



Special Olympics

Guides d'entraînement

Bienvenue sur Special Olympics Golf



Remerciements

Le **Guide Special Olympics des aptitudes et des entraînements de golf** est un outil destiné à aider les directeurs sportifs, les entraîneurs de golf, les bénévoles et les familles. Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les bénévoles et les entraîneurs qui ont apporté leur contribution à la révision de ce document. Ils ont véritablement aidé à remplir la mission de Special Olympics de proposer tout au long de l'année un entraînement sportif et des compétitions sportives dans des sports de type olympique très divers à des personnes âgées d'au moins 8 ans, souffrant de handicaps intellectuels. Il s'agit de leur offrir en permanence l'occasion d'améliorer leur forme physique, de prouver leur courage, de connaître la joie de participer à un échange d'expériences, de compétences et d'amitié avec leur famille, les autres athlètes Special Olympics et la communauté.

Autorisé par : Special Olympics Sports, 1133 19th Street, NW, Washington, DC, 20036 USA

Auteurs ayant contribué à la rédaction du guide :

Rick Burton, auteur du Guide Special Olympics des aptitudes de golf, PGA of America

Conrad Rehling, auteur du Guide Special Olympics des aptitudes de golf,

Master Professional, PGA of America

Jim Schmutz, Directeur général-Special Olympics-Amérique du Nord

Eric Wilson, Président du comité Special Olympics Golf, PGA of America

Donna H. White, Responsable Golf, Special Olympics Inc., membre LPGA/PGA

Dr. Dede Owens, ex-Président de la LPGA, auteur

Venisha Bowler, Responsable des compétitions, Special Olympics Inc.

Annette Lynch, Special Olympics-Maryland

Wanda Durden, Directrice des sports, Special Olympics Inc.

Dave Lenox, Vice-président des sports et compétitions, Special Olympics Inc.

Doug McCallister, Directeur des publications

Sharon McDonagh, gestionnaire de contenu Web

Paul Whichard, gestionnaire des ressources sportives sur le site Web, Special Olympics Inc.

Reuben Silva, gestionnaire GMS, Special Olympics Inc.

Consultants et conseillers techniques :

Merci à l'ensemble des directeurs généraux, des directeurs sportifs régionaux, des bénévoles et des familles pour leur contribution.

Laura Bauwinkle, professeur d'éducation physique et entraîneur de golf au lycée

Ron Backus, Special Olympics-Entraîneur de golf, comté de Palm Beach, FL

Kitty Tierney, Special Olympics-Irlande

Tom Nesbit, Special Olympics-Écosse

Cheryll Wood, Association de golf des États-Unis, interne P.J. Boatwright

Mary-Lee Cobick, LPGA/PGA canadienne

Kellie Walls, Special Olympics Inc.

Comité Special Olympics Golf :

Tom Addis, ex-Président de la PGA of America

Jeff Beaudry, PGA of America

Rick Burton, PGA of America

Monty Castevens, Directeur général-Special Olympics-Floride

Dr. Trey Holland, Association de golf des États-Unis

Dorothy Mastromonaco, Association de golf des États-Unis

Karen Moraghan, Association de golf des États-Unis



David Normand, PGA of America
Frank Selva, PGA of America
Marty Sheets, athlète Special Olympics
Dave Sheets, famille Special Olympics
Henry Thrower, PGA of America
Eric Wilson, PGA of America

Production vidéo :

Denise Jakows, Jakows Productions, Inc.
Bob Gural, vidéaste, monteur
Jamie Choban, athlète Special Olympics Floride
Matt Reiman, athlète Special Olympics Floride
Wayne Reiman, athlète Special Olympics Floride
Brooks Koepka, bénévole Special Olympics
Nichole Johnson, amateur LPGA
Brian Vaisnoras, professionnel PGA



Introduction à Special Olympics Golf

Ceux qui jouent au golf deviennent de meilleurs joueurs avec l'expérience, par exemple en réussissant un fabuleux coup de départ à un moment et en ratant un putt à un mètre le suivant. Chaque coup motive le golfeur à persévérer afin de réaliser de meilleurs coups et de meilleurs scores. Pour les joueurs quelles que soient leurs aptitudes, il n'y a pas de meilleures raisons de s'entraîner et de s'améliorer que l'opportunité de se mesurer à d'autres joueurs. Le reste n'est qu'une question de logique : plus vous jouez, plus vous vous exercez.

Le plan stratégique de **Special Olympics Golf** précise que des opportunités de compétition de haute qualité doivent être proposées régulièrement afin de stimuler et de soutenir la participation des athlètes au jeu. Special Olympics Golf s'efforce de fournir aux personnes souffrant de déficience mentale la possibilité de jouer et de concourir au même titre que n'importe quel golfeur. Entre 1995 et 1999, le nombre de golfeurs Special Olympics a doublé aux États-Unis, passant de 3 500 à 7 000. Actuellement, on compte environ 8 000 golfeurs dans le monde, répartis dans 14 nations.

Special Olympics Golf dépend du large soutien de la communauté pour recruter ses milliers de bénévoles, qui tiennent le rôle d'entraîneurs, de partenaires de jeu, d'organiseurs de tournois et de directeurs de programmes. Les ressources financières doivent également être pérennisées afin de soutenir les opportunités existantes et de financer le développement du programme.

L' **Association des golfeurs professionnels des États-Unis** (PGA) et l' **Association de golf des États-Unis** (USGA) ont joué un rôle essentiel dans le développement international du programme Special Olympics Golf. Les deux ont apporté leur soutien au programme dès l'introduction du sport en 1992 par des subventions de leurs fondations. Les deux organismes soutiennent également le développement international en faisant le lien avec les autres associations de professionnels et d'amateurs telles que la PGA en Grande-Bretagne et le Royal and Ancient Golf Club de St. Andrews en Écosse.

Le programme Special Olympics Golf s'efforce de remplir la mission et de promouvoir la philosophie du mouvement Special Olympics. Le golf est un sport qui peut être apprécié et pratiqué par tous, quels que soient l'âge et les aptitudes.

Le Jeu de Golf consiste à jouer une balle depuis une aire de départ jusque dans un trou en la frappant d'un coup ou de coups successifs conformément aux Règles. C'est l'un des plus anciens sports au monde, pratiqué à l'origine par les rois et les nobles sur les terres sablonneuses d'Écosse. Le golf est maintenant pratiqué par des personnes de tous âges dans presque tous les pays. Contrairement à la plupart des sports, vous n'avez pas besoin d'être grand, fort et rapide ni de faire partie d'une équipe pour réussir. Tout le monde, homme, femme, jeune, vieux, amateur ou professionnel peut jouer au golf.



Particularités du golf

Individualisation

Aucun physique particulier n'est nécessaire pour frapper une balle de golf, tout le monde est donc libre de le faire de la manière qu'il peut. Le but est de faire de son mieux pour y arriver.

Sociabilité

Tout le monde a besoin d'interagir et de tisser des liens avec les autres, et notre sport répond particulièrement bien à ce désir.

Gymnastique intellectuelle

La maîtrise d'une aptitude physique est source de grande satisfaction personnelle. Dans une certaine mesure, la prise de décision fait partie du processus, ce qui contribue à forger le caractère. Enfin, nous devons veiller à ce que nos périodes d'enseignement procurent un sentiment d'accomplissement qui est nécessaire à tout un chacun.

Sportivité et sentiment d'appartenance

Chacun doit faire face à une réussite ou un échec à chaque coup. Il faut accepter le négatif aussi bien que le positif. De plus, il arrive souvent de devoir faire preuve d'autodiscipline. Mais n'oubliez pas ! Le golf reste un jeu et doit être apprécié comme tel.



Special Olympics

Guide d'entraînement de Golf

Planifier une saison d'entraînement



Table des contenus

Planifier une saison d'entraînement	7
Buts et objectifs de Special Olympics Golf.....	8
Avantages de fixer des objectifs.....	9
Définition et atteinte des objectifs.....	9
Élaborer un programme d'entraînement.....	10
Sécuriser l'utilisation d'une installation.....	12
Le terrain de golf : votre aire de jeu ou d'entraînement	13
Concevoir votre propre installation.....	14
Confirmation du programme d'entraînement.....	17
Pratiquer la compétition	18
Exemple de calendrier national	19
Exemple de calendrier local	19
Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement	21
Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement.....	26
Conseils de sécurité pour votre séance d'entraînement.....	27
Exemple de plan de cours sur 8 semaines	28
Exemple de plan de cours sur 8 semaines pour les Niveaux II-V	30
Fiches d'évaluation des techniques sportives.....	31
Feuille d'évaluation des techniques de Golf	32
Compte-rendu quotidien des tâches individuelles - Golf.....	34
Carnet d'entraînement de Golf Special Olympics	35
Utiliser la feuille d'entraînement de golf	36
Confirmation du programme d'entraînement.....	38
Tableau de notes au practice et en jeu.....	39
Créé le.....	39
Emplacement	39
Description, exercices, commentaires.....	39



Planifier une saison d'entraînement

Special Olympics requiert qu'un athlète participe à un programme d'entraînement de huit semaines avant d'entamer une compétition. Cela comprend l'apprentissage des techniques de base du golf et d'un résumé des Règles du Golf. Il revient au moniteur ou à l'entraîneur individuel de planifier son propre programme d'entraînement de huit semaines en utilisant les informations suivantes comme lignes directrices. Toute autre contribution du moniteur relative à l'entraînement de golf ou à l'expérience du golf est la bienvenue.

Avant la saison vous aurez :

- ♦ Recruté athlètes et entraîneurs
- ♦ Élaboré votre budget pour la saison
- ♦ Formé entraîneurs et bénévoles
- ♦ Accueilli une journée d'orientation des familles
- ♦ Réservé un site d'entraînement

Il est recommandé que le programme d'entraînement de huit semaines comprenne **deux entraînements** par semaine. Chaque entraînement doit durer au moins une heure et il est recommandé d'y inclure les éléments suivants :

1. Séance d'échauffement
2. Révision de l'enseignement précédent
3. Introduction de nouvelles techniques
4. Intégration des règles dans l'enseignement
5. Organisation d'un jeu amusant

Dans l'idéal, un professionnel doit superviser chaque programme Special Olympics Golf, même s'il est probable que la majeure partie de l'entraînement sera prise en charge par des bénévoles issus de divers horizons.

Considérations :

- ♦ Du personnel formé doit dispenser aux bénévoles une formation aussi approfondie que possible.
- ♦ Cette formation doit être parfaitement claire et acceptable pour chaque moniteur potentiel.
- ♦ Chaque moniteur doit :
 - Être à l'aise avec ses capacités physiques à enseigner
 - Afficher un solide enthousiasme
 - Maintenir des espoirs et attentes réalistes quant à ce qu'il y a à gagner avec ce programme

Le golf étant un sport dans lequel la technique peut s'améliorer avec le temps et la pratique, il est nécessaire de ne pas placer d'attentes trop haut. Inversement, il serait contre-productif de débiter cette saison d'entraînement avec des attentes très faibles car une bonne partie des progrès peuvent être inspirés par un niveau d'encouragement et d'instruction adapté à l'individu concerné. Si élève comme moniteur entament cette saison d'entraînement avec de fortes attentes, les satisfactions à en tirer sont énormes.



Buts et objectifs de Special Olympics Golf

Passez en revue les buts et objectifs ci-dessous. Préparez-vous à fixer des objectifs intermédiaires que les athlètes devront atteindre à la fin de chaque séance. Fixez également les responsabilités de chaque entraîneur adjoint afin que tout le monde se sente utile et important.

1. Objectif à long terme

Notre objectif est d'inculquer à l'athlète : les techniques de base du golf, un comportement social acceptable et une connaissance fondamentale des règles du golf afin de lui permettre de participer à un jeu de golf conventionnel ou adapté.

2. Objectif à court terme

- a. Après une démonstration, l'entraîneur aidera l'athlète à réaliser les procédures d'échauffement adaptées à la pratique du golf.
- b. Après une démonstration, l'entraîneur aidera l'athlète à mettre en œuvre les techniques de base du putting.
- c. Après une démonstration, l'entraîneur aidera l'élève à s'exercer aux techniques de base du chip.
- d. Suivez la même procédure en faisant d'abord la démonstration puis en aidant à la mise en œuvre des techniques du pitch.
- e. Passez ensuite aux techniques d'utilisation d'un fer court.
- f. Techniques d'utilisation d'un fer long.
- g. Techniques d'utilisation du bois.
- h. Le temps d'entraînement consacré à tous les types de coups décrits ci-dessus sera variable mais doit être adapté en fonction de chaque athlète. Ponctuez l'entraînement d'interventions pertinentes concernant les usages et les règles de sportivité propres au jeu de golf.

3. Avantages

Le golf est connu pour être un sport que l'on pratique à vie, qui favorise l'intégration sociale et accroît l'estime de soi. Il améliore les capacités motrices générales ainsi que la forme physique. La coordination entre les mains et les yeux devient plus précise. La plupart du temps, il permet d'arriver au contrôle général du corps. La joie et la gratification de réussir à acquérir de nouvelles aptitudes ou à atteindre un nouveau niveau de performance contribueront énormément à la satisfaction personnelle de l'athlète.



Avantages de fixer des objectifs

1. Prépare mentalement et émotionnellement athlètes et entraîneurs à matérialiser leur engagement.
2. Traduit la confiance.
3. Donne une bonne image de soi en montrant que l'athlète et l'entraîneur maîtrisent l'évolution des progrès et des performances.
4. Permet de canaliser l'énergie de manière positive.

C'est le fait d'atteindre des objectifs plutôt que de gagner ou de perdre qui importe au golf.

Les objectifs doivent être :

1. Clairs
2. Atteignables
3. Réalistes

Définition et atteinte des objectifs

Processus en six étapes



- Étape 1 : Connaître l'athlète et vos entraîneurs
- Étape 2 : Connaître les aptitudes requises pour jouer au golf
- Étape 3 : Évaluer l'engagement
- Étape 4 : Définir des objectifs à la fois réalistes et stimulants
- Étape 5 : Planifier
- Étape 6 : Évaluer les progrès



Élaborer un programme d'entraînement

Les facteurs ci-dessous sont à prendre en compte dans la planification de votre saison, programme et budget d'entraînement.

La sécurité avant tout

Évaluation du lieu : Terrain de golf, aires d'entraînement ou terrain de jeu

- État du gazon/sol
- Classe
- Objets étrangers
- Obstacles gênant l'entraînement ou le jeu
- Options en cas de mauvais temps
- Modifications à apporter à l'installation (intérieur/extérieur)

Équipement : Déterminer vos besoins en équipement

- Nombre de clubs et de balles de golf disponibles par athlète
- Taille appropriée et convenance
- Choix disponible
- Entretien
- Stockage

Athlètes : Se concentrer sur les aptitudes

- ♦ Connaître toute particularité physique, relationnelle ou médicale de chaque athlète ainsi que son expérience en tant que golfeur
- ♦ En début de saison, il est important de procéder à l'évaluation des aptitudes de golf. Ce test vous permettra de déterminer le niveau d'aptitude de chaque athlète de façon à pouvoir fixer des objectifs personnels de progression.
- ♦ La préparation physique de l'athlète est essentielle. Voici les principales conditions physiques à développer pendant l'entraînement. Les athlètes réagiront différemment à un même mécanisme d'entraînement en raison du handicap physique et intellectuel.
 - Souplesse : étirements habituels
 - Forme musculaire : force, endurance, puissance, vitesse
 - Endurance cardiovasculaire

Bénévoles

- Connaissance du golf
- Expérience en tant qu'entraîneur
- Engagement
- Formation suivie et orientation
- Proportion d'athlètes et d'entraîneurs



Transport : S'assurer qu'athlètes et bénévoles disposent d'un moyen de transport avant et après chaque séance

Tenue de golf appropriée (chaussures comprises) : Confirmer le code vestimentaire approprié de l'installation



Sécuriser l'utilisation d'une installation

Supposons que vous vouliez sécuriser l'utilisation d'une installation de golf, il est important de rencontrer le professionnel du golf ou le directeur du club pour passer en revue la politique et les procédures de l'installation.

1. Communiquez l'ensemble de la politique et des procédures relatives aux entraînements et aux compétitions aux athlètes, entraîneurs, bénévoles et parents.
2. Transmettez toutes les informations à votre coordinateur Special Olympics local.

Confirmez les points suivants avec le professionnel ou le directeur du club :

- ♦ Dates et heures des entraînements et compétitions
- ♦ Règles et réglementation du practice et du terrain d'entraînement
- ♦ Fourniture de l'équipement
- ♦ Stockage de l'équipement
- ♦ Zone d'accueil pour l'arrivée et le départ des athlètes, entraîneurs et bénévoles
- ♦ Procédures d'inscription pour les entraîneurs et les athlètes à leur arrivée sur le terrain
- ♦ Accès au clubhouse
- ♦ Politique en matière de boissons/glacières et d'alimentation (de nombreuses installations interdisent d'apporter des boissons ou de la nourriture sur leur site)
- ♦ Politique concernant les voitures de golf pour les entraîneurs et les bénévoles
- ♦ Accès au terrain de golf : heure de départ et procédures d'inscription
- ♦ Zone de pointage pour les athlètes qui ont terminé de jouer
- ♦ Échange des coordonnées : téléphone, courriel, adresses



Le terrain de golf : votre aire de jeu ou d'entraînement

Au golf, le périmètre de chaque trou est différent et chaque terrain compte 9 ou 18 trous. Tous sont conçus différemment ; toutefois, tous les trous ont ceci en commun :

- ♦ Ils partent d'un **tee** (tertre de gazon d'où l'on commence à jouer)
- ♦ Ils se terminent par un **green** (zone tonduée de près contenant une **coupe** et un **drapeau**)
- ♦ La surface de gazon tonduée de près située entre le tee et le green s'appelle le **fairway**.

Les trous peuvent mesurer de moins de 90 m à plus de 450 m de long, chaque trou comportant un certain nombre d'obstacles, tels que des arbres et deux types d'obstacles spécifiques : **obstacles d'eau** et **bunkers** (certains avec du sable). La distance recommandée pour les trous en fonction du niveau de la compétition est indiquée à l' **Article IX, Special Olympics Golf** dans les **Règles des sports d'été de Special Olympics**.

Vos athlètes devront développer un ensemble d'aptitudes afin de réaliser les différents types de coups nécessaires pour obtenir de bons **scores** et prendre du plaisir sur le terrain. En développant ces techniques de base, les athlètes deviendront de meilleurs golfeurs et mettront moins de coups pour terminer un trou.

Lors de l'évaluation ou de la sélection d'un terrain de golf pour votre programme Special Olympics Golf, la distance totale, l'accessibilité du tee jusqu'au green, le classement du terrain, la déclivité, l'emplacement des abris en cas de mauvais temps et les commodités font également partie des facteurs à prendre en compte.



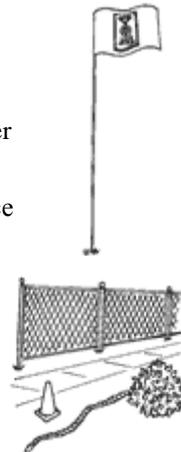
Concevoir votre propre installation

Supposons que vous n'ayez pas accès à un terrain de golf de championnat. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas démarrer votre programme. Il suffit pour cela d'un peu d'imagination et de créativité. Vous pouvez par exemple créer un terrain de golf aussi amusant que stimulant sur le terrain de sport de l'école, dans la cour de récréation, sur un terrain d'exercice ou dans un gymnase. La clé réside dans l'utilisation de l'espace et des équipements existants afin de recréer des situations de jeu ou de terrain.

Le terrain doit contenir tous les éléments d'un terrain classique, à l'exception du green.

Voici une liste de suggestions qui peuvent vous aider à aménager une zone de jeu dans un espace limité

- **Des aires de départ** peuvent facilement être aménagées à l'aide de tous types de repères, tels que des gobelets en carton, des piquets, des drapeaux ou des plots.
- **Les obstacles** d'un terrain de golf, y compris les bunkers et obstacles d'eau latéraux, peuvent être simulés par un écriteau et un contour dessiné au ruban adhésif, à la peinture ou par une corde. Si la balle repose dans la zone désignée, la règle du golf correspondante s'applique et l'élève doit jouer en conséquence.
- **Les greens** peuvent être signalés par un écriteau, un plot ou un drapeau et être de taille et de forme variées. Utilisez du ruban adhésif ou de la peinture pour dessiner deux cercles concentriques représentant le « green ». Les balles atterrissant à l'intérieur du plus grand cercle appellent deux coups supplémentaires au lieu d'un putt. Si un drapeau seul est utilisé sans autre marquage, la balle est considérée comme entrée lorsqu'elle se trouve au maximum à une distance d'un club du drapeau. Des pneus de vélo ou des cerceaux peuvent également être utilisés pour représenter le green. Les balles doivent venir reposer à l'intérieur du cercle pour être considérées comme entrées.
- Pour aménager un **terrain de putting** sur du gazon, utilisez des plots ou des gobelets en carton avec des drapeaux. Les balles touchant les gobelets ou les plots sont comptabilisées comme des putts entrés.
- **Les limites** doivent être définies et signalées par des piquets, de la peinture, des cordes ou des plots. L'utilisation d'objets naturels ou manufacturés en terrain extérieur, tels que des arbres, des buissons, des clôtures et des allées peuvent ajouter de la variété et de l'intérêt à votre terrain miniature.
- **La distance des trous** peut varier en fonction du type de balle utilisée et de l'espace disponible. Faire débiter les élèves avec une balle en plastique ou une balle molle, comme une balle de tennis. Au fur et à mesure qu'ils progressent, celle-ci pourra être remplacée par une balle de golf dans les aménagements extérieurs (des balles de golf courte distance peuvent être utilisées en extérieur).
- **Les cartes de score** relatives au terrain doivent être conçues de manière à ce que les élèves ressentent vraiment l'émotion d'un jeu et d'une compétition sur un terrain.

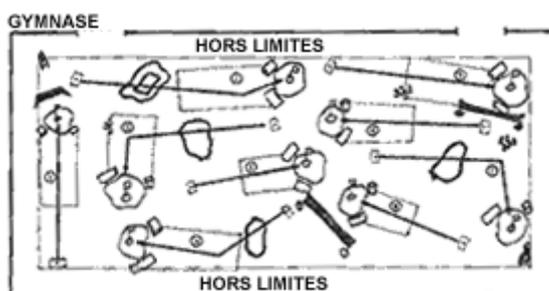
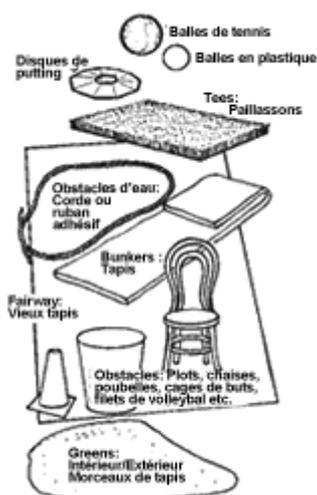




Options de terrain intérieur

Modifications pour l'aménagement d'un terrain de golf dans un gymnase ou une grande salle intérieure :

- L'utilisation d'une balle en plastique ou d'une balle molle comme une balle de tennis est obligatoire dans un aménagement intérieur.
- Il est indispensable d'installer des revêtements de protection pour le sol. Des paillassons peuvent être utilisés pour protéger les aires de départ, tandis que de vieux morceaux de tapis suffiront pour protéger le sol des coups sur le fairway.
- Le green peut consister en un tapis de putting standard ou peut être fabriqué à partir d'un tapis intérieur/extérieur adapté.
- La balle peut être entrée dans un disque de putting ou un gobelet en métal.
- Utilisez du ruban adhésif ou des cordes au sol pour marquer le terrain de golf intérieur de la même manière qu'un terrain extérieur.
- Soyez créatif dans la conception de votre terrain de golf intérieur en ajoutant de la variété à votre agencement : utilisez des tapis pour les bunkers, des chaises pour les arbres, dessinez des obstacles d'eau au sol, etc.

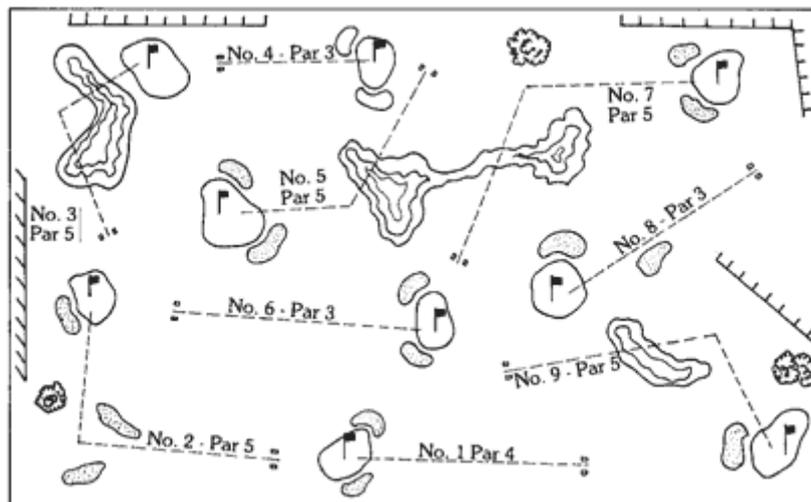




Options de terrain extérieur

En cas d'utilisation d'un terrain nu, vous devez envisager la création de plusieurs vrais trous de golf.

- Nous vous recommandons une **taille de trou deux fois plus grande qu'une coupe normale**. Ces trous plus larges mesureront 21,5 cm de diamètre et 10 cm de profondeur (soit environ la taille d'une boîte de conserve de 5 kg). Insérez une tige creuse en y attachant un drapeau et vous obtenez un trou de golf !
- La coupe élargie sera **compatible avec l'utilisation d'un club lofté** pour faire entrer la balle dans la coupe. C'est plus efficace que d'essayer d'utiliser un putter sur des surfaces non entretenues. Veillez à ce que les trous soient signalés afin qu'ils ne deviennent pas un danger lorsque votre terrain n'est pas utilisé.
- Si une tondeuse est disponible, **coupez l'herbe à hauteur de 1,25 cm**. Utilisez du sable pour aplanir la surface. Même si cette zone de putting ne sera pas maintenue dans le même état qu'un green, elle permettra aux élèves de découvrir la sensation et l'expérience du putting.
- **Les balles de golf courte distance** que l'on trouve maintenant dans le commerce permettent de créer un tour de golf plus réaliste avec la nécessité d'utiliser une plus grande variété de clubs. Ces balles ne sont pas conçues pour remplacer les balles en plastique ou les balles trouées dans un environnement intérieur.
- Lors de l'aménagement d'un terrain de golf à ciel ouvert, **disposez les trous dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour des raisons de sécurité**. En effet, la plupart des joueurs sont droitiers et ont tendance à frapper vers la droite.





