<sup>e</sup> trimestre**

**Pitch and Run/Putt/Parcours Opens**

- **Technique:** dosage
- **Physique:** adresse. Circuit varié cerveau droit et gauche
- **Mental:** prise d'infos-imagerie-respiration
- **Stratégie:** axe de jeu

**Jeu sur parcours**



**Consignes:** parcours à thème drive à effets et P&R/Putt.

Évaluation OPENS.

Jouer le parcours (repères départs préalablement établis et notés sur un petit carnet).

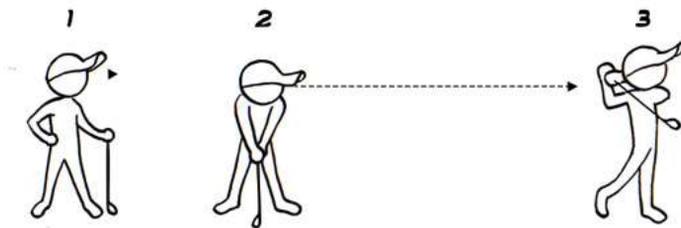
Jouer le drive (ou bois) au départ.

Puis se placer à hauteur d'un pitch et le jouer. Finir en puttant.

Noter le score: drive et P&R/Putt.

Mise en place de la routine: prise d'infos.

### ROUTINE EN 3 ÉTAPES



1. Axe de jeu au Drive et regarder le lie 3 secondes pour les autres coups.
2. Respirer
3. Imaginer
4. Jouer

#### **Bilan**

Souvenez-vous d'un coup réussi sur le parcours et visualisez-le en fermant les yeux.

Quelles sensations, quelles images ?

Quel a été votre score de Pitch and Run ?

**BLOC 3**

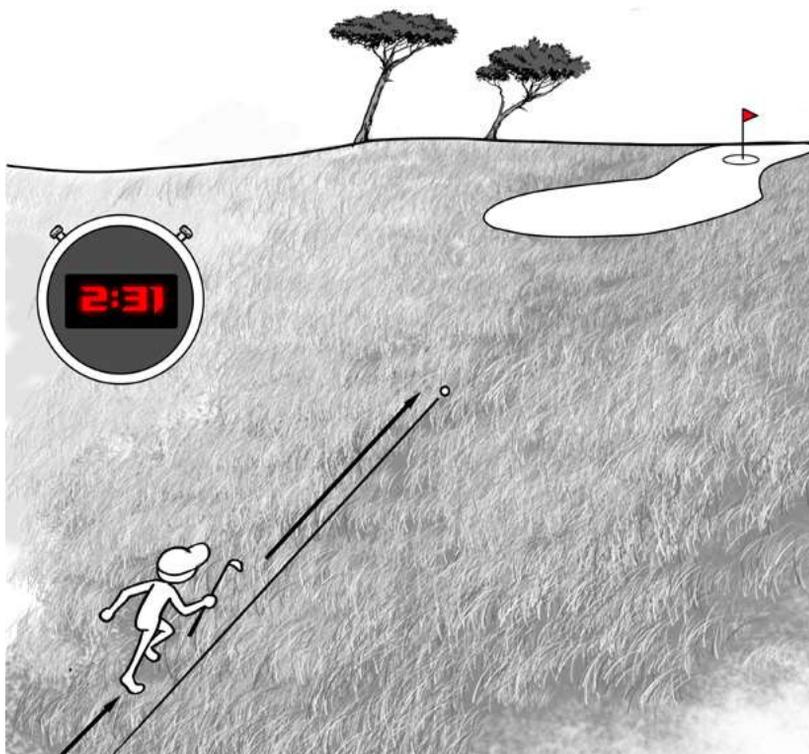
S 8

3<sup>e</sup> trimestre**Entraînement individualisé**

- **Technique:** individualisée
- **Physique:** adresse
- **Mental:** mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine
- **Stratégie:** se préparer à la compétition (activation)

**Échauffement**

**Consignes:** effectuer un parcours sur 3 trous en speed golf, éventuellement avec des balles en mousse.



### **Speed golf**

- Faire X relais et jouer sur 2 ou 3 trous.
- Le relais se joue avec 1 seule balle. 1 club par personne.

**But du jeu:** faire le moins de coup en moins de temps possible.

### **Situation d'apprentissage**



**Objectif:** s'évaluer et programmer.

**Consignes:** le pro prend chaque enfant en entretien individuel et lui indique un axe d'entraînement (bunker, putt ou autre).