Confirmation du programme d'entraînement

Une fois que votre lieu de rendez-vous a été fixé et évalué, vous êtes prêt à confirmer votre programme d'entraînement et de compétition.

Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux différents intervenants :

- ♦ Représentants des installations
- ♦ Programme local Special Olympics
- ♦ Entraîneurs bénévoles
- ♦ Athlètes
- ♦ Familles
- ♦ Médias
- ♦ Membres de la direction
- ♦ Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition peut inclure les informations suivantes :

- ♦ Dates
- ♦ Heures de début et de fin
- ♦ Zones d'inscription et/ou de rencontre
- ♦ Zone déterminée de ramassage
- ♦ Numéro de téléphone sur place
- ♦ Numéros de téléphone des entraîneurs

Autres suggestions :

Sujet de cours :

Exemple Semaine 1 : Le putt
Équipement nécessaire : Putter
Règles du terrain ou de l'installation d'entraînement



Pratiquer la compétition

Dans le plan stratégique du golf, il est établi qu'une compétition de qualité doit être le principal moteur de développement d'un programme. La compétition motive les athlètes, entraîneurs et bénévoles à participer et à s'entraîner.

Étendez votre programme et votre calendrier pour proposer à vos athlètes autant d'opportunités de compétition que possible. Voici quelques suggestions :

- ♦ Une part de compétition doit faire partie intégrante de chaque plan de cours.
- ♦ Contactez les programmes Special Olympics Golf de votre région pour participer à un tournoi ou une ligue.
- ♦ Organisez une ligue de golf unifié Special Olympics.
- ♦ Encouragez les athlètes de niveau 3-5 qui sont éligibles à concourir dans les programmes et tournois de golf junior locaux.
- ♦ Accueillez un concours d'aptitudes par équipe en faisant participer parents et bénévoles : père/fils ; mère/fille ; adulte/athlète.
- ♦ Accueillez une compétition dans un autre type d'installation de golf : golf miniature/terrain de par trois ; Pitch and Putt.



Exemple de calendrier national

Special Olympics Écosse Programme de promotion du golf 2002-03

(Tom Nesbit : Coordinateur SO Golf)

Septembre	Championnats du Royaume-Uni SO	Longlands G C, East Kilbride
Novembre	Entraînement de l'équipe SO du Royaume-Uni	SNGC, St. Andrews
Novembre	Jour de practice	Gary Mitchell Golf, Uddingston
Février	Jour de practice	Coatbridge Driving Range
Mars	Entraînement sur le terrain	Kirkhill G C, Cambuslang
Mars	Parcours-cible	Kirkhill G C, Cambuslang
Avril	Entraînement sur le terrain	Kirkhill G C, Cambuslang
Avril	Entraînement de l'équipe SO du Royaume-Uni	Wolverhampton
Mai	Entraînement sur le terrain	Kirkhill G C, Cambuslang
Mai	Camp de golf par équipe	Alexandra parade, Glasgow
Septembre	Championnats du Royaume-Uni SO	Cawder G C, Bishopbriggs

Exemple de calendrier local

Comté de Palm Beach Special Olympics Golf

Orientation et inscription

15 avril, 9 h	Formation/orientation des entraîneurs	Okeeheelee
25 avril, 9 h	Orientation des familles/athlètes	Okeeheelee
1er mai	Date limite d'inscription	PBC Special Olympics
10 mai	Début des entraînements	Tous les terrains

Jours d'entraînement : mai, juin, juillet, août, septembre

Mardi : 16 h-17 h	Southwinds
Jeudi : 16 h-17 h	Dyer Park
Samedi : 9 h-10 h	Okeeheelee



Compétition

Mai-septembre	Monday Twilight League	Okeeheelee
14 juillet	Jeux du Comté	Okeeheelee
24-27 juillet	Secteur	Martin County Municipal
10 août	Match mixte à la meilleure balle	Lakeview G.C.
17-19 septembre	Tournoi d'État	Players Club, Clermont FL



Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement

Il existe de nombreuses manières d'organiser une séance d'entraînement pour des athlètes Special Olympics. En raison des difficultés de compréhension et de mémoire auxquelles l'athlète est confronté, on a tout à gagner à instaurer une « routine » d'entraînement cohérente qui apportera un sentiment de familiarité, de stabilité et de confort.

Il faut compter **quatre éléments essentiels** lors d'une séance type d'entraînement : l'échauffement et les étirements, les instructions relatives aux aptitudes, l'expérience de compétition, et la récupération. (Un entraînement physique ou une mise en condition peuvent également être inclus après l'expérience de compétition et avant la récupération.) Les techniques et conseils suivants favoriseront la réussite de l'apprentissage.

1. Échauffement et étirements

- Le temps est précieux et la répétition des exercices cruciale. Adaptez l'échauffement à la pratique du golf.
- Lorsque les athlètes ont des problèmes d'équilibre, optez pour des exercices d'étirement qui peuvent être réalisés assis, allongé ou appuyé contre un mur ou un partenaire.
- Invitez les athlètes à diriger les exercices ; les entraîneurs seront alors libres de circuler et d'aider directement ceux qui en ont besoin.
- Appliquez une **routine simple** sollicitant les principaux groupes musculaires et que les athlètes pourront répéter chez eux ou en compétition. L'échauffement consistera à marcher ou à courir lentement pendant 5 minutes. Effectuez ensuite les étirements suivants : 1) étirement des mollets contre un mur, 2) étirement des ischio-jambiers ou en allant toucher ses orteils, 3) étirement des quadriceps en se tenant à un mur pour garder l'équilibre (dans les deux directions), 4) étirement de l'aîne en position assise ou en exécutant des fentes de chaque côté, 5) étirement des épaules (joindre les mains dans le dos avant de se pencher en avant), et 6) étirement des triceps (tendre un bras en l'air, plier le coude vers l'avant puis tirer le coude en arrière avec la main opposée ; recommencer avec l'autre bras).
- Concernant les étirements, voici ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire :

Faire	Prévention
S'échauffer pendant 5 minutes (en marchant ou en courant lentement).	Déchirure ou claquage musculaire
Faire des étirements statiques durant 10 à 30 secondes chacun.	Déchirure ou claquage musculaire.
Commencer par les gros groupes musculaires comme les jambes puis passer aux épaules, etc.	Il faut davantage d'énergie pour échauffer les gros groupes musculaires. La circulation et le rythme cardiaque s'accroissent immédiatement.



Effectuer chaque étirement jusqu'à votre point de tension personnel.	Sollicitation des articulations, du dos ou du cou.
Respirer pendant les étirements.	Cela relâche la tension et envoie de l'oxygène dans les muscles.
Effectuer les étirements en adoptant une position de « sécurité » et en respectant l'amplitude du mouvement.	Par exemple, faire des abdos avec le dos bien à plat sur le sol pour ne pas forcer sur le bas du dos.

2. Instructions relatives aux aptitudes

Séquence d'entraînement (**tâches** \Rightarrow **aptitudes** \Rightarrow **mise en situation** \Rightarrow **mise en œuvre en compétition**)

- La clé consiste à **diviser les aptitudes en petites tâches ou étapes intermédiaires**; les tâches sont ensuite mises ensemble pour former des aptitudes. (*Répond à la difficulté de réaliser des tâches comportant plusieurs étapes*)
- **Imaginez des exercices** de manière à ce que les aptitudes puissent être appliquées en situation de jeu. La finalité est l'application des aptitudes en compétition.

Communication avec les élèves

- La communication doit être efficace.
 - **Concise**: Utilisez un petit nombre de « mots-clés » descriptifs. Évitez les phrases longues. Par exemple : « Regardez loin devant. » (*Répond à la difficulté de compréhension des instructions verbales et des actions demandées*)
 - **Cohérente**: Utilisez toujours le ou les mêmes mots pour la même action. (*Répond au besoin de répétition et de consolidation*)
 - **Axée sur le commandement**: Encouragez verbalement l'athlète immédiatement après une action demandée. Faites en sorte que les encouragements soient orientés vers l'action et se rapportent à l'aptitude. (*Répond au besoin de motivation fréquente et de mots associés à une action physique*)
- Assurez-vous que l'athlète vous regarde quand vous abordez un point de l'entraînement. Au besoin, incitez physiquement l'athlète à vous regarder. (*Répond à la difficulté de rester concentré*)
- Posez des questions aux athlètes plutôt que de toujours donner des directives. Incitez-les à penser par eux-mêmes. Vérifiez leurs réactions. (*Développe l'autonomie*)

Niveaux d'instruction : Progression des aptitudes

- Évaluez ce qu'un athlète est en mesure de faire ; appuyez-vous sur ses points forts.



- Apportez le niveau d'aide approprié à chaque athlète : orale, visuelle (démonstration), incitation physique, assistance physique. Remplacez progressivement l'assistance physique par de simples indications et finalement plus aucune. *(Répond à la difficulté d'apprendre et de progresser)*
 - Plus l'athlète est handicapé, plus il aura normalement besoin d'aide.
 - Les consignes verbales doivent toujours s'accompagner d'une démonstration.
 - Il peut être nécessaire de manipuler physiquement l'athlète pour l'aider à se positionner correctement.
 - Quand tout le reste a échoué, guidez l'athlète tout au long de l'aptitude.
- Travaillez les aptitudes dans des situations qui sont en rapport avec le jeu ou l'épreuve. *(Répond à la difficulté de généraliser à des situations nouvelles)*
- Utilisez des exercices et des activités occupant en permanence un grand nombre d'athlètes. *(Répond au problème de lenteur de l'apprentissage et au besoin de motivation et de répétition)*

3. Expérience de compétition

- Proposez une expérience de compétition réaliste à chaque entraînement afin d'accroître la confiance et d'améliorer les performances sous la pression d'une compétition réelle.
- Aidez les athlètes à comprendre les concepts relatifs au jeu en fournissant un retour immédiat et concret. Lors des simulations de match ou des jeux d'entraînement, arrêtez le jeu pour aider les athlètes à identifier les situations critiques et leur apprendre à réagir favorablement.
- Insistez sur l'intérêt d'appliquer les règles pendant les entraînements. L'application des règles contribue à préparer les athlètes à leur intégration dans le sport communautaire et dans la vie réelle.

4. Récupération et étirements

- **Faire courir les athlètes puis étirer les principaux groupes musculaires permettra d'éviter les crampes et douleurs musculaires tout en améliorant la souplesse.**
- Passez en revue les principaux thèmes abordés au cours de la séance d'entraînement ; récompensez les performances des athlètes et discutez de la prochaine compétition ou de la séance d'entraînement à venir.



Special Olympics

Programme de séance d'entraînement [EXEMPLE]

Sport : Golf Date : 29/06/03 Nb d' athlètes : 6 Nb d' entraîneurs : 2

Objectifs de la séance d'entraînement : Utilisation d'un mini-swing et d'un club lofté, maîtriser la cible et la distance pour le chip

Vérification de la sécurité de l'installation :

 Équipement Zone d'entraînement Terrain Supervision

Heure	Séance	Objectifs spécifiques	Exercices/Activités	Mise en place
1:00	Accueil, aperçu de la séance, répartition des postes		Équipement Fer court, moyen, putter Balles Cibles : plots, drapeaux ou tees Après l'échauffement : Exercices sans club : Trompe d'éléphant Tête-mur avec club : Swing 1/4, 1/2, complet	
1:10	Échauffement : Courir sur place Étirements : Étirement de la taille Flexion avant Ischio-jambiers Avec club Rotation du torse Étirement des épaules Rotation des poignets avec club			
1:20	Techniques Instruction : explication, démonstration 1. Lancer bas : faire rouler la balle jusqu'à une cible désignée 2. Lancer bas : Zone d'atterrissage : distinguer la longueur du swing de l'effort nécessaire pour la distance et la direction 3. Revoir le grip, la posture, la visée 4. Mini-swing par rapport au loft		Progression : 1. Lancer bas — Cibles variées 2. Lancer bas — Distances variées 3. Raser l'herbe, 5-7 4. Viser le tee, 5-7 5. Chip vers des cibles désignées 6. Mettre la cible à différentes distances 7. Répéter le mouvement de balancier nécessaire pour la distance 8. Exécuter	



	du club et concept de l'horloge pour maîtriser la distance en arrière et en avant	
2:00	<p>Expérience de compétition :</p> <p>L'athlète doit viser des cibles désignées à différentes distances</p> <p>Règles/Stratégie :</p> <p>Règle : Demander à un adversaire de marquer la balle Stratégie : Choix du club pour un chip</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 balles sur 10 doivent atterrir dans la zone cible 2. Changer de cible et de distance et recommencer <p>Jeu : « En haut et dedans »: Chaque athlète exécutera un chip sur le green suivi d'un putt pour marquer un point</p>
2:20	<p>Discussion de groupe/Révision</p> <p>Rappel concernant le changement de l'heure la semaine suivante</p>	
2:30	Fin de la séance	



Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

- ♦ Assignez aux entraîneurs adjoints leurs rôles et leurs responsabilités conformément à votre plan de cours.
- ♦ Lorsque cela est possible, faites en sorte que tout le matériel et tous les postes soient prêts avant l'arrivée des athlètes.
- ♦ Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.
- ♦ Passez en revue le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.
- ♦ Modifiez le programme en fonction de la météo et des installations, afin de vous adapter aux besoins des athlètes.
- ♦ Changez d'activité avant que les athlètes ne soient plus intéressés.
- ♦ Consacrez une partie de chaque séance d'entraînement à une activité de groupe.
- ♦ Limitez la durée des exercices et des activités pour que les athlètes ne s'ennuient pas. Faites en sorte que chacun soit occupé.
- ♦ Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut comporter un challenge et un côté ludique, en donnant une perspective agréable.
- ♦ Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.
- ♦ Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.
- ♦ Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux. Utilisez des jeux pour enseigner les nouvelles techniques et revoir les anciennes.
- ♦ Consacrez une partie de chaque séance d'entraînement à une activité de groupe.



Conseils de sécurité pour votre séance d'entraînement

1. Un club de golf peut être une arme dangereuse. Il ne doit jamais être utilisé pour faire un swing au milieu d'un groupe.
2. Les athlètes doivent apprendre à s'exercer au swing uniquement dans les aires de « swing » désignées.
3. Toujours approcher de face un athlète qui tient un club en position d'adresse.
4. Ne jamais se placer ou placer un élève dans la ligne de visée d'une personne en train de faire un swing avec un club.
5. Regrouper les élèves en binômes de manière à ce que chaque binôme partage un club. L'un des élèves peut ainsi devenir « l'ange-gardien » de l'autre.
6. Établir une ligne de frappe. Aucun élève ne doit jamais être autorisé à frapper devant la ligne établie.
7. Les élèves doivent tenir leur club de golf par la tête du club chaque fois qu'un moniteur fait une démonstration ou s'occupe de l'organisation. Cela dissuade de faire un swing avec le club.
8. Apprendre aux élèves à utiliser le terme « **balle** » (« fore » en anglais) et que l'utilisation de ce terme ne dispense pas des procédures de sécurité suivantes.
9. Les athlètes doivent apprendre à s'arrêter et à regarder avant chaque swing lorsqu'ils jouent au golf.
10. Dans les cas où une surveillance étroite est difficile à mettre en œuvre, autoriser uniquement les demi-swings ou les swings à hauteur des hanches. **Note** : Les demi-swings intègrent tous les mouvements de base d'un swing complet.

Mise en garde

Les moniteurs ont la responsabilité légale de s'assurer que les élèves connaissent, comprennent et mesurent les risques du golf. Vous devez régulièrement mettre en garde les élèves contre les blessures graves ou mortelles pouvant être occasionnées s'ils sont frappés par un club ou une balle, et leur apprendre à réciter les précautions de sécurité au golf ainsi que les blessures susceptibles de survenir si ces procédures ne sont pas suivies. L'efficacité d'un cours collectif et la sécurité au golf dépendent de la distance physique entre les élèves. Veuillez vous référer à la constitution des groupes telle que décrite à la page suivante.



Exemple de plan de cours sur 8 semaines

Semaine 1

1. Accueil
 - Introduction au jeu de golf
 - Passer en revue les procédures de sécurité
 - Contenu du programme
 - Faire la démonstration des exercices d'échauffement
2. Remarques préliminaires
 - Démonstration du swing
 - Explicatif de l'équipement
 - Exercices d'échauffement
 - Évaluations de technique

Semaine 2

1. Remarques préliminaires
 - Révision
 - Exercices d'échauffement
 - Faire la démonstration du stance
 - Faire prendre aux athlètes des postures utilisées dans d'autres sports pour montrer la similitude
 - Jeu : Course de ramassage de balles
2. Révision
 - Échauffement
 - Faire la démonstration du balancement des bras
 - Faire faire aux athlètes l'exercice de la trompe d'éléphant
 - Révision des règles de sécurité
 - Jeu : Course de ramassage de balles

Semaine 3

1. Révision
 - Exercices d'échauffement
 - Introduction au pivot
 - Placer manuellement les athlètes dans la bonne position
 - Lancer des balles de tennis par en dessous pour montrer le bon mouvement
 - Jeu : Course de ramassage de balles
2. Révision
 - Échauffement
 - Introduction au grip
 - Insister sur les règles de sécurité
 - Faire la démonstration de l'action des mains
 - Aider manuellement les athlètes à placer leurs mains dans la bonne position
 - Jeu : Course de ramassage de balles

Semaine 4

1. Révision
 - Exercices d'échauffement
 - Faire la démonstration du mouvement de base du swing
 - Enseigner la progression du mouvement
 - Passer en revue la sécurité avec un club
 - Introduction à l'exercice de raser l'herbe avec le club
 - Test d'accélération avec des balles de tennis
 - Jeu : Fairway ouvert

2. Révision

- Échauffement
- Exercice d'équilibre
- Introduction au club, à la balle et à la cible
- Faire la démonstration
- Test d'accélération avec des balles de tennis
- Jeu : Fairway ouvert

Semaine 5

1. Révision

- Échauffement
- Introduction à la progression du swing au golf
- Former des binômes pour le jeu d'attrape-chip/pitch
- Utiliser le concept d'horloge
- Insister sur la fluidité du mouvement du swing
- Jeu : Jeu de piste

2. Révision

- Échauffement
- Échauffement en binôme par le jeu d'attrape-chip/pitch ; Révision du concept de cible et de visée
- Jeu : Tee-cible ou Course de ramassage de balles

Semaine 6

1. Révision

- Échauffement
- Introduction au mini-swing et démonstration
- Révision de la sécurité avec un club
- Utiliser le concept d'horloge
- Jeu : Tee-cible

2. Révision

- Exercices d'échauffement
- Demander aux athlètes de faire rouler la balle en la lançant par en dessous
- Demander aux athlètes de faire rouler la balle avec un putter sur différentes distances
- Demander aux athlètes de faire rouler la balle à la main vers une cible
- Aménager un terrain de putting
- Jeu : Course de trous en parallèle ou Concours de putts face à face

Semaine 7

1. Révision

- Exercices d'échauffement
- Introduction au chip et au pitch
- Révision du mini-swing et du demi-swing
- Faire la démonstration
- Insister sur l'action appropriée des mains
- Faire essayer différents clubs aux athlètes
- Jeu : Tirs au but ou Saute-mouton

2. Révision

- Exercices d'échauffement
- Révision du pitch et du chip
- Jouer au tee-pitch
- Jeu : Jeu inspiré de la pétanque



Semaine 8

1. Révision

- Exercices d'échauffement
- Faire la démonstration du swing complet
- Révision de la sécurité avec un club
- Faire la démonstration de la séquence du swing
- Utiliser des balles de tennis sur un tee

2. Révision

- Jeu : Jeu de la cible ou La mort ou la gloire
- Exercices d'échauffement
- Révision des principes du swing
- Passer en revue les règles de base du golf et de l'usage
- Aménager un petit parcours et faire jouer les athlètes Jeu : Scramble



Exemple de plan de cours sur 8 semaines pour les Niveaux II-V

Les entraîneurs peuvent suivre la progression des entraînements tels que décrits dans le plan de cours ci-dessus ; toutefois, le but sera de faire jouer les athlètes de niveau 2-5 au golf autant que possible. Si vous n'avez pas accès à un terrain, veuillez vous référer aux jeux et activités de découverte du golf dans la section des **Aptitudes à enseigner le sport**. Les règles, l'usage, la sécurité et la stratégie sur le terrain doivent faire partie de n'importe quel plan de cours.

Semaine 1

1. Accueil
 - Introduction au **jeu de golf**
 - Passer en revue les procédures de **sécurité**
 - Contenu du programme et livret
 - Faire la démonstration des exercices d'échauffement
2. Remarques préliminaires
 - **Démonstration du swing**
 - Explicatif de l'équipement
 - Exercices d'échauffement
 - **Évaluations** de technique

Semaine 2

1. Accueil
 - Révision
 - Exercices d'échauffement
 - Faire la démonstration du **mouvement de base du swing**
 - Enseigner la progression du mouvement (ligne de tee)
 - Exercices d'équilibre
2. Révision de la **sécurité**
 - **Règles de base/Usages**
 - Concours de putts
 - Concours de chips

Semaine 3

1. Accueil
 - Révision
 - Exercices d'échauffement
2. Introduction à la **conscience de la cible et au choix du club**
 - Frapper des balles sur des cibles désignées en commençant par de courtes distances puis en s'éloignant
 - Faire la démonstration
3. **Jouer 3 trous : Scramble à 4**
 - Afficher les scores
4. **Règles de la semaine**

Semaine 4

1. Accueil
 - Révision

- Exercices d'échauffement
 - **Chip et putt**
 - **Coups complets sur le terrain**
2. Niveaux 2 et 4 : Jouer 4 trous : **Scramble à 2**
Niveaux 3 et 5 : **Stroke play individuel**
 - Score et discussion autour de la Règle de la semaine
 - Préparation au **test de connaissance des règles**

Semaine 5

1. Accueil
 - **Test de connaissance des règles, de la sécurité et de l'usage**
2. Échauffement
 - Course de balles de golf (premier trou)
3. Trous 2-4, au format du niveau désigné
 - Afficher le score
 - Révision de la **stratégie sur le terrain**

Semaine 6

1. Accueil
 - Révision de la Règle de la semaine
 - Exercices d'échauffement
 - **Frapper des balles**
 - Distribuer le **tableau du tour**
 - Expliquer le comptage des points
2. **Jouer 4 trous au niveau du format désigné**
 - **Afficher les scores**
 - Révision de la
 - **Règle de la semaine**

Semaine 7

1. Accueil
 - Échauffement
 - Révision du tableau du tour
 - **Travailler les points faibles**
2. Jeu de coups en alternance
 - Révision de la routine avant un coup
 - **Règle de la semaine**

Semaine 8

- Niveaux 2-5 :
Compétition en 9 trous



Fiches d'évaluation des techniques sportives

Les niveaux d'instruction incluent : Assistance physique (A.P.), Incitation physique (I.P.), Démonstration (D), Signal verbal (S.Ve.) et Signal visuel (S.Vi.). L'assistance physique signifie que le moniteur apporte une assistance manuelle totale à l'athlète pour l'ensemble de la tâche. L'incitation physique signifie que le moniteur apporte une assistance manuelle partielle à l'athlète pour l'ensemble de la tâche. La démonstration implique que le moniteur fait la démonstration de l'ensemble de la tâche à l'athlète.

Un signal verbal est une incitation verbale partielle où le moniteur utilise des mots ou expressions clés afin de susciter des réactions motrices de la part de l'athlète. Un signal visuel est une incitation visuelle partielle par laquelle le moniteur désigne les éléments clés de la tâche afin de susciter des réactions motrices de la part de l'athlète.

Date de maîtrise

Lorsque l'athlète exécute la tâche conformément aux conditions et critères préétablis, le moniteur note la date à laquelle la tâche a été maîtrisée et passe à une nouvelle tâche. Une fois que toutes les tâches sont maîtrisées et que l'athlète exécute l'intégralité de l'aptitude selon les instructions et sans aide, le moniteur note la date correspondante dans la colonne de droite en face de l'aptitude.

Objectif

La fiche d'évaluation des techniques sportives est conçue pour que le moniteur y consigne les résultats de l'athlète avant et après l'entraînement. Le moniteur peut se servir de la fiche d'évaluation comme d'une liste de référence indiquant plusieurs choses : un, l'évolution générale de chaque athlète dans le programme ; deux, les niveaux d'aptitude actuels de tous les athlètes dans le programme ; et trois, les progrès comparatifs des athlètes d'un même niveau d'aptitude. La fiche d'évaluation permet également de déterminer rapidement où se situe l'athlète dans les équipes sportives ou dans les futures classes de sport. Ensemble, la fiche d'évaluation des techniques sportives et le relevé des performances quotidiennes sont des outils d'entraînement efficaces.

Utilisation de la fiche d'évaluation des techniques sportives

Le moniteur teste l'athlète en évaluant ses aptitudes sportives avant qu'il ne débute l'entraînement, et note le résultat de cette évaluation avant entraînement dans la colonne appropriée. Après l'entraînement de l'athlète aux techniques sportives du niveau concerné, le moniteur le teste à nouveau et note le résultat après entraînement dans la colonne correspondante. Le moniteur peut évidemment autoriser l'athlète à remplir la fiche d'évaluation afin qu'il puisse visualiser ses progrès et être fier de ce qu'il a accompli.



Special Olympics

Instructeur _____

Feuille d'évaluation des techniques de Golf

Nom	Prise	Posture	Équilibre	Objectif	Putting	Chip	Pitch	Fer	Bois	Total (180 possible)
Joe (Exemple) (Scores à l'entraînement)	15 IV 3/06/03	15 IVs 3/06/03	15 IV 3/06/03	14 D 3/06/03	18 SA 3/06/03	16 IV 7/06/03	14 MP 7/06/03	16 SA 7/06/03	15 SA 7/06/03	138
Conditions & Critères										
Niveau d'instruction										

Code : Niveaux d'instruction : MP = Message Physique D = Démonstration IV = Indice Verbal SA = Sans Assistance IVs : Indice Visuel



Relevé des performances quotidiennes

Objectif

Le relevé des performances quotidiennes a été conçu pour l'entraîneur afin qu'il consigne précisément les performances quotidiennes de l'athlète pendant son apprentissage des aptitudes sportives décrites dans ce guide. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète, ce qui en soi est important, et aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète. C'est capital lorsque plusieurs entraîneurs travaillent avec l'athlète.
2. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la séance effective d'enseignement et d'entraînement, parce qu'il peut décomposer les aptitudes en tâches plus spécifiques que celles indiquées dans ce guide, et qui répondent aux besoins individuels de chaque athlète.
3. Le relevé aide l'entraîneur à choisir les aptitudes et les tâches appropriées, de bonnes conditions et de bons critères de maîtrise des aptitudes et des tâches, et des méthodes d'instruction adaptées en fonction des capacités d'apprentissage de l'athlète lors des séances à venir.

Ces raisons font que le relevé des performances quotidiennes est un aspect important de tout programme d'enseignement personnalisé. L'évaluation préalable des aptitudes réalisée lors de la première séance d'entraînement ainsi que le relevé des performances quotidiennes sont des outils de gestion qui permettent à l'athlète et à l'entraîneur d'atteindre les buts et objectifs qu'ils se sont fixés pour la saison.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur note son nom, le nom de l'athlète, la discipline ainsi que le niveau du programme d'aptitudes sportives d'où sont tirées les aptitudes. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.



Compte-rendu quotidien des tâches individuelles - Golf

Échelle de 1 à 10

Instructeur _____



Special Olympics

<i>Nom</i>	<i>Étiquette</i>	<i>Règlement</i>	<i>Sportivité</i>	<i>Coopération</i>	<i>Structure du comportement</i>	<i>Niveau d'instruction</i>	<i>Total</i>

Niveaux d'instruction : MP = Message Physique D = Démonstration IV = Indice Verbal SA = Sans Assistance IVs : Indice Visuel



Carnet d'entraînement de Golf Special Olympics

Date :

Nom :

Entraîneur :

Technique :

Objectifs :

Astuces et instructions correctives :

- 1) Préparation au swing :
 - Enchaînement :
 - Prise :
 - Position de la balle :
 - Position et objectif :
 - Posture :
- 2) Swing intérieur :
 - Montée :
 - Impact :
 - Through Swing :
 - Finish :

Exercices conseillés / suggestions :

Notes / commentaires :



Utiliser la feuille d'entraînement de golf

Exercices hebdomadaires à la maison

À la fin de chaque séance, chaque athlète doit avoir un exercice de golf spécifique à travailler à la maison. Accompagnez les exercices de quelques suggestions d'étirements et de renforcement, en fonction de l'évaluation de l'athlète.

Communiquez les exercices d'entraînement à la maison à la famille ou à un ami responsable de l'athlète. Ils s'assureront que les exercices sont faits et pourront servir de partenaires d'entraînement.

Entraîneurs et athlètes peuvent utiliser cette feuille pour suivre les progrès et préparer la séance d'entraînement ou la compétition suivante.

Il est important que les athlètes aient au moins 1 ou 2 pensées **positives** sur lesquelles réfléchir entre les séances d'entraînement. La feuille n'a pas besoin d'être remplie entièrement. Entourez simplement un ou deux points clés à travailler et écrivez le conseil ou la remarque dans l'espace prévu à cet effet.

Incitez également l'athlète à noter ses points faibles au swing, si possible avec ses propres mots. Demandez-lui son intention et utilisez ses mots.

Voici un exemple de conseils que vous pourrez rédiger en remplissant la feuille :

Technique :

Chip

Objectif :

Envoyer 4 balles sur 10 dans la zone cible désignée.

Avant le swing :

Grip : Paumes l'une en face de l'autre, enserrer la poignée en posant les mains.

Pendant le swing :

Tempo : **Tic-tac**, 5 - 7 sur l'horloge

Exercices/Suggestions :

1. Raser l'herbe avec un mini-swing.
2. Alignement par rapport à la piste : Placer un club dans l'axe de la cible et un autre dans l'axe du corps.
3. Dans une cour, travailler le chip sur des cibles proches avec des balles trouées ou des balles de tennis.

Notes : Serrez votre balle de tennis. N'oubliez pas votre signal de tempo personnel : « Donald Duck » !

Rappelez-vous, vos pensées ne sont pas mes pensées.



Il est important de ne pas noter seulement les remarques correctives, mais également les réflexions ou commentaires que l'athlète peut avoir lorsqu'il a réussi un beau coup ou un beau swing.

Interrogez l'athlète et essayez d'utiliser ses mots ou une description corporelle quand vous faites une remarque. On dirait.....Cela ressemble à.....C'est comme.....!



Confirmation du programme d'entraînement

Une fois que votre lieu de rendez-vous a été fixé et évalué, vous êtes prêt à confirmer votre programme d'entraînement et de compétition.

Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux différents intervenants :

- ♦ Représentants des installations
- ♦ Programme local Special Olympics
- ♦ Entraîneurs bénévoles
- ♦ Athlètes
- ♦ Familles
- ♦ Médias
- ♦ Membres de la direction
- ♦ Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition peut inclure les informations suivantes :

- ♦ Dates
- ♦ Heures de début et de fin
- ♦ Zones d'inscription et/ou de rencontre
- ♦ Zone déterminée de ramassage
- ♦ Numéro de téléphone sur place
- ♦ Numéros de téléphone des entraîneurs

Autres suggestions :

Sujet de cours :

Exemple Semaine 1 : Le putt

Équipement nécessaire : Putter

Règles du terrain ou de l'installation d'entraînement



Special Olympics

Guide d'entraînement de Golf

Aptitudes à enseigner le sport



Table des contenus

Évaluation des techniques sportives.....	44
Évaluation des aptitudes de golf.....	45
Niveaux et critères des compétitions de golf Special Olympics Veuillez vous référer à l' Article IX des Règles du golf Special Olympics dans les Règles d'été de Special Olympics pour plus d'information	47
Compte-rendu d'évaluation quotidien des techniques sportives	49
Relevé des performances quotidiennes	50
Compte-rendu quotidien des tâches individuelles - Golf.....	52
Résumé des performances quotidiennes	53
Analyse des techniques et des tâches	53
Note d'évaluation des techniques	53
Conditions & Critères	53
Date / Séance / Niveaux d'instruction	53
Maîtrisé le :	53
Test d'aptitude pour les Niveaux II-V.....	54
Équipement individuel	55
Commençons !	56
Swing, progression du swing et tests d'aptitude	57
Exercices d'échauffement	58
Étirements	58
Étirements (avec un club de golf)	60
Exercices de golf.....	62
Mouvement de base du swing	67
Faire un swing.....	71
Dos à la cible, face à la cible.....	75
S'entraîner sans balle de golf	76
Balancement du club — Exercice de raser l'herbe	77
Progression de test du swing : tee seul, balle sur un tee, sans tee	78
Mini-swing (Techniques du chip et du putt)	79
Putt.....	80
Test de putt n° 1	82
Test de putt n° 2	82
Putt : erreurs et rectifications	84
Chip.....	85
Test de chip	87
Chip : erreurs et rectifications	88
Pitch	89
Test de pitch n° 1	91
Test de pitch n° 2	92
Test pitch/chip.....	92
Pitch : erreurs et rectifications.....	94



Autres tests de putt, de chip et de pitch	95
Swing complet.....	96
Approche du fairway.....	96
Driver	98
Tests de fairway	100
Swing complet : erreurs et rectifications	104
Analyse du vol de la balle	105
Exercices d'équilibre et de posture	107
Exercices de relâchement	110
Exercice de vitesse	112
Exercices de trajectoire du swing.....	114
Jeux de golf	116
Répertoire des jeux de golf	117
Jeux de découverte	118
Jeux de mini-swing	121
Jeux de swing complet	123
Jeux amusants et généraux	124
Jeux de putt	125
Jeux et activités sur un petit parcours.....	126
Déroulement du jeu de golf.....	127
Termes spéciaux de golf.....	128
Jouer sur un terrain de golf.....	130



Vous avez maintenant planifié votre saison, formé vos moniteurs, recrutés vos athlètes, et vous disposez de tous les outils nécessaires pour élaborer vos plans de cours. Vous êtes prêt à démarrer le programme d'entraînement de vos athlètes !

1. Commencez par réaliser l'évaluation des aptitudes de golf afin de déterminer les niveaux d'aptitude de vos athlètes.
2. Après l'évaluation, vient le temps de la personnalisation. Dans le cas où deux athlètes ou plus passent l'évaluation avec à peu près le même niveau, ils peuvent être regroupés dans la même session, qui sera spécialement adaptée à leurs besoins. Gardez à l'esprit que l'enseignement peut se faire sur une base individuelle et non dans une logique de groupe. L'évaluation de la progression de l'athlète devra donc être réalisée à titre individuel. Suivez la progression des athlètes à l'aide du relevé des performances quotidiennes en examinant les diverses tâches et aptitudes.
3. Veillez à ce que chaque séance d'entraînement débute par 5 à 10 minutes d'échauffement. Au moins 25 à 30 minutes doivent être consacrées à l'enseignement. Enfin, terminez chaque séance d'entraînement en félicitant les athlètes pour les progrès réalisés pendant la séance et en anticipant sur la séance suivante. Le côté ludique est important pour vos élèves afin qu'ils abordent le cours suivant avec enthousiasme. Établissez une relation personnelle avec chaque athlète, et concentrez-vous sur ce qu'il est capable de faire et non sur ses difficultés.



Évaluation des techniques sportives

Fiches d'évaluation des techniques sportives

Les niveaux d'instruction incluent : Assistance physique (A.P.), Incitation physique (I.P.), Démonstration (D), Signal verbal (S.Ve.) et Signal visuel (S.Vi.). L'assistance physique signifie que le moniteur apporte une assistance manuelle totale à l'athlète pour l'ensemble de la tâche. L'incitation physique signifie que le moniteur apporte une assistance manuelle partielle à l'athlète pour l'ensemble de la tâche. La démonstration implique que le moniteur fait la démonstration de l'ensemble de la tâche à l'athlète. Un signal verbal est une incitation verbale partielle où le moniteur utilise des mots ou expressions clés afin de susciter des réactions motrices de la part de l'athlète. Un signal visuel est une incitation visuelle partielle par laquelle le moniteur désigne les éléments clés de la tâche afin de susciter des réactions motrices de la part de l'athlète.

Date de maîtrise

Lorsque l'athlète exécute la tâche conformément aux conditions et critères préétablis, le moniteur note la date à laquelle la tâche a été maîtrisée et passe à une nouvelle tâche. Une fois que toutes les tâches sont maîtrisées et que l'athlète exécute l'intégralité de l'aptitude selon les instructions et sans aide, le moniteur note la date correspondante dans la colonne de droite en face de l'aptitude.

Fiche d'évaluation des techniques sportives

Objectif

La fiche d'évaluation des techniques sportives est conçue pour que le moniteur y consigne les résultats de l'athlète avant et après l'entraînement. Le moniteur peut se servir de la fiche d'évaluation comme d'une liste de référence indiquant plusieurs choses : un, l'évolution générale de chaque athlète dans le programme ; deux, les niveaux d'aptitude actuels de tous les athlètes dans le programme ; et trois, les progrès comparatifs des athlètes d'un même niveau d'aptitude. La fiche d'évaluation permet également de déterminer rapidement où se situe l'athlète dans les équipes sportives ou dans les futures classes de sport. Ensemble, la fiche d'évaluation des techniques sportives et le relevé des performances quotidiennes sont des outils d'entraînement efficaces.

Utilisation de la fiche d'évaluation des techniques sportives

Le moniteur teste l'athlète en évaluant ses aptitudes sportives avant qu'il ne débute l'entraînement, et note le résultat de cette évaluation avant entraînement dans la colonne appropriée. Après l'entraînement de l'athlète aux techniques sportives du niveau concerné, le moniteur le teste à nouveau et note le résultat après entraînement dans la colonne correspondante. Le moniteur peut évidemment autoriser l'athlète à remplir la fiche d'évaluation afin qu'il puisse visualiser ses progrès et être fier de ce qu'il a accompli.



Évaluation des aptitudes de golf

Le tableau d'évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique qui aide à déterminer les aptitudes d'un athlète. Il peut être utilisé pour établir les points de départ d'un programme d'entraînement et pour mesurer la progression de l'athlète au cours de la saison. Il indique également les exercices spécifiques recommandés en fonction des réponses ci-dessous. Cochez simplement la case « Jamais », « Parfois » ou « Souvent » en réponse à chacun des points de la liste puis cliquez sur « Obtenez un entraînement » pour recevoir les liens vers les exercices conseillés.

Avant de réaliser l'évaluation, les entraîneurs doivent :

- ♦ Se familiariser avec les exercices listés dans les principales aptitudes.
- ♦ Avoir une image visuelle précise de chaque exercice.
- ♦ Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice.

Il sera ainsi plus facile d'analyser l'aptitude en observant l'athlète.

Pendant l'évaluation, les entraîneurs doivent :

- ♦ Travailler avec l'athlète dans un endroit calme sans distraction.
- ♦ Expliquer l'exercice qu'ils veulent observer.
- ♦ Faire une seule démonstration de l'exercice.
- ♦ Faire réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète pour savoir s'il peut appliquer l'aptitude de manière régulière (dans certains cas, point 9 par exemple, une observation sur une plus longue durée est nécessaire).

Votre athlète :	Jamais	Parfois	Souvent
Point 1 : Équipement			
Peut identifier un fer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut identifier un bois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut identifier un putter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 2 : Terrain de golf			
Sait ce qu'est l'aire de départ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sait ce qu'est un green	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sait ce que sont des obstacles (eau et bunker)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 3 : Score			
Connaît la terminologie de décompte des coups	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sait comment compter les points (match play)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut additionner les points	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut compter les points sur une carte de score	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 4 : Grip			
Peut placer la main gauche sur le club	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Peut placer la main droite sur le club	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut placer les deux mains sur le club avec les paumes l'une en face de l'autre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut tenir le club avec la face du club dans la bonne position	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 5 : Posture et stance			
Peut placer ses pieds dans la bonne position	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut se pencher correctement à partir de la taille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut garder l'équilibre dans cette position	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 6 : Swing			
Peut balancer correctement les bras sans club	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut faire la démonstration de la séquence du swing avec un club	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 7 : Adresse et visée			
Peut prendre le grip et son stance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut placer le club derrière la balle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peut orienter à la fois le club et le corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 8 : Usages et sécurité			
Peut citer trois règles de sécurité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sait où se tenir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Connaît les principes de base pour prendre soin du terrain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Point 9 : Sportivité			
A une tenue correcte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Observe les règles de l'usage et les règles du jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coopère avec les autres joueurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salue les résultats des autres joueurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Niveaux et critères des compétitions de golf Special Olympics

Veillez vous référer à l' Article IX des Règles du golf Special Olympics dans les Règles d'été de Special Olympics pour plus d'information

Niveau	Description/Exigences	Éligibilité
Niveau 1 : Aptitudes individuelles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maîtriser 6 aptitudes de base <ul style="list-style-type: none"> ♦ bois ♦ fer ♦ pitch ♦ chip ♦ bunker ♦ putt long ♦ putt court ▪ Marqueurs à chaque station 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tous les athlètes Special Olympics
Niveau 2 : Jeu en alternance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeu en équipe en alternance <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 golfeur avec déficience intellectuelle ▪ 1 golfeur sans déficience intellectuelle ▪ Connaissance des règles pour le golfeur sans déficience intellectuelle ▪ Capacité de parcourir 9 trous ▪ Apporter son propre équipement ▪ Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir un score d'au moins 60 points au test d'aptitudes individuelles. ▪ Avoir un score de 10 points ou plus dans au moins 4 des 6 aptitudes, l'un des quatre scores de 10 étant soit avec le bois, soit avec le fer. ▪ Obtenir au moins 5 points dans les deux aptitudes totalisant moins de 10 points. ▪ Chaque équipe doit soumettre les 6 scores les plus récents sous ce format.
Niveau 3 : Jeu en équipe unifiée Unified Sports™	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeu en équipe en alternance <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 golfeur avec déficience intellectuelle ▪ 1 golfeur sans déficience intellectuelle ▪ Athlètes d'aptitudes similaires ▪ Capacité de parcourir 18 trous ▪ Apporter son propre équipement ▪ Obligation de compter les points et de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Satisfaire aux exigences d'aptitudes individuelles du Niveau 2 ▪ Satisfaire à toutes les exigences du Niveau 4 ▪ Handicap vérifié de 35 ou moins ou fournir les six scores les plus récents sur 18 trous



vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés)

- La différence de handicap entre les membres de l'équipe ne doit pas dépasser 10

Niveau 4 :

Stroke play individuel 9 trous

- Stroke play individuel
- Capacité de parcourir et de jouer 9 trous en autonomie
- Apporter son propre équipement
- Connaissance des règles de base
- Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés)
- Satisfaire aux exigences d'aptitudes individuelles du Niveau 2
- Handicap vérifié ou fournir les six scores les plus récents sur 9 trous

Niveau 5 :

Stroke play individuel 18 trous

- Stroke play individuel
- Capacité de parcourir et de jouer 18 trous en autonomie
- Apporter son propre équipement
- Connaissance des règles de base
- Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés)
- Satisfaire aux exigences d'aptitudes individuelles du Niveau 2
- Handicap vérifié ou fournir les six scores les plus récents sur 18 trous



Compte-rendu d'évaluation quotidien des techniques sportives



Special Olympics

Instructeur _____

<i>Nom</i>	<i>Prise</i>	<i>Posture</i>	<i>Équilibre</i>	<i>Objectif</i>	<i>Putt</i>	<i>Chip</i>	<i>Pitch</i>	<i>Fer</i>	<i>Bois</i>	<i>Total (180 possible)</i>
Joe (Exemple)	15 SA 3/06/03	15 IV 3/06/03	15 MP 3/06/03	14 IV 3/06/03	18 IVs 3/06/03	16 IVs 7/06/03	14 D 7/06/03	16 SA 7/06/03	15 SA 7/06/03	138

CODE Niveaux d'instruction : MP = Message Physique D = Démonstration IV = Indice Verbal SA = Sans Assistance IVs : Indice Visuel



Relevé des performances quotidiennes

Objectif

Le relevé des performances quotidiennes a été conçu pour l'entraîneur afin qu'il consigne précisément les performances quotidiennes de l'athlète pendant son apprentissage des aptitudes sportives décrites dans ce guide. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes. Premièrement, le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète, ce qui en soi est important, et aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète. C'est capital lorsque plusieurs entraîneurs travaillent avec l'athlète. Deuxièmement, le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la séance effective d'enseignement et d'entraînement, parce qu'il peut décomposer les aptitudes en tâches plus spécifiques que celles indiquées dans ce guide, et qui répondent aux besoins individuels de chaque athlète. Troisièmement, le relevé aide l'entraîneur à choisir les aptitudes et les tâches appropriées, de bonnes conditions et de bons critères de maîtrise des aptitudes et des tâches, et des méthodes d'instruction adaptées en fonction des capacités d'apprentissage de l'athlète lors des séances à venir. Ces raisons font que le relevé des performances quotidiennes est un aspect important de tout programme d'enseignement personnalisé.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur note son nom, le nom de l'athlète, la discipline ainsi que le niveau du programme d'aptitudes sportives d'où sont tirées les aptitudes. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Aptitudes et analyse des tâches

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser, par exemple : « chip sur une balle de golf à 14 m vers la coupe ». L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche.

Sur la deuxième ligne, l'entraîneur note la première tâche d'après l'analyse des tâches décrivant l'aptitude. On notera chaque tâche supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé la tâche précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les tâches composant une aptitude. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une tâche proposée, l'entraîneur pourra décomposer l'aptitude en tâches encore plus spécifiques permettant à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après avoir saisi l'aptitude et la première tâche sur le relevé, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude et la tâche. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière selon laquelle l'athlète doit réaliser l'aptitude. Par exemple, « après démonstration et avec de l'aide ». L'entraîneur doit toujours opérer selon l'hypothèse que les conditions fondamentales dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide ». Il n'est donc pas nécessaire de noter ces conditions dans le relevé à côté de l'aptitude. En revanche, il doit noter les conditions à côté de la tâche, en sélectionnant celles qui sont adaptées à la tâche en cours et aux capacités individuelles de l'athlète. L'entraîneur doit organiser les tâches et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne à réaliser l'aptitude, tâche par tâche. Il apprendra également progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude ou la tâche doit être maîtrisée. Un athlète non handicapé doit être capable de réaliser une aptitude « selon les instructions et sans aide, 90 % du temps » pour que l'entraîneur considère qu'il la maîtrise. Mais dans le cas d'un athlète Special Olympics, l'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Par exemple : «



dans une cible plus large que la normale, 60 % du temps ». Compte tenu de la diversité des tâches et aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise la tâche selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme homogène pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des tâches particulières, et il doit noter les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates-là.



Special Olympics

Compte-rendu quotidien des tâches individuelles - Golf

Échelle de 1 à 10

Instructeur _____

<i>Nom</i>	<i>Étiquette</i>	<i>Règlement</i>	<i>Sportivité</i>	<i>Coopération</i>	<i>Structure du comportement</i>	<i>Niveau d'instruction</i>	<i>Total</i>

Niveaux d'instruction : MP = Message Physique D = Démonstration IV = Indice Verbal SA = Sans Assistance
IVs : Indice Visuel



Special Olympics

Résumé des performances quotidiennes

Athlète : _____ Niveau de compétition : _____ Instructeur
: _____

<i>Analyse des techniques et des tâches</i>	<i>Note d'évaluation des techniques</i>	<i>Conditions & Critères</i>	<i>Date / Séance / Niveaux d'instruction</i>	<i>Maîtrisé le :</i>
Prise				
Posture/Position				
Savoir-faire/Objectif				
Putt				
Chip				
Pitch				
Fer				
Bois				
Identifiant du matériel				
Terrain de golf				
Scores				
Règlement				
Étiquette/Sécurité				
Sportivité				

Code : Niveaux d'instruction : MP = Message Physique D = Démonstration IV = Indice Verbal SA = Sans Assistance IVs : Indice Visuel



Test d'aptitude pour les Niveaux II-V

Au terme de l'apprentissage des cinq coups de base, chaque élève devra passer un test subjectif de performances.

Le but de ce test est de déterminer la capacité du joueur à participer dans le contexte de la classe. Cela signifie qu'il a :

1. Acquis suffisamment de connaissance du jeu pour continuer à progresser.
2. Développé assez d'intérêt et d'envie pour prolonger sa participation.
3. Développé suffisamment d'aptitudes pour une participation réussie avec d'autres athlètes de son âge et de son niveau général d'aptitude.

Test subjectif

1. Aptitude à utiliser le stance approprié.
2. Aptitude à adresser la balle correctement.
3. Aptitude à utiliser le bon grip (a) putting et (b) chevauchement.
4. Aptitude à exécuter les bons swings (a) mini-swing et (b) swing complet.
5. Aptitude à comprendre la différence entre un coup court et un coup long.

Lors de l'évaluation des athlètes pour les Niveaux 2-5 d'entraînement et de compétition, il est à noter que :

1. Les athlètes ayant obtenu un total d'au moins 60 points à un test d'aptitudes individuelles peuvent concourir dans les Niveaux 2-5. D'autre part, l'athlète doit avoir un score de 10 points ou plus dans au moins quatre des six aptitudes, l'un des quatre scores de 10 étant soit avec le bois, soit avec le fer. L'athlète doit également obtenir au moins 5 points dans les deux aptitudes totalisant moins de 10 points.
2. Chaque niveau a un but défini et des critères établis concernant un certain nombre d'aptitudes.
3. Athlètes, entraîneurs et partenaires doivent passer en revue tous les niveaux et toutes les formules de jeu lors de la préparation à une compétition afin de s'assurer que chaque athlète choisisse le niveau de jeu adapté à ses capacités et objectifs personnels.
4. Les golfeurs participant à des compétitions de niveau 2-5 doivent apporter leur propre équipement.
5. Les golfeurs doivent parcourir le tour conventionnel.
6. Les niveaux 3 à 5 requièrent que les athlètes soient capables de jouer en autonomie.



Équipement individuel

Pour diriger vos séances d'entraînement, vous aurez besoin de l'équipement suivant :

- ♦ 1 club de golf par élève (ou pour deux). De préférence un fer lofté (n° 9,8,7,6,5)
- ♦ 1 putter pour deux. Les fers n° 1,2,3 peuvent également servir de putters
- ♦ 10 balles de golf par élève
- ♦ 1 balle de tennis par élève pour les jeux introductifs
- ♦ 2 balles trouées ou en plastique de taille standard par élève
- ♦ 1 carré de tapis usagé par élève. Le tapis servant à protéger le sol lorsque les cours ont lieu à l'intérieur, il doit être d'épaisseur suffisante

* Les athlètes de niveau II-V ont la responsabilité d'apporter leur propre équipement lors des compétitions sur terrain :

- a. Un jeu de clubs doit comprendre au moins un bois, un fer et un putter.
- b. Un sac de golf
- c. Des balles de golf
- d. Un relève-pitch



Où trouver l'équipement

- ♦ Professionnels du golf
- ♦ Membres des clubs de golf
- ♦ Associations de golf
- ♦ Fabricants d'équipement
- ♦ Magasins d'occasion
- ♦ Services des parcs et loisirs
- ♦ Services de l'éducation physique et sportive à l'école
- ♦ Magasins de sport



Tenue de golf appropriée (recommandée)

Chemise de golf :

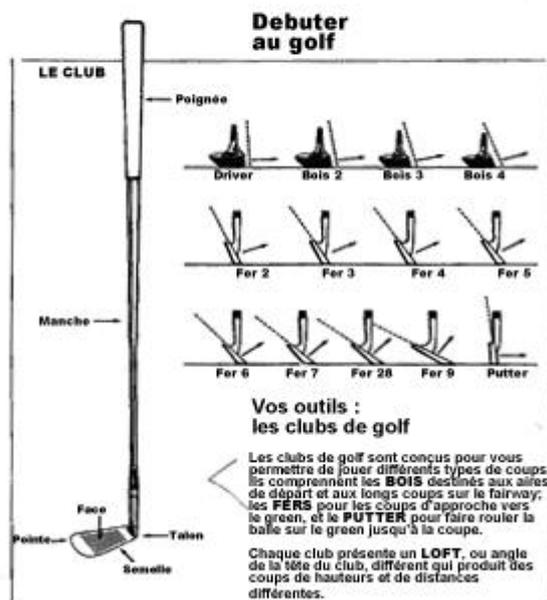
- ♦ chemise à col
- ♦ Pantalon ou short

Chaussures :

- ♦ Chaussures de golf (crampons souples)
- ♦ Baskets ou chaussures à semelle lisse



ÉQUIPEMENT



Commençons !

Vous avez réservé une installation, des équipements, évalué les athlètes, et vous êtes maintenant prêt à débiter votre programme d'entraînement. Revoyons le déroulement recommandé d'une séance d'entraînement décrit à la section précédente.