Pendant que le pro réalise les entretiens (10 minutes par enfant) un ASBC réalise une animation sur le putting ou approches ou longs coups avec les autres. Voir fiche ci-joint.

### **Jeu sur parcours**

Jeu libre ou test OPENS pour compléter son score opens.

### **Bilan**

Faire un retour sur la préparation d'une séance d'entraînement.  
Inciter à le faire en dehors des heures de l'école de golf.

**BLOC 3**  
**S 8 suite**  
**3<sup>e</sup> trimestre**

**Entraînement individualisé**

- **Technique:** individualisée
- **Physique:** adresse
- **Mental:** mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine
- **Stratégie:** se préparer à la compétition (activation)

**Jeux pour l'animation d'un groupe d'une école de golf par le bénévole ASBC**

**Putting**

**Le jeu des 7 erreurs (ou 7 jokers)**

Placer une marque à 50 cm du trou. 2 joueurs s'affrontent.

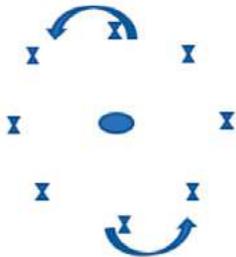
Chaque joueur a un nombre limité d'erreurs (7). S'il rate son putt, il recommence immédiatement et compte une erreur. Au-delà de 7 erreurs, il ne peut plus rater sinon il perd.

À chaque fois que les deux joueurs ont rentré le putt, ils reculent la marque de la longueur du grip.

Le jeu des 7 erreurs peut se faire pour le dosage. Placer la marque à 2 m du trou. Ici, il faut viser une zone délimitée par des tees (environ 1 m 20 de rayon). Reculer d'une longueur de club quand les deux joueurs ont rentré leur putt.

**Ping Pong**

2 joueurs se placent sur un trou différent. Le jeu consiste à rentrer la balle dans le trou de son adversaire. Dès que la balle est rentrée, on change de place. Le jeu s'arrête quand le premier a rentré X balles.



**Attrape-moi**

2 joueurs s'affrontent.

Chaque joueur se place à l'opposé du trou.

Rentrer la balle dans le trou.

Si elle est rentrée, on passe sur le tee de devant.

Si elle est ratée, on reste sur place.

L'objectif est de rattraper l'autre.

### **Play off (ou mort subite)**

Préparer un parcours. Deux joueurs s'affrontent. Placer 2 joueurs sur chaque trou (partir en shotgun cad tous en même temps).

Le plus mauvais score sur le trou perd.

Changer les équipes à chaque match.

### **Skin game**

Placer tous les joueurs sur une même ligne. Il faut putter en direction du bord du green opposé sans le dépasser.

Celui qui dépasse et celui qui est le plus court sont élimés.

Ils rejoignent l'animateur et le jeu continue avec les autres.

Le dernier qui reste en course a gagné.

### **Approches**

#### **La pétanque**

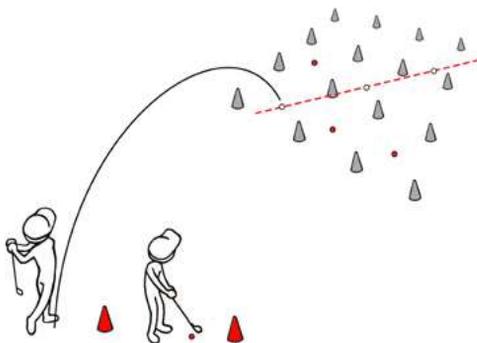
Un contre un (ou deux contre deux).

2 balles chacun. Chaque balle plus près du drapeau remporte un point.

Une balle dans le trou 3 points.

Utiliser les mêmes règles que la pétanque.

#### **Le morpion**



2 équipes s'affrontent : la première équipe qui fait une ligne, gagne.

Possibilité de le faire sur le green : première ligne de plots est alors placée à 1 ou 2 m.

**BLOC 3**  
**S 8 suite**  
**3<sup>e</sup> trimestre**

**Entraînement individualisé**

- **Technique:** individualisée
- **Physique:** adresse
- **Mental:** mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine
- **Stratégie:** se préparer à la compétition (activation)

**Les yeux fermés**

Bien se préparer à jouer les yeux ouverts mais jouer les yeux fermés.

Approche suivie du putt. Le score le plus bas gagne.

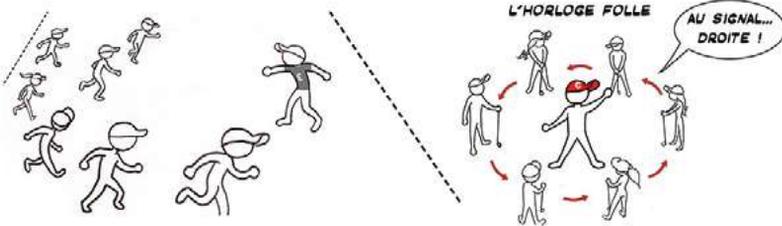
En match play ou strokeplay.

Insister sur l'importance de faire un coup d'essai en relation avec la cible.

**Longs coups**

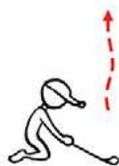
**Echauffement sous forme de jeux**

Prendre les différents échauffements faits toute l'année.



Les jeux du cirque ou Jack (Dustin ou Rory...) a dit

Jouer sur une jambe, à genou, à l'envers, les yeux fermés, à une main, avec un grip à l'envers, etc.



**A GENOUX**



**HAPPY GILLMORE**



**BALLESTEROS**

Voir d'autres jeux dans le Golf au Collège (voir la documentation sur extra-net).

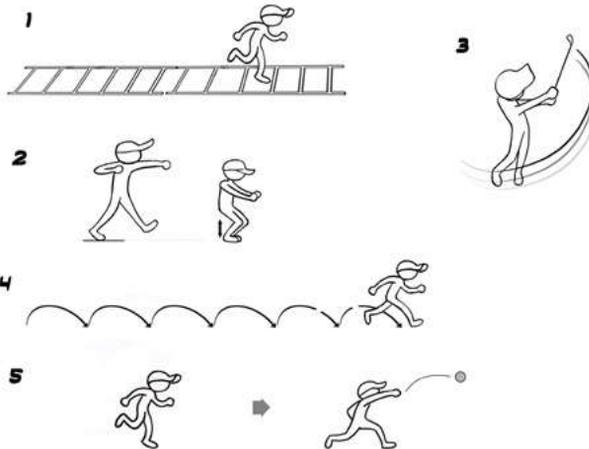


**BLOC 3**

S 9

3<sup>e</sup> trimestre**Entraînement individualisé**

- **Technique**: individualisée
- **Physique**: vitesse
- **Mental**: mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine
- **Stratégie**: se préparer à la compétition (activation)

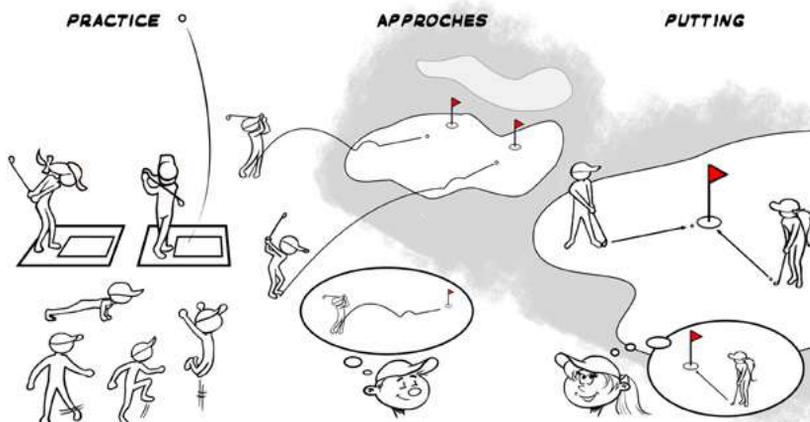
**Échauffement****Consignes**: 2 par ateliers

Circuit: chaque atelier dure 1 min 30.

1. Courir dans 2 échelles de rythme accrochées et revenir tranquillement puis, recommencer.
2. 10 shadow boxing + 10 flexions de jambes, puis marche sur place pendant 20 secondes et recommencer.
3. 6 foulées bondissantes + retour en marchant et recommencer.
4. 3 mouvements de swing à vide mais rapides + 20 secondes de récup.
5. Course rapide sur 20 m. Ramasser la balle, la lancer le plus loin possible et revenir en marchant, puis recommencer.