1. Séance d'échauffement
2. Révision de l'enseignement précédent
3. Introduction de nouvelles techniques
4. Intégration des règles dans l'enseignement
5. Organisation d'un jeu amusant



Swing, progression du swing et tests d'aptitude

Dans ce programme d'entraînement de golf, une série de tests d'aptitude suit chaque segment d'enseignement des techniques de base et du swing afin de mesurer la progression de chaque athlète dans le programme. Les tests préconisés permettront d'identifier certains paramètres nécessaires pour réaliser différentes techniques de golf, comme le putt, le chip, le pitch, etc. **Chaque moniteur peut toutefois modifier ces tests selon les besoins, en fonction des capacités de l'athlète.**

Le swing et la progression du swing

C'est par la démonstration et la pratique que l'athlète apprendra les techniques de base du swing et la progression du swing.

Note à l'entraîneur :

Il est important de faire en sorte que l'athlète réussisse relativement à frapper la balle de golf pour le **motiver** à s'intéresser au jeu et à continuer.

L'analyse du swing révèle des actions séparées qui, effectuées successivement, forment le mouvement complet. Il est également avéré que toutes les techniques de golf, à savoir le putt, le chip et le pitch, ne sont que des variantes à plus petite échelle du swing complet. En gardant cela à l'esprit, le concept de progression des techniques de golf et du swing a été élaboré de telle sorte que l'athlète puisse partir d'un mouvement simple et aller vers un mouvement plus complexe, en passant à chaque fois par les étapes suivantes :

- ♦ démonstration
- ♦ explication
- ♦ application (répétitions)

Tests d'aptitude

Ce programme prévoit une série de tests d'aptitude afin de mesurer la progression de l'athlète dans le programme. Les tests préconisés permettront d'identifier certains paramètres nécessaires pour réaliser différentes techniques de swing comme le putt, le chip, le pitch, etc. Ces tests peuvent être modifiés par le moniteur selon les besoins, en fonction des capacités de l'athlète.



Exercices d'échauffement

Avec une bonne démonstration et un peu de pratique, l'athlète s'échauffera correctement avant chaque séance d'entraînement. Courir sur place légèrement pour préparer les muscles avant les étirements.

Étirements



Étirement de la taille

- a. Se tenir debout, pieds écartés de la largeur des épaules, mains sur les hanches.



- b. Pencher le tronc aussi loin que possible à droite et tenir 10 secondes.



- c. Pencher le tronc en avant et tenir 10 secondes.



- d. Pencher doucement le tronc aussi loin que possible à gauche et tenir 10 secondes.
- e. Pencher le tronc en arrière et tenir 10 secondes.
- f. Pencher le tronc en avant et tenir 10 secondes.
- g. Pencher le tronc en arrière et tenir 10 secondes.

Répéter l'exercice 3 fois.



Exercice de flexion

- a. Debout, pieds légèrement écartés, allonger les bras et les lever au ciel.



- b. Se pencher à la taille et se cambrer aussi loin que possible en arrière.



- c. Se pencher aussi loin que possible en avant en balançant les bras en avant et en essayant de toucher le sol avec les mains.



- d. Revenir en position de départ.

Répéter l'exercice 3 fois.



Étirements (avec un club de golf)



Rotation du tronc

- Poser une main sur la poignée du club et l'autre sur la tête du club.
- Lever le club au-dessus de la tête et le poser sur les épaules.
- Faire pivoter les épaules de gauche à droite, les mains toujours sur le club.





Ischio-jambiers

Debout, s'accroupir lentement avant de se relever.

Épaules



- Tenir le club comme dans l'exercice de **rotation du tronc**.
- Debout, lever le club aussi haut que possible au-dessus de la tête, puis redescendre aussi loin que possible en avant.



Mains et poignets



- Serrer et relâcher une balle de tennis ou autre balle molle similaire.
- Serrer et compter jusqu'à deux avant de relâcher.

Recommencer 5 à 10 fois.



Exercices de golf

Attention : Les exercices de swing complet doivent être pratiqués uniquement après avoir effectué les étirements appropriés.

Exercice tête-mur

Cet exercice est un bon échauffement pour tester le contrôle de la posture. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un club de golf.



- a. Prendre son stance en face d'un mur ou d'un poteau, en se penchant en avant à partir des hanches. Relâcher les genoux en laissant le front toucher le poteau ou le mur. (S'il s'agit d'un mur, vous pouvez insérer un oreiller ou un coussin entre le mur et le front en exerçant une pression suffisante pour éviter de faire tomber l'oreiller). Laisser les bras tomber devant la poitrine. Allonger le pouce cible vers une balle imaginaire en tenant dans la paume arrière comme si c'était un club de golf.



- b. Balancer les bras en arrière à 9 heures (hauteur des hanches) tout en conservant l'angle de la colonne vertébrale et les genoux fléchis. La tête doit rester à la même distance du mur. Le bras cible sera parallèle au sol, pouces vers le haut.



- c. Laisser la tête pivoter légèrement du côté opposé à la cible, sans s'écarter du mur pendant la montée du swing. Noter comment le menton de Jamie a pivoté légèrement pour permettre à l'épaule de tourner.



- d. Pendant la descente, la tête continue de toucher le mur et l'angle de la colonne vertébrale se maintient dans une position semblable à l'adresse tandis que le poids se reporte côté cible, les bras tombent et la hanche cible s'éloigne de la ligne de la cible.

- e. Cette transition et le pivot vers la cible permettent au côté arrière du corps de tourner et de se relâcher à la fin du swing. Noter comment le bras arrière s'est allongé et



a effectué une rotation à 3 heures de sorte que les pouces se retrouvent encore une fois vers le haut.



- f. La force centrifuge générée par le pivot et le balancement des bras autour de la colonne vertébrale permet au golfeur d'exécuter un swing avec un finish bien équilibré.

Exercice fesses-mur

Cet exercice est semblable à l'exercice tête-mur de contrôle de la posture, notamment dans la zone d'impact. Cet exercice peut être répété sans club, avec un club, voire en frappant une balle. Par précaution, une chaise, un sac de golf ou un manche cassé peuvent se substituer s'il est question de frapper une balle.



- a. Se mettre en position de golf, les fesses contre un mur.



- b. Tourner le torse, les bras et les mains vers le haut sans arrêter de toucher le mur. Sentir son poids passer sur la jambe arrière au moment de tourner le dos à la cible. La tête doit contrebalancer les fesses, ce qui permet de maintenir le contact avec le mur tout en balançant les bras et les mains par-dessus l'épaule arrière.



- c. Pendant la descente, les fesses doivent rester au contact du poteau lors de la transition sur la jambe cible. Cela permettra aux bras de tomber et aux poignets de se déplier selon la trajectoire de swing souhaitée.

- d. Garder les fesses contre le mur en terminant le pivot sur la jambe cible et en relâchant les bras à 3 heures.



- e. Laisser les bras se plier au-dessus de l'épaule cible dans un finish équilibré tout en suivant la balle des yeux.



Exercice de rotation de l'avant-bras à la manière d'un auto-stoppeur

Le but de cet exercice est de travailler la rotation de l'avant-bras.



- a. Se mettre en position de golf en allongeant le bras cible et en tenant le poignet du bras cible avec la main arrière.



- b. Balancer les bras, pouces vers le haut, comme pour faire du stop. Les avant-bras doivent pivoter de telle manière que le coude arrière regarde vers le sol et que le bras cible s'allonge devant la poitrine.



- c. En descente, faire pivoter les bras et les mains vers une balle imaginaire en faisant en sorte que la main cible arrive face à la cible.



- d. Continuer après la descente en poursuivant la rotation des avant-bras et des mains dans l'autre sens, pouces vers le haut, comme pour faire du stop. Le coude cible doit regarder vers le sol pendant que le bras arrière s'allonge en direction de la cible.



- e. Terminer haut avec le poids du corps côté cible.



Exercice de mise en place des mains et des bras

Exercice de mise en place des mains et des bras

Cet exercice permet de sentir quand les poignets se plient, se déplient et se replient pendant la montée et la descente du swing. Faire l'exercice lentement plusieurs fois, sans bouger le bas du corps, en balançant uniquement les bras et les mains. Une fois que l'on sent que les bras balancent librement et que les poignets se plient, se déplient et se replient, ajouter la rotation du torse et des hanches.

1. Se mettre en position d'adresse, sans balancer les bras, et tourner les pouces loin de la cible en faisant pivoter les avant-bras, de manière à former un angle de 90 degrés entre le manche du club et l'avant-bras cible. Cette amorce est illustrée par la position 1 sur la photo ci-contre.
2. À partir de cette position, balancer les bras en arrière jusqu'en haut, les pouces se retrouvant sous le manche.
3. Redescendre, position 3, en laissant tomber les bras et en dépliant les poignets à hauteur des hanches.
4. Balancer les bras jusqu'à la position 4 de finish en repliant les poignets et en gardant les bras devant la poitrine.

Exercice de la serviette



L'exercice de la serviette est un échauffement facile à réaliser qui fait travailler les muscles sollicités au golf et la trajectoire du swing.



- a. Se mettre en position de golf (stance et grip) en tenant une serviette.



- b. Pivoter le torse, les bras et les mains en arrière, de manière coordonnée. Laisser la serviette retomber sur l'épaule arrière. Transférer le poids du corps et commencer la rotation du torse.



- c. Balancer librement la serviette en avant jusqu'à un finish équilibré, le poids du corps pesant sur la jambe cible. Le genou arrière, la poitrine et les hanches doivent faire face à la cible pendant que la serviette retombe sur l'épaule cible.



Mouvement de base du swing

Lors de l'apprentissage du swing, il est courant de faire référence à la cible. Lorsque l'on se met en position pour frapper une balle de golf, il faut se tenir de côté par rapport à la cible. Si vous êtes droitier, votre côté gauche sera votre **côté cible** et votre bras droit et votre jambe droite seront le **côté arrière**. Ce sera l'inverse pour un gaucher.

L'utilisation des termes cible et arrière permet de s'adresser aussi bien aux golfeurs droitiers qu'aux golfeurs gauchers.

Éléments de base du swing :

1. Grip, **Stance**, Visée
2. **Balancement des bras**
3. **Mouvement du corps — Le pivot**

Balancement des bras + Pivot = Swing de base

Attention : Aucun joueur ne doit faire de swing tant qu'il n'est pas dans la zone désignée et que tous les autres ne sont pas en position.



Stance :

- a. Écarter les pieds de la largeur des épaules



- b. Plier les genoux



- c. Prendre position en se penchant en avant à partir de la taille (hanches) et en laissant tomber les bras comme illustré sur la photo ci-contre.



Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Réaliser l'exercice sans club de golf
- ♦ Répartir le poids de manière uniforme
- ♦ Similaire aux postures dans d'autres sports
- ♦ Veiller à ce que le stance ne soit pas trop large

Balancement des bras :



- Prendre son stance
- Paumes jointes, balancer les bras d'arrière en avant, en gardant les bras devant la poitrine (exercice de la trompe d'éléphant). D'abord de poche à poche, de hanche à hanche, d'épaule à épaule
- Allonger le balancement — les bras suivront le corps dans un mouvement circulaire





Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Faire la démonstration de l'exercice de la trompe d'éléphant. (Mouvement du pendule)
- ♦ Placer manuellement les athlètes en position
- ♦ Le balancement des bras est semblable au balancement des bras quand on marche

Mouvement du corps — Le pivot



- a. Prendre son stance



- b. Mettre les mains sur les hanches et faire une rotation vers la droite (la gauche pour les gauchers)
- c. Le genou et la hanche côté cible doivent se déplacer légèrement vers le centre, mais pas au-delà
- d. Le poids est transféré sur le talon arrière



- e. Faire une rotation en avant en transférant le poids de l'autre côté
- f. Continuer de pivoter jusqu'à faire face à la cible

Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Demander aux athlètes de lancer une balle de tennis avec le bras sous la taille
- ♦ Montrer les similitudes entre le swing au golf et les autres sports : baseball, tennis, bowling



Balancer les bras en arrière en pivotant

Pouces vers le haut à l'aplomb des épaules

Balancer les bras en avant en pivotant

Pouces vers le haut à l'aplomb des épaules



Faire un swing

Préparation avant le swing



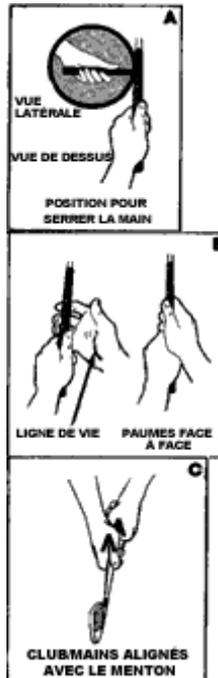
Le grip

- Sans que le club touche le sol, tenir la poignée du club à 1 cm de l'embout avec la main **cible** en position comme pour serrer la main, en travers du club.
- Placer ensuite la main **arrière** sur le club, sous la main **cible**, mais au-dessus du pouce **cible**. Le pouce cible coïncide avec la ligne de vie de la main arrière.
Point à vérifier : La paume de la main arrière doit être tournée vers la cible.
- Le dos de la main cible et la paume de la main arrière doivent pointer dans la même direction. **Point à vérifier** : La pointe du club doit pointer droit vers le haut. Le club et les mains sont alignés avec le menton ou légèrement sur le côté arrière du menton. Il ne doit y avoir aucun écart entre les pouces et les index. Le club est dans les doigts, pas la paume.

Suggestions pour l'entraînement

- ◆ Rappeler aux athlètes de garder les clubs baissés et de ne pas faire de swing pour le moment.
- ◆ Demander aux athlètes de faire comme s'ils serraient la main au club avec la main gauche uniquement afin de déterminer la bonne position sur le club.
- ◆ Encourager les athlètes à utiliser leurs dix doigts pour le grip au début.
- ◆ Demander aux athlètes de prendre le stance approprié et également de tenir le club.

Les mains se plient ou s'inclinent verticalement de manière à bien positionner le club et pour augmenter la vitesse.



Action des mains



- Prendre son stance, pieds écartés de la largeur des épaules
- Tenir le club
- Tenir le club dans la longueur à hauteur de la poitrine
- Déplacer le club vers la tête en inclinant simplement les poignets

Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Veiller à ce que les athlètes gardent les clubs devant eux.
- ♦ Vérifier le grip et veiller à ce que la pointe du club pointe droit vers le haut.
- ♦ Aider manuellement les athlètes à placer leurs mains dans la bonne position.

Attention :

Les joueurs doivent être prudents lorsqu'ils s'approchent d'un joueur qui a un club baissé en position d'adresse ; la meilleure place est en face ou sur le côté du joueur.

Adresser la balle et faire un swing avec club, balle et cible



- Prendre son stance en tenant le club.
- Poser la semelle du club à plat sur le sol derrière la balle.
- La distance par rapport à la balle est déterminée par la longueur du club.

Position du club et de la balle



- Poser le club derrière la balle et joindre les pieds.
- Faire un pas sur le côté avec le pied cible pour positionner la balle.
- Faire un pas sur le côté avec le pied arrière pour obtenir la bonne largeur de stance.
- Toujours positionner le club en premier, avant de prendre son stance.



Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Au début, encourager les athlètes à positionner la balle au milieu du stance.
- ♦ Vérifier la position de départ et d'adresse des athlètes avant d'aller plus loin.



Visée et cible

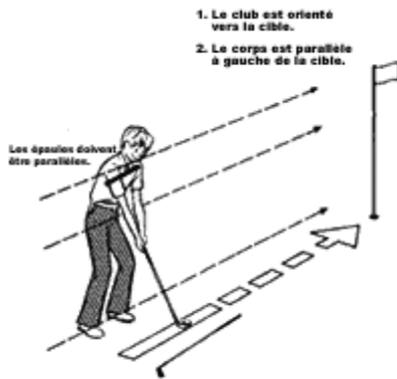


Cible

- La cible principale n'est pas la balle, mais la destination du coup.
- Les cibles peuvent être beaucoup de choses, par exemple le fairway, le green ou le drapeau.
- Regarder la balle mais essayer de penser à sa destination.

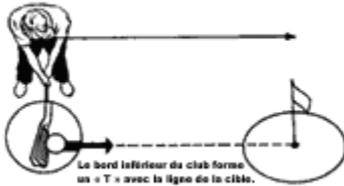
Visée

- Il faut orienter le club et le corps.
- Orienter la face de la tête du club dans la même direction que la cible.
- Aligner tout le corps, les pieds, les genoux, les hanches et les épaules pour qu'ils soient parallèles à la ligne de la cible.



Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Utiliser des cibles proches des athlètes au début.
- ♦ Une ligne dessinée au sol à la peinture, à l'aide d'une ficelle ou d'un club de golf sera d'une aide précieuse pour arriver à viser correctement.



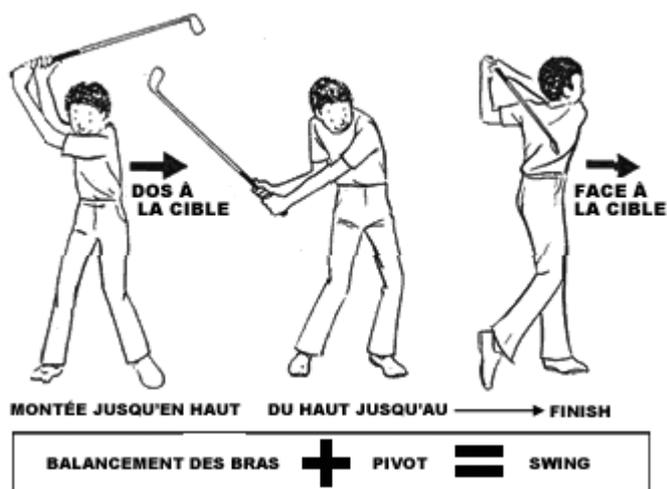


Dos à la cible, face à la cible

Attention :

Un club de golf peut être une arme dangereuse. Il ne doit jamais être utilisé pour faire un swing au milieu d'un groupe.

La séquence du swing



Tentative de swing avec une balle

- L'athlète peut réaliser un swing complet jusqu'au finish en alliant vitesse et équilibre.
- Le but est de terminer le swing jusqu'au finish et pas seulement de frapper la balle.
- Commencer avec un tee sur le sol et essayer de frapper le tee pendant le mouvement en avant.
- Ajouter une balle sur le tee et continuer le même mouvement.
- Essayer sans tee.

Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Utiliser d'abord une balle de tennis pour cet exercice pour que les athlètes aient plus de chance d'y arriver. Si vous ne disposez pas de balles de tennis, utilisez une balle trouée ou un autre type de balle molle.
- ♦ Faire la démonstration du swing.



S'entraîner sans balle de golf



a. En utilisant une balle de tennis



b. En utilisant une balle en mousse



c. En utilisant un ballon de plage



d. En utilisant une balle trouée



Balancement du club — Exercice de raser l'herbe

Un bon moyen d'apprendre à faire un swing est l'exercice qui consiste à raser l'herbe dans un mouvement de balancier continu. Le chip requiert un mini-swing de 7-5, alors que le pitch requiert un 9-3 avec action des mains.



- a. S'assurer que les athlètes sont suffisamment écartés les uns des autres. Pour faire un swing, l'athlète doit apprendre à utiliser son corps, ses bras et ses mains de manière coordonnée.



- b. La montée constitue un premier mouvement. Armer. Balancer le club en arrière jusqu'à ce que le club passe par-dessus l'épaule et que vous soyez dos à la cible.



- c. Balancer le club d'arrière en avant dans un même mouvement sans s'arrêter, en rasant l'herbe au passage.



- d. La descente constitue un deuxième mouvement. Dérouler : balancer le club d'en haut jusqu'au finish en direction de la cible. Pendant la descente, tourner le corps en direction de la cible.



- e. Au finish, le club doit passer par-dessus l'épaule gauche et le poids de l'athlète sur le pied gauche. Note : Revenir à Dos à la cible, face à la cible.



Progression de test du swing : tee seul, balle sur un tee, sans tee



- a. Commencer avec un **tee sur le sol**.



- b. Le but est de terminer le swing jusqu'au finish et pas seulement de frapper la balle. Essayer de frapper le tee pendant le mouvement en avant.



- c. Ajouter une balle sur le tee et continuer le même mouvement.



- d. Essayer sans tee.

- e. L'athlète peut réaliser un swing complet jusqu'au finish en alliant vitesse et équilibre.



Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Utiliser d'abord une balle de tennis pour cet exercice pour que les athlètes aient plus de chance d'y arriver. Si vous ne disposez pas de balles de tennis, utilisez une balle trouée ou un autre type de balle molle.
- ♦ Faire la démonstration du swing.



Mini-swing (Techniques du chip et du putt)

Dans l'ordre de progression des techniques du swing, l'athlète commencera par le mini-swing, ou technique du putt et du chip. L'athlète passera progressivement au demi-swing ou pitch et finalement au swing complet de manière graduelle, en atteignant une certaine compétence à chaque niveau.



a. L'athlète prend son stance, pieds rapprochés.



b. L'athlète doit utiliser un putter, fer 5-6-7.

c. La montée et la descente du swing doivent être de même longueur.



d. Le club doit être balancé jusqu'au finish en un seul mouvement.

S'arrêter et regarder avant de faire un swing. Une règle à ne pas oublier avant chaque swing.



Putt



- L'athlète utilise un putter.
- Tenir le putter entre les paumes en face l'une de l'autre ; les pouces sont placés sur le dessus du manche.
- Prendre le stance avec les pieds rapprochés.
- Regarder la ligne de la cible.
- Balancer le putter sur une trajectoire en direction de la cible.

Suggestions pour l'entraînement

- ◆ Demander aux athlètes de faire rouler la balle en la lançant par en dessous. Cela les aidera à faire le lien entre la distance et la longueur et la vitesse du swing.
- ◆ Demander aux athlètes de faire rouler la balle avec un putter sur différentes distances. Veiller à ce que le club accélère pendant le coup.
- ◆ Demander aux athlètes de faire rouler la balle vers une cible. Commencer à une distance de 1 m puis travailler en reculant tous les 30 cm. Cela montrera l'importance de faire le swing en direction de la cible avec la face du club perpendiculaire à l'impact.

Essayer de suivre les 3 étapes suivantes pour apprendre à faire un putt. En l'absence de green disponible, ces exercices peuvent être effectués sur n'importe quel tapis pas trop épais.

Faire rouler la balle

1. Apprendre à faire rouler la balle en la **lançant par en dessous**. Cela permettra de faire le lien entre la distance et la longueur et la vitesse du swing. Essayer avec un putter et voir si les balles roulent.
2. **Faire rouler la balle avec un putter sur différentes distances**. Toujours s'assurer que le club **Accélère** pendant le coup. Pour s'exercer, placer un tee de marquage à équidistance de chaque côté de la balle, et balancer le club en arrière vers un tee puis en avant vers le tee correspondant.
3. **Faire rouler la balle vers une cible**. Commencer à une distance de 0,9 m puis travailler en reculant tous les 30 cm jusqu'à 3 m, dès que la cible est régulièrement atteinte. Cela montrera l'importance de faire le swing en direction de la cible avec la face du club perpendiculaire à l'impact.



• • 15 cm • 30 cm •





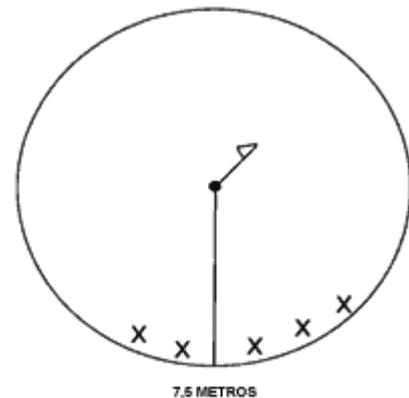
Test de putt n° 1

Objectif : Tester l'aptitude du joueur à (1) prendre un bon stance, (2) frapper fermement le putt, et (3) faire un putt sur un green à 7,5 m de distance.

Équipement et installation :

1. Un putter
2. 6 balles de golf
3. Un green ou une zone balisée

Procédure : L'élève peut réaliser le putt n'importe où sur le green, à condition de rester à 7,5 m de la coupe. Il peut marquer un maximum de 20 points par balle, sachant que seules les 4 meilleures balles sur 6 comptent. L'élève peut gagner des points de la manière suivante. 5 points pour avoir frappé la balle fermement, et 15 points pour deux putts. Il peut gagner 10 points pour 3 putts et 5 points pour 4 putts.



Test de putt n° 2

Le putt est considéré comme une technique en deux temps

Putt court pour la **précision**

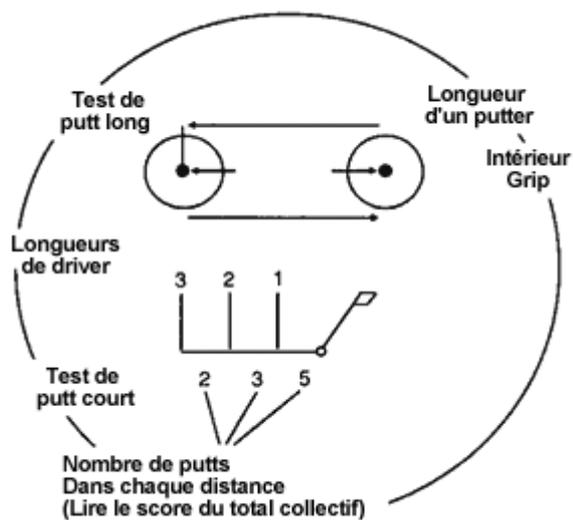
Putt long pour la **distance**

Putt court

Placer un tee à chacune des distances de longueur de driver pour indiquer l'aire de départ. Enlever le drapeau puis exécuter un putt vers la coupe. Compter le nombre de balles entrées dans la coupe. (Voir schéma ci-dessous)

Putt long

Placer un tee pour la zone cible à chaque extrémité d'une distance de 7,5 m. Frapper 10 balles depuis un tee en direction de l'autre tee ou zone cible, et mesurer les coups avec le putter. Toute partie de la balle située à l'intérieur du grip compte pour un point (voir schéma).



Aménagement pour le putt :

Le score de putt est le niveau le plus élevé atteint pour le test à la fois du putt court et du putt long.

Exemple :

- 5 — Putt court
- 8 — Putt long
- 13 — Score de putt



Putt : erreurs et rectifications

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
La balle roule systématiquement vers la droite ou vers la gauche dès qu'elle ralentit	Vérifier l'alignement, la trajectoire du club	Exercice des deux rails parallèles
La balle dévie et roule systématiquement au-delà du trou	Vérifier la vitesse du swing, la balle est peut-être frappée trop fort, ou les poignets anticipent sur le mouvement coordonné des épaules, des bras, des mains et du putter.	1) Prendre 3 balles. Frapper la balle juste en-dehors de sa vision périphérique et, sans regarder la première balle, frapper les 2 balles suivantes en essayant de les faire atterrir à proximité ou en leur faisant toucher la première balle. S'efforcer de répéter le même mouvement arrière et avant du coup. Changer les distances et recommencer. 2) Faire rouler la balle 3) Concours de putts face à face
Les balles sont toujours trop courtes	S'assurer que la montée et la descente du swing sont égales.	Exercice de la trompe d'éléphant et mêmes références que ci-dessus.
La balle dévie et arrive toujours avant ou après le trou	Vérifier la visée et la ligne de putt. Bien suivre la balle des yeux jusqu'au contact avec la face du club	S'exercer à lire le green. Chercher un green avec des pentes variées. Identifier les différentes déclivités et comment la déclivité affectera la courbure de la balle. Faire rouler plusieurs balles par en dessous vers le trou et noter la direction dans laquelle la balle pourrait dévier ou s'incurver. Ensuite, faire plusieurs putts vers le trou en laissant la pente amener la balle jusqu'au trou.



Chip

Dans le chip, le swing est relativement petit en longueur. Utiliser l'horloge ci-dessous comme guide. La longueur du swing doit aller de 7 à 5 ou de 8 à 4.



- a. Prendre le stance pieds joints.
- b. Effectuer un swing court avec un fer 5, 6, 7.
- c. Faire un léger mouvement du poignet et bouger le corps naturellement dans la direction du swing.
- d. La longueur de la montée variera en fonction de la distance du coup.
- e. Le chip permet que la balle vole bas et roule plus loin.

Suggestions pour l'entraînement

- ♦ Veiller à ce que la montée et la descente soient de la même longueur.
- ♦ Insister sur l'action des mains, veiller à ce qu'il n'y ait pas de creusement de la main cible en arrière de la balle. Cela se produit généralement lorsque l'athlète essaye de lever la balle au lieu de faire un swing.



- ◆ Position de la balle : en arrière du milieu.
- ◆ Mains et manche : en avant de la balle.



Test de chip

Objectif : Déterminer l'aptitude de l'élève à viser un rayon de 3 m et un rayon de 6 m autour de la coupe à une distance de 14 m.

Équipement et installation :

1. Fer 5
2. 6 balles de golf
3. Un green ou une zone balisée avec une coupe au milieu

Procédure :

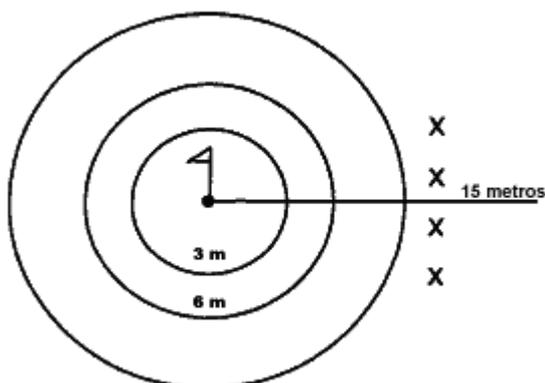
L'athlète se tient n'importe où autour du green à condition de rester à 14 m de distance.

L'athlète peut marquer 20 points par balle.

Il peut recevoir 5 points pour avoir frappé la balle fermement et 15 points si la balle reste dans le rayon de 3 m.

Il peut marquer 10 points pour le rayon de 6 m.

Il peut recevoir 5 points si la balle s'arrête à moins de 1,5 m avant ou après le rayon de 6 m.



**Chip : erreurs et rectifications**

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Vous frappez le haut de la balle.	Veiller à ce que le manche reste en avant de la balle et que le poignet cible reste bien à plat vers la cible et ne se creuse pas.	Exercice du club long. Cet exercice renforce la bonne position à l'impact et oblige à garder les poignets « tranquilles » lors de l'exécution du mini-swing ou du chip. Raser l'herbe à l'aide d'un mini-swing avec et sans balle.
La balle est trop longue ou trop courte.	Comparer la longueur de la descente avec la distance parcourue par les balles.	Viser différentes cibles à différentes distances pour développer un sens des distances.
Vous touchez le sol derrière la balle.	Maintenir la posture et s'assurer que le poids reste côté cible tout au long du swing et que les bras, les épaules et les mains se balancent de manière coordonnée.	Exercice de la jambe arrière reculée sur la pointe. Reculer le pied arrière derrière le pied cible en posant uniquement la pointe du pied arrière sur le sol. Faire un chip sans perdre l'équilibre tout en maintenant le club bas au-dessus de la zone d'impact.
Quand vous faites un chip avec un fer 7 vous obtenez une trajectoire haute.	Regarder la balle pour s'assurer qu'elle est derrière le centre et que les mains, le manche et le club sont en ligne droite devant elle. (Cette position permet de délofter l'angle de la face du club.)	Faire un chip et tenir le finish en s'assurant que les mains restent en avant de la face du club tout au long du swing. Au finish, la face du club doit rester basse et face à la ligne de la cible, et non regarder vers le ciel.
La balle passe systématiquement à côté de la cible.	Vérifier la position de départ, la visée du corps et la face du club.	Exercice des deux rails parallèles. Placer 2 clubs parallèlement à la ligne de la cible à environ 20 cm l'un de l'autre pour confirmer les lignes de visée du corps et du club.



Pitch

Demi-swing

- Le club est balancé sur la moitié de la longueur d'un swing complet. Hanche à hanche.
- Pour le stance, écarter les pieds de la largeur des épaules environ.



Demi-swing

Balancer le club sur environ la moitié de la longueur d'un swing complet (à hauteur des hanches) ou de 9:00 à 3:00 sur une horloge. Le demi-swing est utilisé pour le PITCH. Pendant le pitch, les bras et les mains se plient, avec un corps qui bouge davantage.

Pitch

- L'athlète utilise un club lofté, par exemple un n° 9, un pitching-wedge ou un sand-wedge.
- Les coups produits passent plus de temps en l'air et moins de temps sur le sol.
- Le club est balancé sur environ la moitié de la longueur d'un swing complet. Sur le cadran d'une horloge, de 9 à 3.
- Les mains se plient et se déplient pendant le swing.

Suggestions pour l'entraînement

- Veiller à ce que la montée et la descente soient plus ou moins de la même longueur.
- Demander aux athlètes de faire leur swing en un seul mouvement jusqu'au finish.
- Faire la démonstration du pitch.



- Ceci est une bonne représentation du concept de l'horloge. L'athlète prend son stance.



- L'athlète balance les bras à 9 heures.



- c. Les bras reviennent dans la zone d'impact.



- d. Les bras continuent leur mouvement en avant, permettant la rotation du corps en même temps que les bras.



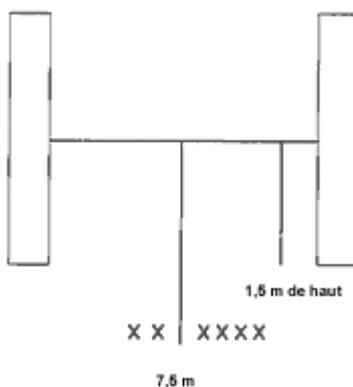
Test de pitch n° 1

Objectif : Déterminer l'aptitude de l'élève à frapper la balle en l'air par-dessus un poteau de but de 1,5 m de haut.

Équipement et installation :

1. Fer 9 ou wedge
2. 6 balles de golf
3. Deux poteaux avec une corde au milieu ; largeur de 4,5 m, barre transversale à 1,5 m du sol.

Procédure : L'élève se place à 7,5 m du poteau. Chaque coup peut rapporter 20 points. Pour marquer 20 points, il doit frapper la balle en l'air fermement en la faisant passer par-dessus la barre transversale. 5 points sont accordés pour avoir frappé la balle fermement, et 15 points si la balle passe au-dessus et entre les 4,5 m de largeur. Il marque 10 points si la balle passe sous la barre transversale. Enfin, il marque 5 points pour avoir simplement frappé la balle. Seules les 4 meilleures balles sur 6 comptent. L'élève peut utiliser un tee pour chaque coup.





Test de pitch n° 2

Version green (fer 9 — pitching-wedge ou sand-wedge)

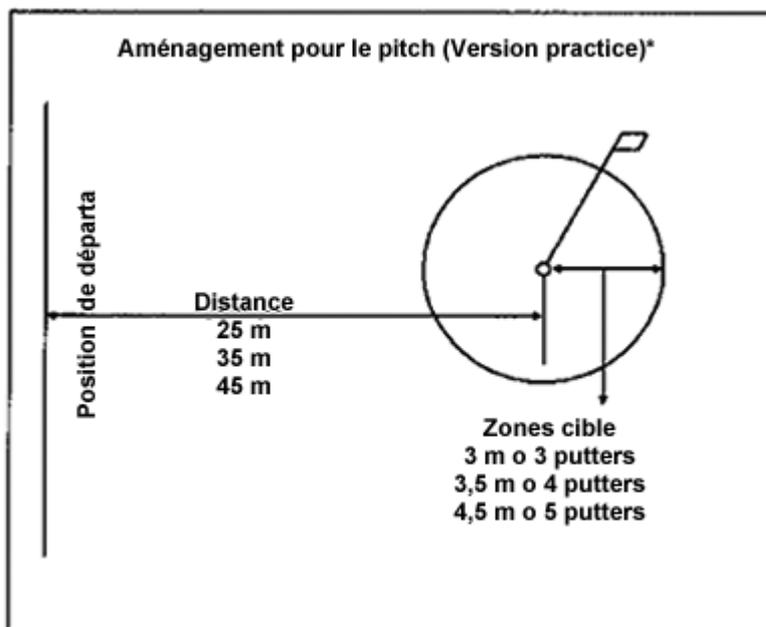
En utilisant le schéma chip/pitch, placer simplement un sac, un club ou un obstacle à 1/3 de distance du point de départ pour définir une ligne restrictive.

La balle doit survoler cette ligne et venir reposer dans la zone cible pour que le coup soit considéré comme réussi.

Version practice (fer 9 — PW ou SW)

Suivre les instructions ci-dessus mais en utilisant le schéma de la version practice ci-après.

Le test de pitch pour la version practice est facultatif, dans l'éventualité où le pitch serait interdit sur le green.



Test pitch/chip

Utiliser le schéma chip/pitch en choisissant l'une des trois distances (court, moyen, long)

Il n'y a pas de ligne restrictive, en revanche la distance de départ doit permettre à la balle d'atterrir sur le green avec n'importe lequel des clubs faiblement loftés.

Utiliser le tableau des coups courts pour choisir le bon fer en fonction de la distance du coup.

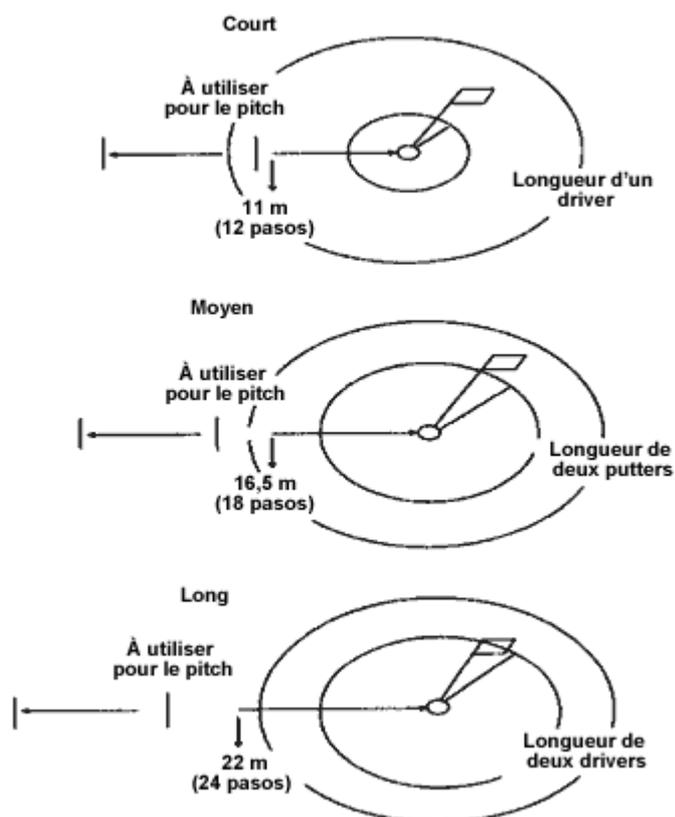
Note : Une balle qui frappe un tee peut être jouée s'il y a un doute sur son statut.

Note : Utiliser les mêmes distances aussi bien pour le pitch que pour le chip, en plaçant toutefois un club ou un sac à 1/3 de distance du point de départ afin de définir une ligne restrictive pour le pitch.



Note : Utiliser les calculs de vol et de rouler du tableau des coups courts (pitch et chip) pour sélectionner le bon fer pour chaque distance.

Instructions aux élèves concernant l'aménagement : Mesurer la distance en pas et utiliser des tees pour délimiter les cibles et instituer les postes de test.



**Pitch : erreurs et rectifications**

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Vous frappez le haut de la balle	Maintenir la posture du corps du début jusqu'à la fin	Raser l'herbe à l'aide d'un mini-swing avec et sans balle
La balle est trop longue ou trop courte	La distance est déterminée par le club utilisé, la longueur du swing et la vitesse du swing. Un fer 9, un PW et un SW donneront chacun des résultats différents.	Concept de l'horloge. S'exercer à faire varier la longueur du swing avec tous les clubs de pitch (5 -7, 9-3). Noter les distances en vol et roulées.
Vous frappez la balle avec le col du club.	1) Vérifier la position de la balle. Elle doit se trouver au milieu du stance. Il se peut qu'elle soit trop loin vers le pied cible, ou trop près du pied arrière. 2) Veiller à garder l'équilibre et la trajectoire du swing, en évitant d'avancer ou de se pencher vers la balle pendant la montée ou la descente du swing.	1) Exercice de la jambe arrière reculée sur la pointe. Reculer le pied arrière derrière le pied cible en posant uniquement la pointe du pied arrière sur le sol. S'exercer à faire des mini-swings sans perdre l'équilibre. 2) Frapper les balles à côté d'une planche de 5 x 10 cm ou de barres parallèles.
La balle est basse et ne suit aucune trajectoire.	Vérifier la position de la balle. Elle doit se trouver au milieu du stance et pas trop en arrière.	Faire l' exercice d'armage, 3-9
Vous touchez le sol derrière la balle.	Maintenir la flexion des genoux et la posture du corps jusqu'au finish.	Mini-swings, exercice des fesses contre un mur



Autres tests de putt, de chip et de pitch

TEST DE PUTT (Utiliser un green ou un tapis de putting)

Nombre d'essais	Aménagement du test	Score
1 2 3 4 5 6	<p>DÉPART 2,5 m</p>	_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____

TEST DE CHIP (Utiliser un fer 7 ou supérieur)

Nombre d'essais	Aménagement du test	Score
1 2 3 4 5 6	<p>DÉPART 14 m (15 pasos) longueur de driver</p>	_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____

TEST DE PITCH (Utiliser un SW, PW ou fer 9)
La balle doit passer par-dessus le sac ou la ligne restrictive

Nombre d'essais	Aménagement du test	Score
1 2 3 4 5 6	<p>DÉPART 4,5m 14 m (15 pasos) longueur de driver</p>	_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____

COMMENT COMPTER LES POINTS: Pour chaque coup réussi, mettre une croix sur le numéro de l'essai. Pour chaque coup raté, entourer le numéro. Le score est le nombre total d'essais réussis.

Exemple: ~~X~~ (2) (3) X X (6) Score 3

Note: Tous les coups discutables doivent être rejoués.

DISTANCES MINIMALES DE FAIRWAY (Longueur)				
	HOMMES		FEMMES	
ÂGE	LONGUEUR	LARGEUR	LONGUEUR	LARGEUR
8 - 10	69 m	8 m	69 m	8 m
11 - 12	91 m	11 m	69 m	8 m
13 - 15	114 m	14 m	91 m	11 m
16 - 17	137 m	18 m	114 m	14 m

DISTANCES MINIMALES DE DRIVE (Longueur)				
	HOMMES		FEMMES	
ÂGE	LONGUEUR	LARGEUR	LONGUEUR	LARGEUR
8 - 10	114 m	14 m	91 m	11 m
11 - 12	137 m	18 m	91 m	11 m
13 - 15	160 m	20 m	114 m	14 m
16 - 17	183 m	27 m	137 m	18 m

Si vos élèves ont 13 - 14 ans, sélectionnez la distance de la cible pour garçons et filles dans chaque catégorie, par exemple :

FAIRWAY		DRIVING	
114 m	- 16 -	160 m	- 20 -
91 m	- 11 -	137 m	- 14 -
69 m	- 8 -		



Swing complet

- Prendre son stance en écartant les pieds de la largeur des épaules.
- Balancer le club comme pour faire le tour du cadran d'une horloge.
- Suivre la séquence de mouvement appropriée.



Approche du fairway

- L'athlète se met en position d'adresse.
- Il place ses mains sur le club.
- Il regarde la cible.
- Il s'aligne, le corps (genoux, hanches et épaules) parallèle à la cible.
- La balle est positionnée au milieu du stance.**
- L'athlète balance le club suivant la séquence de mouvement appropriée.



Suggestions pour l'entraînement

- Faire la démonstration du swing, lentement, en suivant la séquence de mouvement appropriée.
- Dessiner des lignes au sol pour faciliter l'alignement et indiquer la position de la balle.
- Demander aux athlètes de faire 5 swings sans balle, puis 5 swings avec la balle.
- Dans un premier temps, poser la balle sur un tee.
- L'utilisation d'une balle de tennis ou d'une balle molle est à envisager au début. Cela permettra à l'athlète de prendre confiance.



- a. S'assurer que les athlètes sont suffisamment écartés les uns des autres.
- b. Faire la démonstration du swing et de l'exercice de raser l'herbe.



- c. Pour faire un swing, l'athlète doit apprendre à utiliser son corps, ses bras et ses mains de manière coordonnée.
- d. La montée constitue un premier mouvement. Armer, balancer le club en arrière jusqu'à ce que le club passe par-dessus l'épaule et que vous soyez dos à la cible.



- e. La descente constitue un deuxième mouvement. Dérouler : balancer le club d'en haut jusqu'au finish en direction de la cible.



- f. Pendant la descente, tourner le corps en direction de la cible.



- g. Au finish, le club doit passer par-dessus l'épaule gauche et le poids de l'athlète sur le pied gauche. Note : Dos à la cible, face à la cible



Driver

- L'athlète prend son stance en écartant les pieds de la largeur des épaules.
- Il tient le club correctement.
- Il s'aligne correctement.
- La balle est positionnée vers l'avant du stance.**
- L'athlète balance le club suivant la séquence de mouvement appropriée.

Suggestions pour l'entraînement

- Faire la démonstration du swing avec la séquence de mouvement appropriée.
- Commencer par faire travailler les athlètes avec un bois de fairway.
- Dessiner des lignes au sol pour l'alignement et la position.
- Utiliser un tee au début.



- Prendre son stance. La balle est positionnée vers l'avant du stance.



- Tourner le dos à la cible.



- Transférer le poids du sommet du swing vers le côté cible.



d. Laisser tomber les bras dans la zone d'impact.



e. Accompagner le swing jusqu'au finish.



Tests de fairway

Test avec un fer

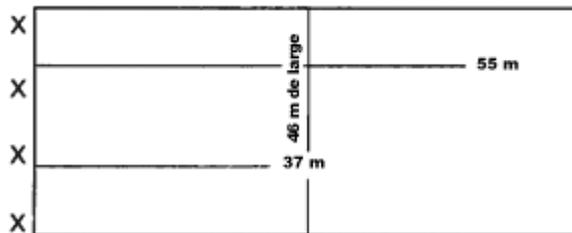
Objectif : Déterminer l'aptitude de l'élève à frapper la balle en l'air sur 55 m.

Équipement et installation :

1. Fer 5 ou 7
2. 6 balles de golf
3. Espace nécessaire — terrain de jeu — terrain d'exercice de golf

Procédure :

- L'élève se tient à 55 m d'un drapeau ou d'un poteau.
- Chaque balle peut rapporter 20 points. Seuls les 4 meilleurs coups sur 6 comptent.
- L'élève marque 5 points pour avoir frappé la balle fermement et 15 points si la balle parcourt 55 m dans les airs.
- L'élève marque 5 points pour avoir frappé la balle fermement et 10 points si la balle parcourt 37 m dans les airs.
- L'élève marque 5 points pour avoir simplement frappé la balle.



La longueur et la largeur peuvent être adaptées en fonction de l'activité du groupe.

Test de fairway

Des repères doivent être placés sur le terrain aux distances et largeurs de cible indiquées. Le test est pratiqué avec un fer 5, balle posée au sol. Chacun détermine sa propre cible en fonction de ses aptitudes actuelles en termes de distance. Une fois cette distance connue, la distance suivante la plus proche devient la ligne de départ pour les coups. Les coups, pour être réussis, doivent permettre à la balle de survoler la ligne de départ puis de reposer entre les repères de la cible (voir l'exemple du drive).

Aménagement pour le fairway	
Vérifier le tableau des niveaux minimum d'aptitude pour le fairway	
Largeur de cible	Distance
16 m	135 m
14 m	115 m
11 m	90 m
8 m	70 m

Distances de fairway standard		
ÂGE	HOMMES	FEMMES
10 ans et moins	70 m	70 m
11 - 12 ans	90 m	70 m
13 - 15 ans	115 m	90 m
16 - 17 ans	135 m	115 m



Instructions aux élèves concernant l'aménagement : Les postes de test de drive et de fairway sont définis en mesurant les distances en pas et en utilisant des repères de terrain pour les cibles.

Procédures de test des techniques

- Noter la date
- Indiquer le type de séance (entraînement ou test)
- Noter le nombre de coups réussis sur 10

DATE	SCORE	P/T	DATE	SCORE	P/T
6-15-87	4	P			
6-21-87	5	Th			
6-22-87	5	P			

Note : Utiliser une carte de score de golf standard pour consigner les essais réussis pour chaque test.

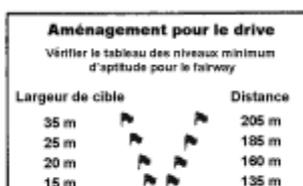
HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	POIN
BLEUE										
WHITE										
Driving	X	X	O	X	X	O	X	X	O	7
Fairway	O	X	X	X	O	X	O	X	O	6
Chipping	O	O	X	O	X	X	O	X	O	4
HANDICAP										
PAR										
Pitching	X	X	O	O	X	X	O	X	X	6
Putting	X	O	O	X	X	O	X	X	X	7
RED										
Black	O	O	X	O	X	X	O	O	X	5

Sur une carte de score de golf, inscrire un « X » pour chaque coup réussi et un « O » pour ceux qui ne comptent pas. Additionner le total pour chaque test.

Test de drive

Des repères doivent être placés sur le terrain aux distances et largeurs de cible indiquées. Le test est pratiqué avec un driver (bois 2 ou 3 ou en métal si vous n'en disposez pas). Un tee est nécessaire. Chacun détermine sa propre cible en fonction de ses aptitudes actuelles en termes de distance. Une fois la distance connue, la distance suivante la plus proche devient la ligne de départ pour le coup.

Exemple : Si vous pouvez envoyer la balle à 180 m, 160 m devient votre ligne de départ. Les coups, pour être réussis, doivent permettre à la balle de survoler la ligne de départ puis de reposer entre les repères de la cible.





Les seules techniques bénéficiant d'un ajustement en fonction de l'âge sont les fers de fairway et le drive. Pour ces techniques, nous avons établi plusieurs distances minimales recommandées. Ces distances ne doivent être considérées que comme des objectifs à atteindre pour les élèves — pas pour limiter la participation.

Distances de drive standard		
ÂGE	HOMMES	FEMMES
8 - 10 ans	90 m	90 m
11 - 12 ans	115 m	90 m
13 - 15 ans	135 m	115 m
16 - 17 ans	160 m	135 m
18 ans et plus	175 m	155 m

Note : Si la distance du test de drive est inférieure à 137 m, utiliser les repères du test de fairway.

TEST DE DRIVE (Utiliser n'importe quel bois)		
Nombre d'essais	Aménagement du test	Score
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
Suivre le tableau du drive pour les âges - distance/largeur		
TEST AVEC UN FER DE FAIRWAY (Utiliser un fer 5)		
Nombre d'essais	Aménagement du test	Score
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
Suivre le tableau du drive pour les âges - distance/largeur		

Test avec un bois

Objectif : Déterminer l'aptitude de l'élève à frapper la balle en l'air sur 55 m.

Équipement et installation :

1. Bois pour le fairway (éventuellement en métal)
2. 6 balles de golf
3. Espace nécessaire — terrain de jeu — terrain d'exercice de golf

Procédure :

- L'élève peut marquer un maximum de 20 points par coup.
- 5 points pour avoir frappé la balle fermement et 15 points si la balle parcourt 55 m dans les airs ; seuls comptent les 4 meilleurs coups sur 6.
- L'élève marque 5 points pour avoir frappé la balle fermement et 10 points si la balle parcourt 37 m dans les airs.
- L'élève marque 5 points peu importe où la balle s'en va. La largeur des limites peut être déterminée en fonction de l'espace disponible.
- Garder une trace des résultats de chacun.

Au terme de ce niveau d'aptitude, l'élève maîtrisera l'ensemble des coups de base nécessaires pour jouer au golf. Même s'il n'a pas encore joué en conditions réelles, il a eu un aperçu des techniques de base et est maintenant prêt pour fouler un terrain de golf.



Test avec un bois

X _____ 35 m. _____

X

X _____ 90 m. _____

X

X _____ (45 m de large) _____

Au moment de frapper la balle, en plus de faire une démonstration et de donner des consignes personnelles pour ce coup, demander à l'athlète de se tenir dans l'aire de départ et de frapper la balle, en essayant de lui faire parcourir 55 m ou plus dans les airs. Lui montrer comment rester dans la limite des 46 m de large.