## Situation d'apprentissage

### APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



Chacun choisit sa zone d'entraînement en fonction de la fiche qu'il a reçu lors de l'entretien individuel avec le pro.

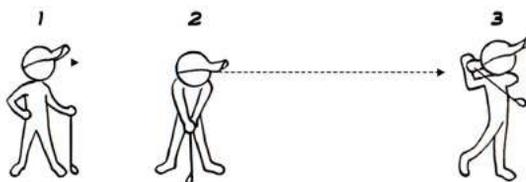
**Objectif:** apprendre à s'entraîner en autonomie.

Soit putting, soit approche, soit longs coups.

Appliquer la démarche d'entraînement

1. Je me fais un échauffement spécifique.
2. Travail technique: je fais des répétitions (avec mise en situation imposée par le pro, exercices, outils pédagogiques).
3. Évaluation: je pense à « Mise en place de la routine ».

#### ROUTINE EN 3 ÉTAPES



#### Jeu sur parcours

Jeu libre ou test OPENS pour compléter son score opens.

#### Bilan

Comment s'est passé ton entraînement individuel ?

As-tu eu des difficultés sur le parcours ?

Es-tu bien resté concentré sur le jeu ?

**BLOC 3**  
S 10  
3<sup>e</sup> trimestre

**Entraînement individualisé**

- **Technique:** individualisée
- **Physique:** vitesse
- **Mental:** mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine
- **Stratégie:** se préparer à la compétition (activation)

**Échauffement**

**Consignes:** faire un échauffement type compétition vu au cours de l'année.

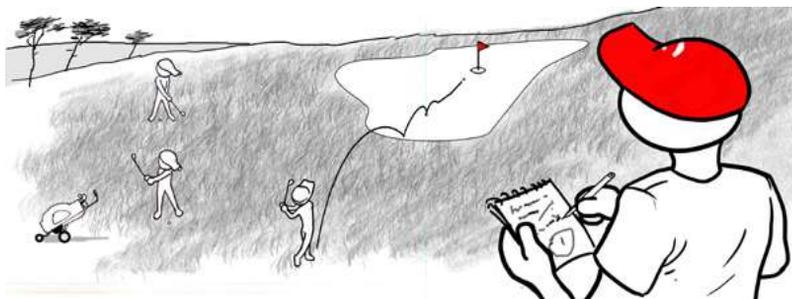
**Compétition**

Le pro supervise, observe et note ses observations sur un carnet pour faire un retour aux jeunes.

**Consignes:** organiser la compétition avec le secrétariat du club.

**Analyse de parcours**

Les points positifs, les points à améliorer du point de vue du jeune puis du pro.



**Bilan de l'année**

**En présence des enfants, des parents, du pro, de toute l'équipe bénévole de l'École de Golf et le directeur.**

Résultats sportifs, actions réalisées, les progrès et les ressentis des enfants, les projets pour l'an prochain, les récompenses...  
Organisation d'un goûter en partageant le plaisir et la convivialité.

**BLOC 3**  
**S 11-12**  
**3<sup>e</sup> trimestre**

Fête de l'école de golf + amène un copain

**Échauffement**

Sous forme de jeux choisis par le pro et les bénévoles.

Animation à construire avec le pro et la commission jeunes de l'AS

Possibilité de faire jouer les parents.

Possibilité d'organiser « Amène un(e) ami(e).»



**Bilan de l'année**

Montrer les progrès réalisés et leur évolution.

Les objectifs de l'année ont-ils été atteints ?



Document rédigé par :  
Philippe Uraga et Cédric Coquet  
Conseillers Techniques Nationaux de la ffgolf  
David De Wilde, Conseiller Technique Fédéral Ligue des Hauts-de-France

Coordination : Aurélien Lacour, Conseiller Technique National de la ffgolf  
Expérimentation : Équipe Nationale des Conseillers Techniques de la ffgolf

# LUTTE CONTRE LES VIOLENCES

Accompagnement des victimes de violences sexuelles, de bizutage et de harcèlement en milieu sportif



Violences numériques



[e-enfance.org](https://e-enfance.org)

Appel d'urgence pour sourds et malentendants



[info.urgence114.fr](https://info.urgence114.fr)

Enfance en danger



[allo119.gouv.fr](https://allo119.gouv.fr)