**Swing complet : erreurs et rectifications**

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Vous touchez le sol derrière la balle au moment du transfert du poids	1) Le swing doit « traverser » la balle. 2) Maintenir la posture à l'impact.	Exercice du sifflement. Tenir le club à l'envers et faire un swing en relâchant les bras et les mains. Vous devriez entendre un sifflement dans la zone d'impact.
Le club frappe le haut de la balle	1) Dans la descente, garder le club orienté vers le sol, et les bras longs au-dessus de la zone d'impact. 2) Veiller à ce que les bras soient en extension au moment où les poignets se déplient vers la balle.	Monter le swing en arrière jusqu'en haut et abrégé le follow-through, en s'arrêtant à 9:00 comme pour « Serrer la main à la cible. »
Vous frappez la balle avec la pointe du club	Maintenir la posture au-dessus de la balle. Ne pas déplacer son poids en arrière ou se redresser pendant la descente.	Exercice des fesses contre un mur
Vous frappez la balle avec le talon ou le col du club	Au départ, veiller à ce que les bras soient relâchés et qu'ils ne soient pas trop loin du corps. Ne pas se pencher en avant devant la balle.	1) Exercice des fesses contre un mur 2) Placer une planche de 5 x 10 cm devant la balle et frapper la balle sans toucher la planche ; Deux rails parallèles.
Vous manquez de distance lors du swing complet car les hanches ne tournent pas	S'assurer de bien sentir tout son corps pivoter d'arrière en avant.	Exercices de pivots. Boucle de ceinture en arrière et boucle de ceinture en avant. Exercice de la serviette.
La balle part en ligne droite mais pas sur la cible	Bien vérifier l'alignement du corps avant le swing.	Poser des clubs à plat sur le sol pour confirmer les lignes de visée.
Vous manquez la balle	Garder la même posture tout au long du swing et les bras longs pendant l'impact.	Exercice de viser le tee. Veiller à maintenir l'extension des bras au-dessus de la zone d'impact.



Analyse du vol de la balle

Leçons à tirer du vol de la balle

La direction est influencée par	La distance parcourue par la balle est affectée par
<ul style="list-style-type: none"> • l'alignement et la visée de la tête du club et du corps au départ. • la trajectoire suivie par le club pendant le swing. • la position de la face du club au moment du contact avec la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> • la perpendicularité de la face du club au moment de frapper la balle. • la vitesse du club au moment du contact avec la balle. • l'angle d'approche du club au moment du contact avec la balle.

Le tableau ci-dessous extrait de « Steps To Success » du Dr. Dede Owens et Linda K. Bunkers est une excellente référence pour détecter et rectifier les problèmes courants liés au vol de la balle.

Erreur	Rectification
Direction : Trajectoire	
1) La balle voyage en ligne droite mais atterrit à gauche ou à droite de la cible. Il s'agit d'une erreur de trajectoire due à un problème d'alignement.	1) Ajuster l'alignement du corps. Le stance doit être parallèle à la cible. Vérifier : pieds, hanches et épaules. Explication : Les erreurs de direction sont principalement causées par l'un ou l'autre des problèmes suivants : manque de parallélisme dans l'alignement ou trajectoire du club non alignée sur la cible.
1) La balle atterrit à droite ou à gauche de la cible suivant la trajectoire du club pendant le swing.	1) Balancer le club dans la trajectoire de la cible. Vérifier l'alignement de manière à visualiser la trajectoire de balle souhaitée. Explication : La direction de vol de la balle est globalement la même que la direction de balancement de la tête du club
Direction : Face du club	
1) Slices	1) Laisser la tête du club revenir à la perpendiculaire au contact. Vérifier que les mains sont relâchées. Vérifier la « libération » au contact et le grip. Explication : L'angle de la face du club par rapport à la trajectoire du swing détermine l'effet latéral donné à la balle. Une face ouverte produit un slice.



<p>1) Hooks</p>	<p>1) Les bras s'arrêtent trop tôt et les mains se déplient trop tôt. Augmenter légèrement la tension dans les mains pour modifier le timing de la libération ; vérifier que les mains et les bras descendent de manière coordonnée depuis le haut. Explication : L'angle de la face du club par rapport à la trajectoire et au swing détermine l'effet latéral donné à la balle. Une face fermée produit un hook.</p>
<p>Distance</p>	
<p>1) La balle atterrit avant la cible alors que le vol semble à la bonne hauteur.</p>	<p>1) Augmenter la longueur ou la vitesse du swing. Explication : La distance parcourue par une balle de golf dépend de 4 facteurs : la longueur du swing, la vitesse de la tête du club au moment de l'impact, la perpendicularité du contact du club sur la balle et l'angle d'approche ou la trajectoire du club par rapport à la balle.</p>
<p>1) La balle monte trop haut avec un fer et atterrit avant la cible.</p>	<p>1) L'angle d'approche est trop aigu. Ajuster l'angle d'approche pour qu'il soit plus grand ou moins aigu en allongeant le swing (plus large en montée et en descente).</p>
<p>1) La balle semble sauter en l'air sur le tee en raison d'un angle d'approche aigu.</p>	<p>1) Ajuster l'angle d'approche du club en allongeant le swing (plus large en montée et en descente). Cela aplatit l'angle sur la balle.</p>
<p>1) La balle atterrit avant la cible alors que la vitesse et la longueur du swing semblent bonnes.</p>	<p>1) Vérifier le contact perpendiculaire de la face du club sur la balle. Il peut être nécessaire de revoir le choix du club. Explication : Chaque club a une zone de frappe idéale (centroïde) qui est son centre de gravité étendu à la surface de la face du club. C'est le point sur la face du club qui peut donner le plus de force à la balle, lui permettant de parcourir sa distance maximale. Plus la balle est frappée loin de la zone de frappe idéale, plus sa distance et sa direction varient.</p>
<p>1) La balle monte en flèche après avoir été frappée sur le col : « coup dérouté ». Le haut du corps recule pendant la descente.</p>	<p>1) Frapper la balle dans la zone de frappe idéale du club en gardant la posture appropriée au-dessus de la balle pendant la descente du swing.</p>



Exercices d'équilibre et de posture



Pieds joints

Cet exercice illustre l'idée du balancement des bras par rapport au corps. Il permet de se débarrasser de la tension au niveau des bras et favorise l'équilibre.



Jambes croisées

Croiser les jambes et faire un swing tout en gardant l'équilibre.





Une jambe

Faire un swing sur une seule jambe.



Yeux fermés

Faire un swing avec les yeux fermés.



Fesses contre un mur

Cet exercice vous force à maintenir l'angle de la colonne vertébrale ainsi que la position de contrepois de la tête et des fesses pendant le swing. Mimez simplement les swings **sans club** en gardant les fesses contre le mur ou une chaise. Vous devez sentir le contact avec le mur pendant la rotation d'arrière en avant.





Exercices de relâchement

Exercice à 3 heures

Pivoter simplement d'arrière en avant à la taille pendant 3 à 5 minutes sans s'arrêter.



Exercice du quart de tour

Depuis la position d'adresse, faire un quart de tour de manière à tourner le dos à la cible. Puis tourner et frapper la balle. Sentir la main droite sur la gauche après l'impact (attention : vérifier que l'élève n'ait pas de problèmes de dos avant de faire cet exercice).



Jambe arrière reculée

Reculer la jambe arrière derrière la ligne de la cible afin de créer un stance et un swing fermés. Pendant la montée et la descente du swing, garder le talon de la jambe arrière appuyé. Le fait de reculer la jambe arrière permet de sentir les bras balancer librement pendant la rotation du torse en arrière et en avant.



Exercice de vitesse



Main droite uniquement

Frapper des balles avec la main droite uniquement. Cela permet de sentir en quoi consiste l'action du bras droit pendant le swing conventionnel.





Exercice du sifflement

- a. Tenir le club de golf à l'envers par le manche, sous la tête du club. Prendre son stance et sa posture. Laisser les bras pendre naturellement devant la poitrine avec les épaules larges et relâchées. Éviter les tensions pour ne pas gêner le mouvement du swing. Le grip doit être ferme sans pression excessive. La pression exercée dans les doigts doit être suffisante pour tenir le club, sans empêcher les poignets de se plier et de se déplier.
- b. Balancer les bras librement jusqu'en haut. Laisser les poignets et le coude arrière se plier de manière à tenir le manche à l'horizontale à la fin de la montée du swing. Sentir son poids sur le pied arrière.
- c. Après avoir atteint cette position horizontale, entamer la descente en reportant le poids sur la jambe cible. Pendant que les bras retombent en avant vers la balle, essayer de générer un « sifflement » à l'approche de la position à 6 heures ou de la zone d'impact. L'action des poignets qui se déplient et la rotation des avant-bras et du corps au niveau de l'impact doivent permettre de générer ce son.
- d. Cette « libération d'énergie » produit normalement un finish bien en équilibre. Répéter cet exercice plusieurs fois afin de constater que moins il y a de tension dans les bras et les mains, plus le sifflement est fort.



Exercices de trajectoire du swing

1. Frapper des balles à côté d'une planche de 5 x 10 cm.



2. Placer deux clubs en parallèle et s'exercer à faire des swings entre les deux.



3. Balancer simplement le club et soulever un divot. Puis faire un pas et faire un autre swing. Continuer ainsi de suite. Vérifier ensuite si les divots forment une ligne droite.



4. Exercice de trajectoire intermédiaire. Planter le manche d'un club dans le sol devant soi de manière à balancer les bras suivant la bonne trajectoire.



5. Jambe arrière reculée (voir Exercices de relâchement). Cet exercice est également efficace pour empêcher un élève de projeter les mains et les bras loin du corps lors de la transition entre la montée et la descente du swing ou, comme on dit, « d’aller trop loin ». Demander à l’élève de reculer la jambe arrière derrière la ligne et de penser à maintenir le talon de la jambe arrière dans la position de départ pendant la montée et la descente du swing. Cela permettra à l’élève de rester dos à la cible une petite seconde de plus et de laisser tomber les bras et le coude arrière suivant la bonne trajectoire au moment de changer de sens. Si l’élève projette les mains et les bras loin de l’épaule arrière lors de la transition, la poitrine s’ouvrira vers la cible et le talon arrière se lèvera trop tôt.



Jeux de golf

Dans cette section sont répertoriés un certain nombre de jeux relatifs au golf et de jeux de découverte destinés à la fois à renforcer l'apprentissage et à présenter le golf comme un sport amusant.

Certaines activités permettent de s'auto-évaluer en ce qu'elles sont utilisées dans le but de mettre en application les techniques récemment acquises. D'autres jeux visent à promouvoir l'esprit de compétition, de coopération et d'équipe entre les participants, ce qui constitue la base d'un programme de cours efficace.

Lors de l'enseignement des jeux, indiquer aux élèves comment ils peuvent utiliser les jeux par eux-mêmes pour s'entraîner. Les jeux peuvent faciliter l'apprentissage du golf à côté de l'enseignement théorique, car ils encouragent les jeunes à allier technique, connaissance des règles et inventivité.

Pour une utilisation efficace de la section des jeux, chaque classe doit être divisée en 3 ou 4 équipes de 6 à 10 joueurs chacune, en fonction de la taille de la classe.

Les équipes doivent être constituées sur la base de la taille physique ou des capacités sportives étant donné qu'il est peu probable que les aptitudes de golf seront un critère connu. Les équipes peuvent ensuite être baptisées du nom de joueurs célèbres (par exemple Woods, Sorenstan, Duval, Palmer) pour faciliter l'identification et l'organisation.

Chaque activité rapporte des points et les scores sont inscrits sur un grand tableau de résultats qui peut être affiché dans la classe. Exemple de manière dont les points peuvent être distribués :

Jeu : Tee-pitch (30 points)

3 équipes	1 ^{ère}	14
	2 ^{ème}	10
	3 ^{ème}	6

4 équipes	1 ^{ère}	12
	2 ^{ème}	8
	3 ^{ème}	6
	4 ^{ème}	4

5 équipes	1 ^{ère}	10
	2 ^{ème}	8
	3 ^{ème}	6
	4 ^{ème}	4
	5 ^{ème}	2

Les points accordés lors des différentes épreuves peuvent être standardisés ou varier en fonction de la popularité des épreuves. Les points des gagnants d'épreuves individuelles doivent être comptabilisés dans le total par équipe ; il est toutefois possible de conserver également le détail des scores individuels.

Note : Les épreuves individuelles doivent rapporter des points à ceux classés 1ers, 2èmes et 3èmes par âge et par sexe.



Répertoire des jeux de golf

- a. **Jeux de découverte**
 - 1. Fairway ouvert
 - 2. Attrape-chip/pitch
 - 3. Jeu de piste
 - 4. Tees-cibles

- b. **Jeux de mini-swing**
 - 1. Tee-pitch
 - 2. Tirs au but
 - 3. Saute-mouton
 - 4. Jeu inspiré de la pétanque

- c. **Jeux de swing complet**
 - 1. Jeu de la cible
 - 2. La mort ou la gloire
 - 3. Jeu inspiré de la pétanque

- d. **Jeux amusants et généraux**
 - 1. Course de ramassage de balles
 - 2. Course de balles de golf

- e. **Jeux de putt**
 - 1. Course de trous en parallèle
 - 2. Concours de putts face à face
 - 3. Jeux sur greens ou tapis

- f. **Jeux de golf sur un petit parcours**
 - 1. Jeux classiques
 - 2. Scramble
 - 3. Jeu en alternance
 - 4. Meilleure balle
 - 5. Match play et stroke play
 - 6. Concours de putts

* Ce jeu est utilisé à la fois pour le swing court et le swing complet.

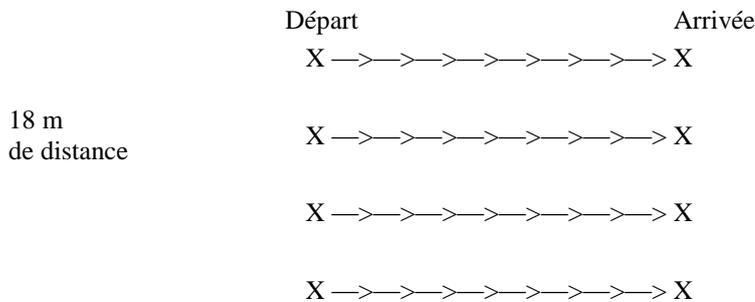


Jeux de découverte

1. Fairway ouvert

Introduction au concept de jouer au golf dans laquelle l'élève frappe la balle, la localise, la frappe à nouveau, jusqu'à atteindre une ligne d'arrivée désignée. (Dans un premier temps, utiliser des grosses balles, comme des balles de tennis ou des balles trouées)

- ♦ Diviser les athlètes en quatre groupes
- ♦ Former des lignes en file indienne espacées de 18 m environ
- ♦ Chaque élève joue une balle jusqu'à la ligne d'arrivée en comptant tous les swings, y compris les swings ratés.
- ♦ Les élèves doivent essayer d'avancer en ligne droite. Les balles qui vont de travers ou dans la zone d'un autre joueur peuvent être jouées, en revanche le joueur qui s'est écarté doit céder le droit de passage. Les distances et types de balles peuvent être modifiés pour augmenter la difficulté, l'enjeu ou la variété.



2.

3. Attrape-chip/pitch

Il s'agit d'un jeu de chips et de pitches destiné à développer la maîtrise de la distance et la conscience de la cible.

1 _____ 2 Ce jeu peut être organisé dans une cour d'école ou sur un terrain d'exercice.
3 _____ 4

- ♦ Faire des groupes de deux, chaque élève se faisant face à une distance de 6 m au départ.
- ♦ Les élèves doivent lancer une balle avec un swing court.
- ♦ Le joueur 1 lance la balle vers le joueur 2, et le joueur 2 lance la balle vers le joueur 1.
* Utiliser une balle de tennis ou tout autre type de balle molle. La distance de frappe variera en fonction des coups souhaités :
 - Chip : courte distance
 - Pitch : longue distance

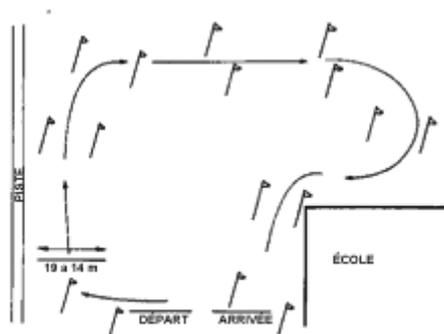
Le but du jeu est de marquer des points pour chaque passe à son partenaire qui ne l'oblige pas à se déplacer pour attraper ou toucher la balle. Chaque fois que le joueur attrape la balle, 2 points sont accordés au lanceur. Après s'être entraînées, les équipes auront 10 chances (5 par personne) de marquer, l'équipe gagnante étant celle qui aura marqué le plus de points.



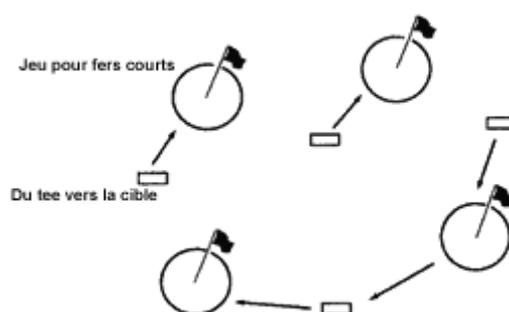
4. Jeu de piste

Activité de découverte du golf utilisant une aire délimitée (piste) entre le départ et l'arrivée.

- Chaque élève commence à jouer sur une aire désignée et essaye de suivre un parcours ou piste (9 à 14 m de large) jusqu'à une ligne d'arrivée.
- Les balles envoyées à l'extérieur de la zone délimitée doivent être retrouvées, avec un coup de pénalité, et le jeu doit reprendre à partir de ce point.
- Les athlètes doivent compter chaque swing et pénalité jusqu'à ce que la balle passe la ligne d'arrivée.
- Le but est d'y parvenir en un minimum de swings.
- Suggérer l'utilisation d'une grosse balle (balle de tennis ou balle trouée) et d'envoyer les joueurs par groupes de deux ou trois pour apprendre le bon ordre de jeu. Utiliser la règle du coup raté.



5. Tees-cibles



Cette activité de découverte du jeu peut être organisée dans un très petit espace.

- Former des groupes de quatre.
- En appliquant l'usage du golf, demander aux joueurs de frapper des balles de tennis depuis le tee désigné vers la cible.
- Quand la balle est à moins d'une longueur de club du drapeau, les joueurs peuvent passer au tee suivant.
- N'importe quel nombre de trous peut être aménagé pour ce jeu.

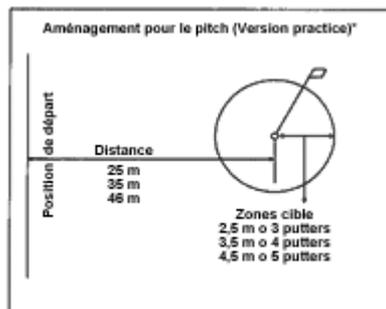


- ♦ Chaque joueur doit compter ses points pour chaque trou, c'est-à-dire combien de coups ont été nécessaires pour venir à moins d'une longueur de club de la cible. Les distances des trous doivent être comprises entre 27 et 55 m.
- ♦ Il est conseillé d'utiliser une balle de tennis ou une autre balle molle pour cette activité.
- ♦ Il est important que le moniteur comprenne que les 4 coups de base (putt, chip, pitch et fer) peuvent être enseignés sur un terrain de jeu si aucune installation de golf standard n'est disponible. Tout au long de ce programme, il aura peut-être été nécessaire de faire preuve de beaucoup d'improvisation, mais parfois cela permet aussi de resserrer les liens.
- ♦ La clé de l'apprentissage des athlètes réside dans la répétition encore et encore de chaque aptitude nécessaire pour frapper la balle.



Jeux de mini-swing

1. Tee-pitch



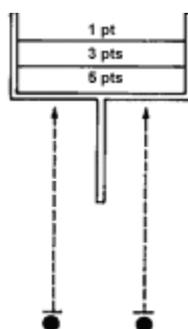
Ce jeu met l'élève au défi de faire un pitch au-dessus d'un obstacle et de faire atterrir la balle dans une zone cible désignée, soit sur un green, soit sur le terrain d'exercice. Placer un sac ou un obstacle à 1/3 de la distance depuis une ligne de départ définie. L'élève peut utiliser un tee pour chaque coup.

- ♦ Les élèves frapperont 6 balles depuis la ligne de départ.
- ♦ Tous les coups doivent permettre à la balle de survoler l'obstacle et de reposer dans la zone cible désignée.
- ♦ Chaque coup peut rapporter 20 points.
- ♦ 5 points pour avoir frappé la balle et 15 points si la balle passe l'obstacle et vient reposer dans la zone cible désignée.
- ♦ Prendre en compte 4 balles sur les 6 pour le score.

2. Tirs au but

Ce concours de cibles teste l'aptitude de l'élève à faire suivre différentes trajectoires à la balle.

- ♦ Les élèves essayent de frapper la balle en lui faisant traverser des espaces ou zones cible situés à différentes hauteurs et définis en attachant des cordes ou des ficelles entre des poteaux de but, des arbres, etc.
- ♦ Chaque espace a des points qui lui sont attribués en fonction de la largeur de la zone.
- ♦ Une variante consiste à accorder des points bonus pour avoir marqué dans toutes les zones cibles dans l'ordre (1-3-5).
- ♦ Il est recommandé d'utiliser un fer 7 en appliquant la technique du demi-swing. Utiliser une formation en lignes, chaque élève frappant un coup vers chaque cible.



3. Saute-mouton



Ce jeu vise à améliorer la maîtrise du vol et de la distance. Il peut être pratiqué en utilisant le mini-swing ou le swing complet. Diviser les athlètes en équipes de 2 à 8 joueurs. Pour commencer le jeu, définir une cible ou une ligne initiale sur ou par-dessus laquelle le premier joueur doit faire atterrir la balle. Les équipes joueront en alternance en essayant de faire atterrir la balle par-dessus la balle précédente.

Des points sont accordés chaque fois qu'un joueur fait atterrir sa balle sur ou par-dessus la balle précédente. Si la balle repose avant la cible, aucun point n'est accordé. L'équipe ayant réussi le plus de « sauts » sera l'équipe gagnante.

Ce jeu d'entraînement peut également se jouer seul, face à soi-même.

4. **Jeu inspiré de la pétanque**

La pétanque est un jeu d'adresse et de stratégie. L'objectif est pour chaque équipe de placer autant de balles que possible plus près du trou ou de la cible que la balle la plus proche de l'équipe adverse. Une équipe peut compter entre deux et huit joueurs. Chaque joueur dispose de deux balles. Les joueurs doivent ensuite frapper la balle chacun leur tour en direction du trou ou de la cible. Ils marquent des points pour les balles ayant roulé le plus près de la cible. Les joueurs peuvent frapper d'autres balles pour les placer plus près de la cible. Les balles peuvent également être déplacées par les balles d'autres joueurs.

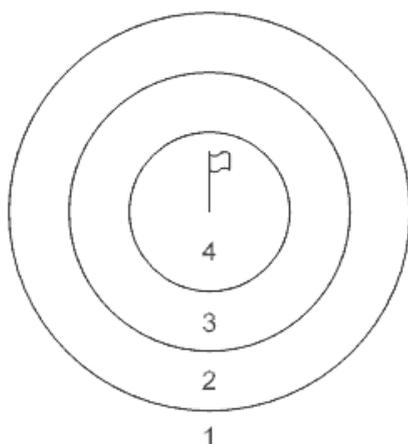
L'équipe qui marque le plus de points est l'équipe gagnante.



Jeux de swing complet

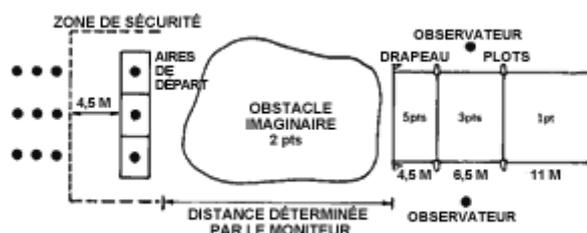
1. Jeu de la cible

Ce jeu consiste à viser une cible en accordant des points en fonction de l'endroit où la balle s'immobilise dans une zone donnée. Les cibles peuvent être au milieu d'un cercle ou d'une grille conformément au Niveau 1 : Concours d'aptitudes. Plus la balle est proche de la cible, plus on marque de points. Voir le schéma ci-dessous.



2. La mort ou la gloire

Il s'agit d'un jeu de swing rapide destiné à tester la capacité de l'élève à faire un pitch contrôlé au-dessus d'un obstacle. Les élèves essayent de frapper la balle dans les zones définies situées juste après une zone de danger désignée, comme un lac, un court de tennis, une route, etc. Des points sont marqués chaque fois que la balle atterrit en toute sécurité dans la zone, alors qu'une pénalité ou des points en moins sont attribués lorsqu'elle atterrit près de l'obstacle.



3. Jeu inspiré de la pétanque

La pétanque est un jeu d'adresse et de stratégie. L'objectif est pour chaque équipe de placer autant de balles que possible plus près du trou ou de la cible que la balle la plus proche de l'équipe adverse. Une équipe peut compter entre deux et huit joueurs. Chaque joueur dispose de deux balles. Les joueurs doivent ensuite frapper la balle chacun leur tour en direction du trou ou de la cible. Ils marquent des points pour les balles ayant roulé le plus près de la cible. Les joueurs peuvent frapper d'autres balles pour les placer plus près de la cible. Les balles peuvent également être déplacées par les balles d'autres joueurs.

L'équipe qui marque le plus de points est l'équipe gagnante.



Jeux amusants et généraux

1. Course de ramassage de balles

Jeu de ramassage de balles utilisé pour récupérer les balles sur le terrain d'exercice lorsque l'entraînement est terminé.

- ♦ Les équipes doivent être réparties uniformément autour du terrain et au coup de sifflet, essayer de ramasser autant de balles qu'elles peuvent en porter jusqu'à ce que le terrain soit nettoyé.
- ♦ Des paniers doivent être disposés à intervalles réguliers pour chaque équipe afin d'y déposer les balles.
- ♦ Une variante de ce jeu consiste à désigner des porteurs et des ramasseurs de balles.
- ♦ Les porteurs (un ou deux) croisent les bras par devant pour permettre aux ramasseurs de les remplir de balles.
- ♦ Les porteurs déposent ensuite les balles dans le panier et reviennent pour un autre chargement.
- ♦ Le vol de balles, l'action de pousser, etc., sera sanctionné en déduisant des balles du total de l'équipe.



2. Course de balles de golf

Il s'agit d'une course de relais par équipe sur deux trous de golf.

- ♦ Les joueurs sont affectés à une position sur chaque trou, par exemple, un driver, un joueur de fairway et un putter par équipe.
- ♦ Au coup de sifflet, le joueur A (driver) frappe la balle vers le fairway n° 1 à destination du joueur B (joueur de fairway) qui à son tour frappe la balle vers le green à destination du joueur C (putter).
- ♦ La balle est entrée dans la coupe par le putter, sortie à la main et lancée ou amenée sur l'aire de départ n° 2 pour que le jeu continue jusqu'au green n° 2.
- ♦ Une balle frappée hors ligne peut être jouée par n'importe quel joueur arrivant en premier sur la balle.
- ♦ L'utilisation des mains ou du corps pour influencer la balle est considérée comme une infraction et entraîne une pénalité de 10 secondes.

Le nombre de joueurs par équipe peut varier. Un même joueur peut être désigné pour les rôles de putter et de driver.

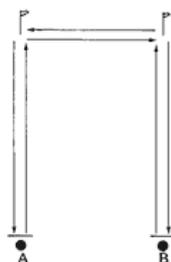


Jeux de putt

1. Course de trous en parallèle

Il s'agit d'une course de putts ou de chips simultanée entre deux joueurs. Les joueurs démarrent et terminent au même point.

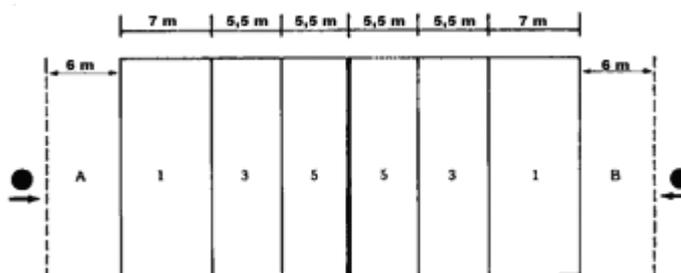
- Au coup de sifflet, chaque joueur joue vers sa cible désignée (trou ou cercle).
- Après avoir fait entrer la balle dans le trou (ou dans le cercle), les joueurs doivent ensuite jouer vers la cible de leur adversaire puis faire demi-tour pour revenir à la ligne de départ de la même manière.
- Les joueurs ne sont pas autorisés à utiliser leurs mains, leurs pieds ou leur corps pour influencer la balle (sauf pour sortir la balle de la coupe) ou pour bloquer la trajectoire d'un autre joueur. En cas d'infraction, ils reçoivent 5 secondes de pénalité.



2. Concours de putts face à face

Il s'agit d'un concours de putts pouvant se jouer sur diverses surfaces (allées, bitume, revêtement de sol, etc.) ou un green, le but étant de faire s'arrêter la balle le plus près possible de la cible (une fente ou une ligne comme dans le jeu qui consiste à lancer des pièces de monnaie).

- Le jeu commence aux deux extrémités de la surface, les joueurs faisant des putts en direction de la fente ou de la ligne. Les zones de points sont indiquées avec davantage de points plus on se rapproche de la fente.
- Si un autre joueur touche la balle d'un compétiteur, le score des balles sera celui de l'endroit où elles reposent. Chaque joueur doit jouer un nombre donné de putts.



3. Jeux sur tapis ou sur green : Voir Jeux et activités sur un petit parcours, Concours de putts.



Jeux et activités sur un petit parcours

Jeux de golf classiques

Un petit parcours de 3 à 6 trous de 9 à 46 m chacun peut offrir des situations de jeu variées et une bonne transition après le practice. Vous pouvez faire varier la longueur des trous pour mettre en avant différentes techniques et permettre l'utilisation de balles plus grosses ou plus molles. Des limites et des obstacles doivent être mis en place et balisés pour favoriser l'apprentissage des règles.

Scramble — Tous les membres d'une équipe jouent chacun une balle du départ. La balle la mieux placée du groupe est sélectionnée et tous jouent leur coup suivant à partir de ce point. Continuer selon ce même schéma de jeu jusqu'à ce que la balle entre dans le trou ou dans la zone cible.

Jeu en alternance — Deux membres d'une équipe jouent une balle du départ. Ils choisissent la balle la mieux placée puis jouent cette balle chacun leur tour jusqu'à ce qu'elle entre dans le trou ou dans la zone cible.

Meilleure balle — Tous les membres de l'équipe jouent leur balle respective du départ jusqu'au trou ou jusqu'à la zone cible, chaque joueur marquant des points individuellement. Le score de l'équipe sera celui du joueur ayant obtenu le meilleur score pour le trou.

Concours de putts

Sur greens ou revêtements style tapis

Parcours de putts — Aménager un parcours de golf miniature en utilisant ficelle, tees et autres accessoires afin de proposer l'enjeu d'un parcours de golf avec tous les obstacles habituels. Organiser les jeux suivants contre un adversaire :

Jeu de fers — Jouer deux balles. Une balle entrée rapporte 3 points, la balle la plus proche 1 point, deux balles plus proches 2 points. La balle doit être sous le contrôle du putter pour être comptabilisée.

Vingt-et-un — Jouer une balle. Ce n'est qu'après le premier putt que le joueur est autorisé à faire un putt court à une longueur de club pour un point bonus. Il continue à jouer jusqu'à ce qu'il rate un putt long (il lui reste encore le putt court), puis c'est à son adversaire de jouer. Le premier qui arrive à vingt-et-un l'emporte.

Jeu à reculons — Jouer une balle. Si la balle n'est pas entrée, la reculer d'une longueur de club et jouer à nouveau. Continuer ainsi jusqu'à ce que la balle soit entrée et compter le nombre total de putts.

Échelle — Faire des putts par intervalles de 30 cm en commençant à 30 cm de la coupe puis en s'éloignant progressivement jusqu'à 3 m, en essayant d'enchaîner les putts à la suite. Recommencer à 30 cm après un putt raté. Le score est la distance parcourue.

Note : Commencer tous les jeux de putt à une distance recommandée de 3 à 4,5 m selon l'espace disponible.



Déroulement du jeu de golf

Le jeu de golf consiste à envoyer la balle depuis une aire de départ (le tee) en la frappant autant de fois que nécessaire pour l'amener sur le green et dans la cible finale (le trou, ou coupe). Le but du jeu est d'y parvenir en un minimum de coups. Chaque swing compte, y compris les coups de pénalité et les coups ratés (balle manquée), sauf les swings d'essai non destinés à frapper la balle. Le **score** pour le trou correspond au nombre total de coups effectués depuis le tee jusqu'au trou, ou coupe, sur le green.

Score

Chaque trou a un nombre, ou score, qui lui est attribué, que l'on appelle **par**. C'est le score idéal que les golfeurs cherchent à atteindre lorsqu'ils commencent à jouer au golf. Les scores sont largement supérieurs au par quand on débute, puis ils diminuent avec la pratique et à mesure que la technique s'améliore.

En fonction de la longueur du trou, celui-ci peut être classé comme un par 3, un par 4 ou un par 5. Même si vous ne cherchez pas à atteindre le par, vous pouvez utiliser cette référence pour vous aider à mesurer où vous vous situez sur différents trous.

Les golfeurs qui se rapprochent du par utilisent des termes spécifiques pour désigner leurs scores sur un trou. Faire le par signifie terminer le trou avec le même score que le par. Faire un coup de moins que le par est un **birdie**, et deux coups de moins que le par un **eagle**. Faire un coup de plus que le par est un **bogey**, et deux coups de plus que le par un **double bogey**.



Check-list finale avant de faire un swing :

Rituel pour s'aligner et jouer un coup :

1. Se tenir derrière la balle et regarder la ligne vers la cible.
2. Prendre son stance, le club et le corps parallèles à la cible.
3. Regarder la cible et visualiser le coup.
4. Faire un swing.





Termes spéciaux de golf

Terme	Définition
Adresse	Position d'un joueur lorsqu'il a pris son stance et posé son club sur le sol ou, dans un obstacle, lorsqu'il a pris son stance.
Approche	Coup destiné à placer la balle sur le green.
Bois	Club en bois ou bois et métal généralement utilisé pour jouer un coup long depuis le fairway.
Bunker	Zone où le sol est à nu, souvent en creux, généralement recouverte de sable.
Chip	Coup joué court et bas vers le green avec une partie où la balle est en l'air et une partie où elle roule sur le sol.
Co-compétiteur	Tout joueur avec lequel joue le compétiteur. Aucun d'eux n'est le partenaire de l'autre.
Coup	Nom donné à chaque fois qu'un swing est exécuté sur une balle. Le nombre total de coups que vous avez joués vous donne votre score.
Coup de pénalité	Coup ajouté au score d'un camp selon certaines règles de golf. Il n'influe pas sur l'ordre de jeu.
Divot	Morceau de gazon ou motte soulevé par l'impact du club d'un joueur.
Dog-leg	Trou qui ne suit pas une ligne droite de l'aire de départ jusqu'au green.
Drapeau	Poteau ou repère de forme droite comportant un fanion, dressé au centre du trou sur le green pour indiquer son emplacement.
Drive	Coup long joué depuis l'aire de départ, généralement avec un club en bois.
Fer	Club de golf dont la tête est en fer ou en acier, utilisé pour frapper la balle de l'aire de



	départ jusqu'au fairway.
Fore (en anglais) / Balle (en français)	Exclamation destinée à avertir une personne à portée qu'un joueur est sur le point de frapper sa balle ou qu'une balle en vol risque de frapper ou d'arriver très près de cette personne.
Lie	Endroit où repose la balle.
Match play	Formule de jeu dans laquelle chaque trou est disputé séparément, le gagnant étant le joueur ou le camp ayant remporté le plus de trous.
Pitch	Coup joué en trajectoire haute vers le green.
Putt	Coup joué sur le green avec un club dont la face est parfaitement droite, dans l'intention de faire rouler la balle vers la coupe.
Rough	Zone d'herbe haute adjacente aux aires de départ, fairways et greens.
Stroke play	Formule de jeu où le nombre total de coups pour le tour ou le nombre convenu de tours détermine le gagnant.
Terrain	Totalité de la zone à l'intérieur de laquelle le jeu est autorisé — 9 ou 18 trous.
Trou	Zone du terrain comprenant une aire de départ, un green et la zone qui les sépare ; petit trou découpé dans le sol dans lequel le joueur s'efforce de faire entrer sa balle. Un tour de golf se joue en 18 trous.
Usages	Règles de courtoisie attendues entre golfeurs.



Jouer sur un terrain de golf

Il est recommandé de diviser les athlètes en deux groupes :

1. Ceux qui ont une expérience du jeu et ceux qui ne sont pas en mesure de jouer sur un terrain de golf conventionnel.
2. Les athlètes expérimentés jouent un tour de 9 trous. Une compétition en stroke play déterminera le vainqueur. Il doit y avoir plusieurs catégories, s'affrontant par tranche d'âge. La seule règle qui change est la distance de chaque trou. Il est recommandé qu'un par 3 ne dépasse pas 115 m. Le par 4 ne dépassera pas 230 m et le par 5, 275 m. Cela devrait être facile à organiser sur la plupart des terrains. Il est possible d'utiliser une balle Cayman pour remplacer une balle de golf ordinaire. Des cartes de score spéciales peuvent être créées et utilisées pour les compétiteurs.

Les scores et les critères d'aptitude pour chaque niveau sont détaillés dans les **Règles d'été officielles de Special Olympics : Golf (Article IX)**. Les athlètes sont encouragés à compter leurs propres points et à établir un handicap.



Special Olympics

Guide d'entraînement de Golf

Règles, protocole et usages du golf



Table des contenus

Usages	133
Règles de golf et définition de termes	135
Exemple de règles locales	142
Enseigner les règles et l'usage	143
Sur le terrain — Score.....	147
Remplissez les blancs.....	149
Niveaux de compétition	150
Exigences lors des compétitions de golf	151
Exigences concernant le lieu de la compétition	152
Déplacement des athlètes	153
Équipement	154
Uniformes	156
Personnel de l'événement	157
Procédures de disqualification	159
Formulaire de réclamation	161
Procédures de réclamation	162
Scores et résultats de la compétition	164
Critères pour passer à une compétition de plus haut niveau.....	165
Niveaux et critères des compétitions de golf Special Olympics.	168
Relevé des performances quotidiennes	170
Sportivité.....	172



Usages

Courtoisie sur le terrain

1. Si quelqu'un d'autre est en train de jouer depuis l'aire de départ, ne pas placer votre balle sur le tee tant que celui-ci n'a pas fini de jouer.
2. Toujours se tenir immobile et sur le côté d'un autre joueur plutôt que derrière lui lorsqu'il est en train de jouer. Ne pas parler.
3. Être prêt à jouer quand c'est votre tour.
4. Si vous jouez lentement ou que vous cherchez une balle perdue, laissez passer le groupe derrière vous afin de ne pas ralentir tout le monde.
5. Noter les scores en vous rendant au trou suivant et pas sur le green du trou précédent.
6. Ne jamais effectuer plus d'un swing d'essai, le cas échéant.

La sécurité avant tout

À l'entraînement ou pendant le jeu, toujours s'assurer que :

- Personne ne se trouve à proximité lorsque vous effectuez un swing.
- Personne ne se trouve devant vous et risque d'être heurté par votre balle.



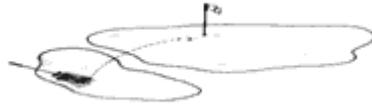
Prendre soin du terrain

1. Toujours porter des chaussures de golf ou de tennis. Ne pas faire traîner vos pieds sur le green.





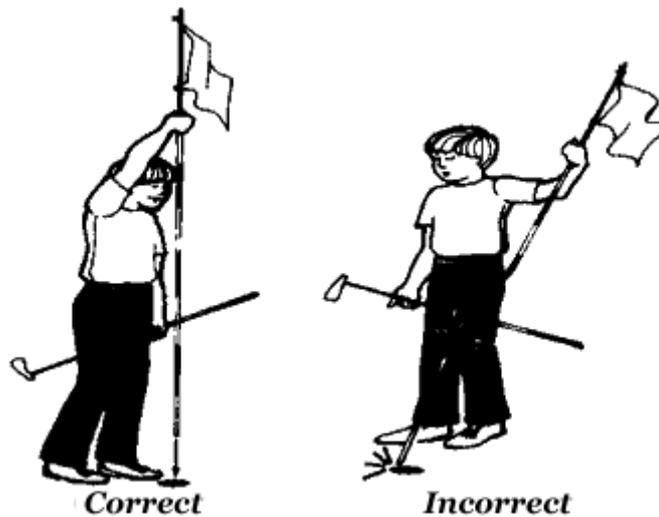
2. Toujours ratisser un bunker après avoir joué dessus.



3. Replacer les divots et réparer les dégâts causés par l'impact de votre balle sur le green. On appelle cela les « marques de balle ».



4. Ne jamais poser votre sac de golf sur le green. Replacer avec soin le drapeau dans le trou après un putt.





Règles de golf et définition de termes

Les **Règles officielles des sports Special Olympics** doivent régir toutes les compétitions de golf Special Olympics. Special Olympics a élaboré ces règles à partir des **Règles de Golf** telles qu'établies par le Royal and Ancient Golf Club de St. Andrews (R&A) et l'Association de golf des États-Unis. Les termes et définitions suivants sont extraits de ces règles et sont tels qu'en vigueur le 10 mars 2005 (consulter le **site Web de l'USGA** pour les mises à jour éventuelles). Toute référence à des règles spécifiques renvoie à ces règles.

Adresser la balle

Un joueur a *adressé la balle* lorsqu'il a pris son **stance** et a posé son club sur le sol. Il n'est toutefois pas nécessaire de poser son club sur le sol dans un **obstacle**.

Aire de départ

L' *aire de départ* est l'endroit où commence le trou à jouer. C'est une aire rectangulaire d'une profondeur égale à deux longueurs de club, dont l'avant et les côtés sont délimités par les limites extérieures des deux marques de départ. Une balle est en dehors de l'aire de départ lorsqu'elle se trouve tout entière en dehors de l'aire de départ.

Arbitre

Un *arbitre* est une personne désignée par le **Comité** pour accompagner les joueurs afin de résoudre les questions de fait et d'appliquer les **règles** du golf. Il doit intervenir sur toute infraction à une règle qu'il remarque ou qui lui est signalée.

Un arbitre ne devrait pas prendre le **drapeau** en charge, se tenir près du **trou** ou en indiquer l'emplacement, ou relever la balle ou marquer sa position.

Balle déplacée

Une balle est considérée comme s'étant *déplacée* si elle quitte sa position et s'immobilise à tout autre endroit.

Balle en jeu

Une balle est *en jeu* dès que le joueur a effectué un **coup** sur l' **aire de départ**. Elle reste en jeu jusqu'à ce qu'elle ait été **entrée**, sauf si elle est **perdue**, **hors limites**, ou relevée, ou qu'une autre balle lui a été substituée en application d'une règle applicable. Lorsque la substitution est autorisée par le règlement, une balle ainsi substituée devient la balle en jeu.

Balle entrée

Une balle est *entrée* lorsqu'elle est au repos à l'intérieur de la circonférence du trou et qu'elle est tout entière en dessous du niveau du bord du trou.

Balle perdue

Une balle est *considérée perdue* si :

- a. elle n'a pas été retrouvée ou identifiée par le joueur dans les cinq minutes après que le **camp** du joueur, ou son ou leurs **cadets**, ont commencé à la chercher ; ou



- b. le joueur a mis en jeu une autre balle en application des règles, qu'il ait ou non cherché la balle d'origine ; ou
- c. le joueur a joué un **coup** sur une **balle provisoire** de l'endroit où se trouve vraisemblablement la balle d'origine, ou d'un point plus proche du **trou** que cet endroit, la **balle provisoire** devenant la **balle en jeu**.

Le temps passé à jouer une **mauvaise balle** n'est pas compté dans la période de cinq minutes accordée pour la recherche.

Bunker

Un *bunker* est un **obstacle** consistant en une aire aménagée, souvent en creux, d'où le gazon ou la terre ont été retirés et remplacés par du sable ou un matériau similaire. Un sol engazonné à l'intérieur d'un bunker ou le bordant ne fait pas partie du bunker. La lisière du bunker se prolonge verticalement vers le bas. Une balle est dans un bunker lorsqu'elle y repose ou qu'une partie quelconque de la balle touche le bunker.

Cadet-éclairéur

Un *cadet-éclairéur* est une personne chargée par le **Comité** d'indiquer aux joueurs la position des balles pendant le jeu. Il est un élément extérieur.

Cadet

Un *cadet* est une personne qui aide le joueur conformément aux règles, y compris en transportant ou en manipulant les clubs du joueur pendant le jeu.

Lorsqu'un cadet est employé par plus d'un joueur, il est toujours considéré comme étant le cadet du joueur dont la balle est en cause, et tout **équipement** qu'il transporte est considéré comme étant celui dudit joueur, sauf lorsque le cadet agit sur les instructions précises d'un autre joueur, auquel cas il est considéré comme étant le cadet de cet autre joueur.

Camps et matchs

Camp: Un joueur, ou plusieurs joueurs qui sont partenaires.

Simple: Un match dans lequel un joueur joue contre un autre joueur.

Threesome: Un match dans lequel un joueur joue contre deux autres joueurs, chaque *camp* jouant une balle.

À trois balles: Trois joueurs jouent un match l'un contre l'autre, chacun jouant sa propre balle. Chaque joueur joue deux matchs distincts.

À la meilleure balle: Un match dans lequel un joueur joue contre la meilleure balle de deux ou de trois autres joueurs.

À quatre balles: Un match dans lequel deux joueurs jouent leur meilleure balle contre la meilleure balle de deux autres joueurs.

Co-compétiteur

Voir **Compétiteur**.



Comité

Le *Comité* est le comité qui a la responsabilité de la compétition ou le comité en charge du **terrain**.

Commissaire

Un *commissaire* est une personne désignée par le **Comité** pour aider un **arbitre** à juger sur des questions de fait et pour lui signaler toute infraction à une règle. Un commissaire ne devrait pas prendre le **drapeau** en charge, se tenir près du **trou** ou en indiquer l'emplacement, ou relever la balle ou marquer sa position.

Compétiteur

Un *compétiteur* est un joueur dans une compétition en stroke play. Un *co-compétiteur* est toute personne avec laquelle joue le compétiteur. Aucun d'eux n'est le **partenaire** de l'autre.

Conseil

Un *conseil* est tout avis ou suggestion susceptible d'influencer un joueur quant à la manière de jouer, au choix d'un club ou à la façon d'effectuer un **coup**.

Un renseignement concernant les règles ou des faits notoirement connus, tels que la position des **obstacles** ou du **drapeau** sur le **green**, n'est pas un conseil.

Coup

Un *coup* est le mouvement vers l'avant du club fait avec l'intention de frapper et de déplacer la balle, mais si un joueur arrête volontairement son mouvement de descente avant que le club n'atteigne la balle, il n'a pas joué de coup.

Coup de pénalité

Un *coup de pénalité* est un coup ajouté au score d'un joueur ou d'un camp selon certaines règles. Dans une partie en threesome ou en foursome, les coups de pénalité influencent l'ordre de jeu.

Déplacée (balle)

Voir **Balle déplacée**.

Détritus

Les *détritus* sont des objets naturels comprenant les pierres, feuilles, brindilles, branches, excréments, vers, insectes ainsi que les rejets et les tas faits par eux, à condition que ce ne soient pas des objets fixés ou qui poussent, solidement enfoncés, ou adhérent à la balle.

Le sable et la terre meuble sont des débris sur le **green**, mais pas ailleurs.

La neige et la glace naturelle, autre que le givre, sont au choix du joueur ou **eau fortuite** ou **détritus**. La glace manufacturée est une **obstruction**.

La rosée n'est pas un débris.

Drapeau



Le *drapeau* est un repère amovible de forme droite, comportant ou non un fanion ou une autre étoffe, dressé au centre du trou pour indiquer son emplacement. Sa section doit être circulaire.

Eau fortuite

L'*eau fortuite* est toute accumulation temporaire d'eau sur le terrain, qui n'est pas dans un **obstacle d'eau** et est visible avant ou après que le joueur ait pris son **stance**. La neige et la glace naturelle, autre que le givre, sont au choix du joueur ou eau fortuite ou **détritus**. La glace manufacturée est une **obstruction**. La rosée et le givre ne sont pas de l'eau fortuite.

Élément extérieur

Un *élément extérieur* est un élément qui ne fait pas partie du **match** ou, en stroke play, qui ne fait pas partie du camp du compétiteur, y compris un **arbitre**, un **marqueur**, un **commissaire** ou un **cadet-éclaireur**. Ni le vent, ni l'eau ne sont des éléments extérieurs.

Entrée (balle)

Voir **Balle entrée**.

Équipement

L'*équipement* est tout ce qui est utilisé, porté ou transporté par ou pour le joueur, à l'exception de toute balle qu'il a jouée sur le trou en train d'être jouée et de tout petit objet tel qu'une pièce de monnaie ou un tee, lorsqu'il est utilisé pour marquer la position d'une balle ou la limite de la zone dans laquelle une balle doit être droppée. L'équipement comprend un chariot (ou voiturette) de golf, motorisé ou non. Lorsqu'un chariot (ou voiturette) est partagé par deux joueurs ou davantage, son statut est le même que celui d'un cadet employé par plus d'un joueur.

Green

Le *green* est toute surface du trou en train d'être jouée qui est spécialement aménagée pour putter, ou définie comme telle par le **Comité**. Une balle est sur le green lorsqu'une partie quelconque de celle-ci touche le green.

Honneur

Le joueur qui doit jouer le premier depuis l'**aire de départ** est dit avoir l'*honneur*.

Hors limites

On appelle hors limites toute surface sur laquelle le jeu est interdit. Lorsqu'un hors limites est délimité par référence à des piquets, ou à une clôture, ou comme étant au-delà de piquets ou d'une clôture, la ligne de hors limites est déterminée par les points les plus à l'intérieur des piquets ou des poteaux de la clôture, au niveau du sol (à l'exclusion des renforts inclinés).

Lorsque le hors limites est délimité par une ligne tracée sur le sol, la ligne elle-même est hors limites.

La ligne de hors limites se prolonge verticalement vers le haut et vers le bas.

Une balle est hors limites lorsqu'elle repose tout entière hors limites.

Un joueur peut se tenir hors limites pour jouer une balle reposant à l'intérieur des limites.



Intervention fortuite

Une *intervention fortuite a lieu* lorsqu'une balle en mouvement est accidentellement déviée ou arrêtée par tout **élément extérieur** (voir Règle 19-a).

Ligne de jeu

La *ligne de jeu* est la direction que le joueur souhaite voir prendre à sa balle après un **coup**, plus une distance raisonnable de chaque côté de la direction intentionnelle. La ligne de jeu se prolonge verticalement vers le haut depuis le sol, mais ne se prolonge pas au-delà du **trou**.

Marqueur

Un *marqueur* est une personne désignée par le **Comité** pour consigner le score d'un compétiteur en stroke play. Il peut être un **co-compétiteur**. Il n'est pas un **arbitre**.

Matches

Voir **Camps et matches**.

Mauvais green

Un *mauvais green* est tout **green** autre que celui du **trou** en train d'être joué. À moins qu'il en soit stipulé autrement par le **Comité**, ce terme inclut un putting green d'entraînement ou un green d'approches sur le **terrain**.

Mauvaise balle

Une *mauvaise balle* est toute autre balle que :

- a. **la balle en jeu du joueur**,
- b. **sa balle provisoire** ou,
- c. en stroke play, sa seconde balle jouée selon la Règle 3-3 ou 20-7b.

Note : Le terme balle en jeu inclut une balle substituée à la balle en jeu, que la substitution soit autorisée ou non.

Obstacle

Un *obstacle* est tout **bunker** ou **obstacle d'eau**.

Obstacle d'eau

Un *obstacle d'eau* est toute mer, lac, étang, rivière, fossé, fossé de drainage ou autre cours d'eau à ciel ouvert (qu'ils contiennent ou non de l'eau). Tout sol ou eau à l'intérieur de la lisière d'un obstacle d'eau fait partie de l'obstacle d'eau. La lisière d'un obstacle d'eau se prolonge verticalement vers le bas et vers le haut. Les piquets ou lignes définissant la lisière d'un obstacle d'eau sont à l'intérieur de l'obstacle. Ces piquets sont des **obstructions**. Une balle est dans un obstacle d'eau lorsqu'elle y repose ou qu'elle touche l'obstacle d'eau.



Note 1: Les piquets ou lignes délimitant un obstacle d'eau (autre qu'un **obstacle d'eau latéral**) doivent être jaunes.

Note 2: Le **Comité** peut établir une règle locale interdisant le jeu depuis une zone écologiquement sensible qui a été définie comme un obstacle d'eau.

Obstacle d'eau latéral

Un *obstacle d'eau latéral* est un **obstacle d'eau**, ou la partie d'un **obstacle d'eau**, situé de telle sorte qu'il n'est pas possible, ou considéré par le **Comité** comme impraticable, de dropper une balle en arrière de l'obstacle d'eau en application de la Règle 26-1b.

La partie d'un **obstacle d'eau** qui doit être jouée en obstacle d'eau latéral, doit être distinctement marquée.

Note 1 : Les piquets ou lignes délimitant un obstacle d'eau latéral doivent être rouges.

Note 2 : Le **Comité** peut établir une règle locale interdisant le jeu depuis une zone écologiquement sensible qui a été définie comme un obstacle d'eau latéral.

Note 3 : Le **Comité** peut définir un obstacle d'eau latéral comme **obstacle d'eau**.

Obstructions

On appelle *obstruction* tout ce qui est artificiel, y compris les surfaces artificielles et les bordures des routes et des chemins ainsi que de la glace manufacturée à l'exception :

- a. des éléments définissant le hors limites, tels que murs, clôtures, piquets et palissades ;
- b. de toute partie, située hors limites, d'un objet artificiel inamovible et
- c. de toute construction décrétée par le Comité comme étant partie intégrante du terrain.

Parcours

Le *parcours* est la totalité du terrain à l'exception :

- a. de l' **aire de départ** et du **green** du trou en train d'être joué ; et
- b. de tous les **obstacles** du terrain.

Partenaire

Un *partenaire* est un joueur associé à un autre joueur dans le même camp.

Dans une partie en threesome, foursome, à la meilleure balle ou à quatre balles, lorsque le contexte l'autorise, le mot "joueur" inclut son ou ses partenaires.

Perdue (balle)

Voir **Balle perdue**.

Point le plus proche de dégagement



Le *point le plus proche de dégagement* est le point de référence pour se dégager sans pénalité d'une interférence due à une **obstruction** inamovible (Règle 24-a), un **terrain en condition anormale** (Règle 25-a) ou un **mauvais green** (Règle 25-d).

C'est le point sur le terrain, le plus proche de l'endroit où repose la balle, qui n'est pas plus près du trou et où, si la balle y était située, il n'y aurait pas d'interférence (telle que définie).

Règle

Le terme *règle* comprend toute règle locale établie par le **Comité**.

Stance

Prendre son *stance* consiste pour un joueur à placer ses pieds en position pour la préparation et l'exécution d'un **coup**.

Terrain

Le *terrain* est la totalité de la zone à l'intérieur de laquelle le jeu est autorisé.

Terrain en condition anormale

On appelle *terrain en condition anormale* toute **eau fortuite**, **terrain en réparation** ou trou, rejet ou passage sur le terrain fait par un animal fouisseur, un reptile ou un oiseau.

Terrain en réparation

Un *terrain en réparation* est toute partie du terrain ainsi marquée par ordre du **Comité** ou décrétée comme telle par son représentant autorisé. Cela comprend tout ce qui est mis en tas pour être évacué ainsi qu'un trou, même non signalé, creusé par un ouvrier du terrain de golf. Les piquets et les lignes délimitant un terrain en réparation sont des **obstructions**. La lisière d'un terrain en réparation se prolonge verticalement vers le bas, mais pas vers le haut. Une balle est dans un terrain en réparation lorsqu'elle y repose ou qu'une partie quelconque de la balle touche le terrain en réparation.

Note 1 : Du gazon coupé et tout autre matériau laissés sur le terrain et qui ont été abandonnés sans intention d'être enlevés ne sont pas terrain en réparation à moins d'être marqués comme tel.

Note 2 : Le **Comité** peut établir une règle locale interdisant le jeu depuis un terrain en réparation ou une zone écologiquement sensible qui a été définie comme terrain en réparation.

Tour conventionnel

Le *tour conventionnel* consiste à jouer les trous du terrain dans leur ordre numérique exact à moins que le **Comité** ne l'autorise différemment. Le nombre de trous d'un tour conventionnel est 18 à moins qu'un nombre inférieur ne soit autorisé par le **Comité**. Concernant l'extension d'un tour conventionnel en match play, voir Règle 2-3.

Trou

Le *trou* doit avoir 108 mm (4 1/4 pouces) de diamètre et au moins 100 mm (4 pouces) de profondeur. Si l'on emploie une gaine à l'intérieur, elle doit être enfoncée d'au moins 25 mm (1 pouce) en dessous de la surface du **green**, à moins que la nature du sol ne le permette pas ; son diamètre extérieur ne doit pas dépasser 108 mm (4 1/4 pouces).



Exemple de règles locales

Conformément aux Règles du Golf, le Comité de gestion du terrain de golf ou le Comité du tournoi peuvent établir des règles locales relatives au terrain ou aux conditions de jeu. Voici l'exemple d'une série de règles locales soumises aux participants d'une compétition de ligue unifiée dans le Rhode Island. Les règles locales peuvent également être imprimées sur la carte de score du terrain de golf.

Country Club de East Greenwich

East Greenwich, Rhode Island

Règles sur le terrain

- ♦ Chaque joueur doit posséder son propre jeu de clubs.
- ♦ Les non-golfeurs ne sont pas autorisés sur le terrain. (Question d'assurance)
- ♦ Tenue correcte exigée en permanence.
- ♦ Jamais de fivesome.
- ♦ Les joueurs de moins de 12 ans doivent jouer avec un adulte.
- ♦ Aucun joueur de moins de 8 ans sauf autorisation spéciale.

Sont interdits sur le terrain

- ♦ Crampons en métal (aucune exception)
- ♦ Glacières
- ♦ Boissons alcoolisées
- ♦ Cris et/ou langage grossier

Veillez...

- ♦ Réparer les marques de balle
- ♦ Ratisser les fosses après utilisation
- ♦ Replacer les divots
- ♦ Observer les hors limites entre les trous **un** et **huit** (dangereux), car ils seront tous considérés comme des obstacles. Si vous envoyez une balle au-delà des marques de limites, ramenez la balle plus ou moins à l'endroit où elle est sortie, avec une pénalité d'un coup. Interdiction de jouer une autre balle depuis l'aire de départ.
- ♦ La règle de la balle enfoncée s'applique.



Enseigner les règles et l'usage

Définir le Jeu de Golf

Règle 1-1 : Le Jeu de Golf consiste à jouer une balle depuis l'aire de départ jusque dans le trou en la frappant d'un coup ou de coups successifs conformément aux Règles.

Expliquer la source du protocole et des Règles du Golf de Special Olympics :

1. Les Règles Officielles des Sports de Special Olympics doivent régir toutes les compétitions de golf Special Olympics.
2. En tant que programme international, ces règles sont basées sur les Règles du Golf telles qu'approuvées par le Royal and Ancient Golf Club de St. Andrews en Écosse (R&A) et l'Association de golf des États-Unis.
3. Ces règles doivent régir toutes les compétitions, sauf si elles sont en contradiction avec les Règles Officielles de Spécial Olympics. Dans ce cas, ce sont les Règles Officielles de Spécial Olympics qui s'appliquent.

Illustrer et passer en revue le Résumé des Règles du Golf

- ♦ Photos
- ♦ Vidéos
- ♦ Études de cas

Évaluer la connaissance des règles

- ♦ Écrit
- ♦ Oral
- ♦ Démonstration par l'athlète de la bonne procédure

Rappels lors des séances d'entraînement

- ♦ 28 règles de base (session d'entraînement de 8 semaines)
- ♦ Sélectionner au moins 3 ou 4 règles de base à enseigner à chaque séance d'entraînement et les intégrer dans l'apprentissage des aptitudes. Par exemple, pendant l'apprentissage du putt, enseigner les règles et l'étiquette relatives au green (marquer la balle, toucher la ligne, ordre de jeu, etc.).

Suggestion : Inviter un représentant d'une association de golf ou un golfeur professionnel à animer une formation sur les Règles du Golf à destination des athlètes, de l'entraîneur et des bénévoles.



Special Olympics — Écosse
Modèle d'introduction aux règles et d'évaluation de leur connaissance

Golf
Module d'introduction



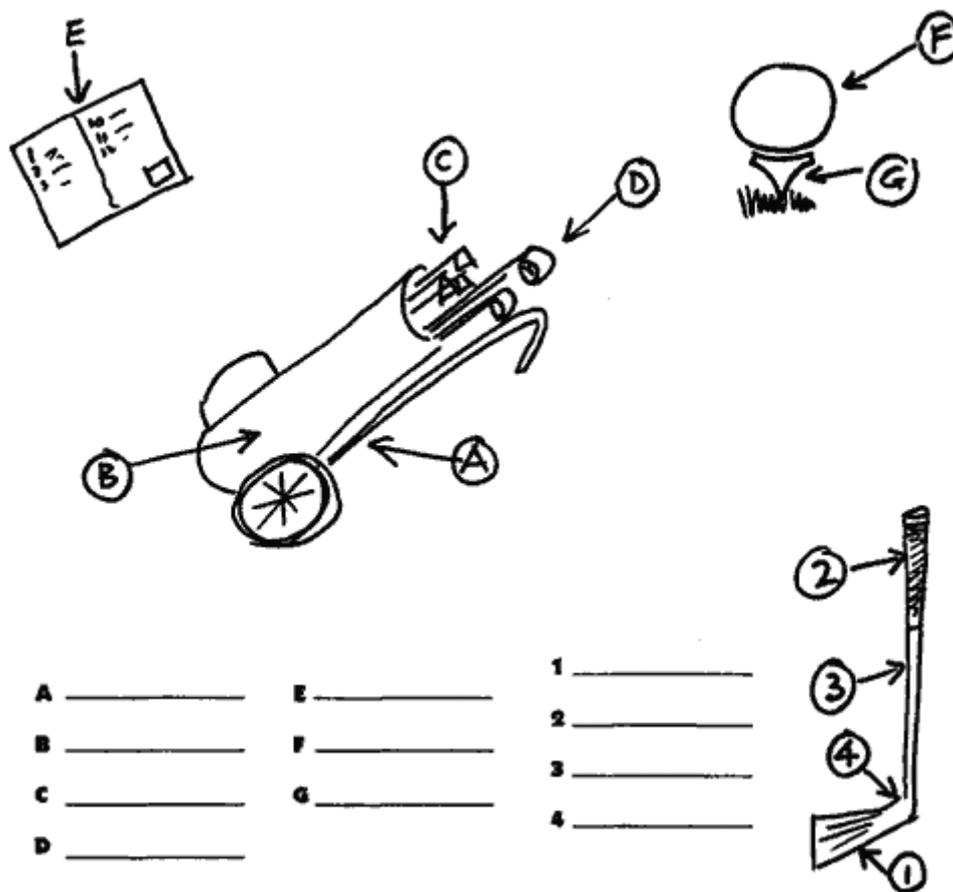
Nom.....

École.....



Instructions: Cliquez dans chacun des champs ci-dessous puis choisissez un terme dans le tableau en bas de la page (ou cliquez uniquement sur les termes dans le tableau pour répondre aux questions dans l'ordre). Quand vous avez terminé, cliquez sur « Vérifier les réponses » pour voir le résultat. Si vous avez commis des erreurs, essayez de les corriger puis cliquez à nouveau sur le bouton.

Équipement



A _____
B _____
C _____
D _____

E _____
F _____
G _____

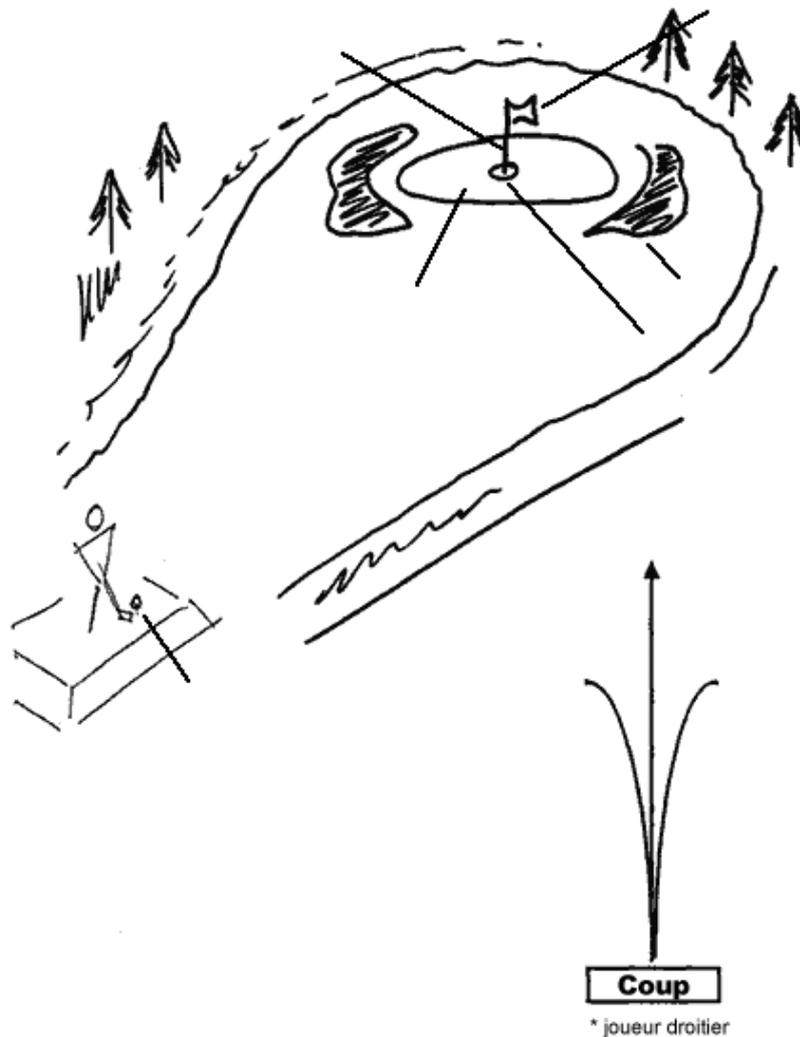
1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

fers	carte de score	bois	manche
face	sac	balle	tête
tee	poignée	chariot	



Instructions: Cliquez dans chacun des champs ci-dessous puis choisissez un terme dans le tableau en bas de la page (ou cliquez uniquement sur les termes dans le tableau pour répondre aux questions dans l'ordre). Quand vous avez terminé, cliquez sur « Vérifier les réponses » pour voir le résultat. Si vous avez commis des erreurs, essayez de les corriger puis cliquez à nouveau sur le bouton.

Sur Le Terrain



bunker	hook	rough	tee
slice	fairway	green	trou
drapeau	hampe		



Sur le terrain — Score

Instructions : Cliquez dans chacun des champs ci-dessous puis choisissez un terme dans le tableau en bas de la page (ou cliquez uniquement sur les termes dans le tableau pour répondre aux questions dans l'ordre). Quand vous avez terminé, cliquez sur "Vérifier les réponses" pour voir le résultat. Si vous avez commis des erreurs, essayez de les corriger puis cliquez à nouveau sur le bouton.

3 coups sur un par 3 =

4 coups sur un par 4 =

5 coups sur un par 5 =

3 coups sur un par 4 =

5 coups sur un par 4 =

2 coups sur un par 3 =

5 coups sur un par 3 =

4 coups sur un par 5 =

6 coups sur un par 5 =

3 coups sur un par 5 =

eagle	bogey	par
birdie	double bogey	trou en un

Astuces :

Par signifie le score idéal

Birdie signifie 1 coup sous le par

Bogey signifie 1 coup au-dessus du par

Eagle signifie 2 coups sous le par

Double Bogey signifie 2 coups au-dessus du par



Usages

(Comment se comporter)

Instructions : Déterminez si les affirmations suivantes sont **vraies ("true")** ou **fausses ("false")** (appuyez sur "t" ou "f"). Quand vous avez terminé, cliquez sur "Vérifier les réponses" pour voir le résultat. Si vous avez commis des erreurs, essayez de les corriger puis cliquez à nouveau sur le bouton.

Tout le monde joue en même temps.

La personne la plus loin du drapeau joue en premier.

Vous ne devez pas faire de bruit lorsque quelqu'un est en train de jouer un coup.

La personne la plus près du drapeau joue en premier.

Si vous soulevez un divot lors d'un coup, passez simplement votre chemin.

Vous pouvez frapper une balle d'essai avant de jouer votre vraie balle.

Vous pouvez emmener votre chariot avec vous sur le green.

Vous pouvez vous exercer au chip sur le green.

Si vous avez perdu votre balle et que vous êtes en train de la chercher pendant que quelqu'un attend derrière vous, laissez-le attendre.

Si vous jouez sur le green, vous jouez sur le parcours.

Si vous pensez que votre balle va heurter quelqu'un, courez vous cacher.



Remplissez les blancs

Instructions : Cliquez dans chacun des champs ci-dessous puis choisissez un terme dans le tableau en bas de la page (ou cliquez uniquement sur les termes dans le tableau pour répondre aux questions dans l'ordre). Quand vous avez terminé, cliquez sur "Vérifier les réponses" pour voir le résultat. Si vous avez commis des erreurs, essayez de les corriger puis cliquez à nouveau sur le bouton.

On utilise un sur le green.

On utilise un sur le tee.

On utilise un pour transporter son sac.

On utilise un pour ranger ses clubs.

On compte le nombre de pour savoir qui a gagné.

On réalise un putt sur le .

On essaye de ne pas frapper la balle vers le .

Quand on obtient le score idéal on réalise un .

On essaye de frapper la balle vers le .

On remplace les et on répare les dégâts causés par l'impact de la balle sur le green.

Un est lorsque la balle a un effet vers la droite.

Un est lorsque la balle a un effet vers la gauche.

putter	coups	chariot	divots
bois	rough	green	slice
par	fairway	sac	hook



Niveaux de compétition

Programme Special Olympics Golf § Niveaux de jeu Conçus pour tous les niveaux d'aptitudes

Un résumé des épreuves de golf Special Olympics est présenté ci-dessous, offrant des opportunités de compétition pour tous les âges et tous les niveaux d'aptitudes.

Niveau 1 — Concours d'aptitudes individuelles — Ce niveau est destiné aux athlètes débutants ou à ceux dont les capacités sont plus réduites, afin de les tester en fonction de sept aptitudes : putt court, putt long, chip, pitch, bunker, fer et bois.

Niveau II — Jeu en alternance en 9 trous — Ce niveau est destiné à offrir au golfeur Special Olympics la possibilité de passer de l'aptitude au jeu individuel. Il permet de progresser avec les conseils d'un partenaire dont les aptitudes et les connaissances du golf sont plus avancées que celles de l'athlète Special Olympics. Par conséquent, ce niveau ne fonctionne pas selon le modèle habituel des Sports Unifiés où le partenaire et l'athlète Special Olympics ont des aptitudes similaires. Le format sera en foursome (coups alternés) — Les joueurs jouent chacun leur tour depuis les aires de départ, puis frappent alternativement la balle jusqu'à ce qu'elle soit entrée dans le trou.

Niveau III — Jeu en équipe unifiée — Une équipe doit se composer d'un golfeur Special Olympics et d'un golfeur valide. Ce niveau est destiné à offrir au golfeur Special Olympics la chance de jouer dans une équipe suivant le modèle habituel des Sports Unifiés où le partenaire et l'athlète Special Olympics ont des aptitudes similaires. Il s'agit d'une compétition alternative pour le joueur capable de jouer au niveau IV.

Niveau IV — Jeu individuel en 9 trous — Ce niveau s'adresse aux golfeurs Special Olympics désireux de jouer en individuel dans un tournoi dont le tour conventionnel se compose de 9 trous. Le joueur doit être capable de jouer de manière autonome en stroke play.

Niveau V — Jeu individuel — Ce niveau s'adresse aux golfeurs Special Olympics désireux de jouer en individuel dans un tournoi dont le tour conventionnel se compose de 18 trous. Le joueur doit être capable de jouer de manière autonome en stroke play.



Exigences lors des compétitions de golf

Votre coordinateur local doit vous fournir les documents d'enregistrement suivants pour chaque compétition. Un guide détaillé des compétitions de golf est disponible.

Avant une compétition, les formulaires suivants doivent être fournis :

- ♦ Fiche d'information de la délégation
- ♦ Liste des non-participants (entraîneurs/accompagnateurs)
- ♦ **Formulaire d'inscription des athlètes par sport**
- ♦ Fiches médicales
- ♦ **Cartes de score de golf en l'absence d'un handicap établi**
- ♦ Formulaires de composition des équipes de partenaires et des équipes unifiées

Il est normalement demandé de remplir sur place les formulaires d'enregistrement suivants :

- ♦ Formulaires d'hébergement
- ♦ Liste des forfaits
- ♦ Formulaire d'enregistrement résumé



Exigences concernant le lieu de la compétition

Le but de l'équipe d'organisation de la compétition est d'offrir aux athlètes une compétition stimulante et de qualité. La sécurité et l'accès pour les athlètes, les entraîneurs, les bénévoles, les juges, les familles et les spectateurs doivent être au cœur des préoccupations lors de l'évaluation d'un terrain de golf ou d'entraînement.

Ci-dessous sont indiqués quelques outils généraux de planification à prendre en compte lors de l'évaluation d'une installation pour une compétition. Posez-vous les questions suivantes : Où ? Qui ? Combien ? Combien de temps ? Qu'est-ce qui suivra ? Il est préférable d'instaurer un comité ou un président pour chacun ou une combinaison de ces aspects.

Si vous êtes un entraîneur qui participe sans accueillir la compétition, cette liste vous sera également utile pour diriger vos athlètes et les familiariser avec le lieu de la compétition.

1. Cérémonie d'ouverture/de clôture
 2. Inscription des athlètes, des entraîneurs, des juges, des bénévoles, des familles, des cadets, des voitures de golf
 3. Rassemblement des athlètes avant et pendant la compétition
 4. Aire de pointage/Ordinateur
 5. Programme et liste des heures de départ
 6. Remise des prix
 7. Accueil
 8. Hébergement
 9. Relations publiques/Presse
 10. Boissons/Alimentation
 11. Urgences/Infirmier/Mauvais temps
 12. Toilettes
 13. Sécurité
 14. Événements particuliers/Divertissement/Ateliers
 15. Transport : arrivée, départ
 16. Zones d'échauffement ou d'entraînement
 17. Stockage de l'équipement
 18. Conditions de jeu : Veuillez vous référer à l'Article IX des Règles d'été de Special Olympics pour les dimensions appropriées de chaque poste d'aptitudes et les distances spécifiques sur un terrain de golf.
- A. Niveau 1 : Concours d'aptitudes
Postes bois, fer, pitch, chip, bunker, putt long, putt court
*La sécurité est primordiale lors de l'examen du lieu, des modalités et de la circulation autour de chaque poste.
- B. Niveau 2-5 : Compétition sur terrain de golf
- Les trous de départ et aires de pointage doivent être clairement définis
 - S'assurer que le terrain peut être aménagé et balisé conformément aux Règles du Golf de l'USGA et de Special Olympics



Déplacement des athlètes

Il s'agit de déterminer la circulation la plus efficace et la plus sûre pour les athlètes. L'enregistrement se fait idéalement aussi près que possible du lieu d'arrivée par les transports. Faire en sorte que les athlètes se déplacent tous dans le même sens et évitent de revenir sur leur pas. Orienter immédiatement les athlètes vers la zone d'entraînement pour l'échauffement.

Pour éviter la confusion, établir un programme général de la compétition. Des schémas et des plans peuvent également être utiles. Veiller à ce que les entraîneurs reçoivent des copies des plans et des schémas avant la compétition ou au moment de l'enregistrement.

À leur arrivée, il est recommandé aux entraîneurs participant de se familiariser immédiatement avec les lieux de la compétition, et de sélectionner un lieu de rencontre déterminé où athlètes et bénévoles pourront se retrouver s'ils sont séparés. Diviser les athlètes en deux groupes : participants de Niveau 1 et Niveaux 2-5. Affecter des entraîneurs ou des accompagnateurs bénévoles selon le cas. Si possible, tous les entraînements et échauffements doivent être collectifs avant de disperser les athlètes de Niveau 2-5 vers les zones de compétition appropriées. Confirmer toutes les procédures d'enregistrement en cours avec les entraîneurs et les athlètes.

Il est important qu'un entraîneur ou un bénévole accueille les athlètes à leur sortie du terrain et les oriente vers une zone centralisée de comptage des points ou une zone d'entraînement.

Une bonne méthode consiste à se mettre à la place d'un athlète, d'un entraîneur, d'un bénévole, d'un juge, d'un spectateur ou d'un membre d'une famille lors du choix des lieux et du programme de la compétition et de l'élaboration du schéma de circulation.



Équipement

Pour accueillir ou participer à une compétition de golf Special Olympics, l'équipement nécessaire inclut normalement :

1. Équipement de compétition pour les athlètes :

Niveau 1 :

- Un nombre assorti de fers, de bois et de putters pour droitiers et gauchers
- Balles de golf (nombre adapté en fonction du nombre de compétiteurs)
- Drapeaux
- Marques de limites (plots ou autre repère visible)
- Tapis de golf ou tees
- Peinture, craie, ficelle ou cordage pour marquer les lignes de délimitation ou les aires de frappe
- Mètre-ruban ou dispositif de marquage du métrage

Niveau 2-5 : Tous les compétiteurs doivent apporter leur propre équipement, y compris

- a. Un jeu de clubs (avec au moins un bois, un fer et un putter)
- b. Un sac de golf
- c. Des balles de golf
- d. Un relève-pitch

2. Équipement destiné à l'entraînement et à l'organisation du tournoi/Liste de fournitures pour les zones désignées et les comités concernés :

- Cartes de score
- Feuilles des heures de départ et des groupes
- Conditions de compétition
- Exemplaires des règles locales
- Crayons/stylos/surligneurs
- Tables/chaises
- Tentes
- Radios bidirectionnelles
- Bannières
- Système de sonorisation
- Horloges pour l'heure de départ et pour les juges
- Règlements
- Écran solaire



- Kits de ravitaillement
- Trophées/rubans/prix
- Sacs cadeaux, tombola



Uniformes

Il est important de confirmer la tenue de golf appropriée à la fois pour l'entraînement et la compétition. De nombreux terrains disposent de codes vestimentaires très stricts qui doivent être honorés.

Athlètes

Tenue de golf recommandée :

- ♦ Chemise à col, rentrée dans un pantalon/un short/une jupe.
- ♦ Chaussures de golf à crampons (souples ou métalliques). Des chaussures de sport à semelle lisse suffiront si vous ne disposez pas de chaussures de golf.

La tenue appropriée doit être mentionnée dans les livrets des entraîneurs, des joueurs, des bénévoles et des juges.

Arbitres

Il peut être demandé aux arbitres bénévoles de porter un certain type de bas, de chemises ou de coiffes. Des indicateurs de voiture de golf ou des tribunes officielles sont également préconisés. Pour accélérer les demandes de décisions ou de renseignements, informer tous les participants des trous de golf affectés à chaque emplacement officiel. L'uniforme, la signalétique des voitures de golf et les emplacements officiels peuvent facilement figurer sur les feuilles de règles de jeu remises lors des réunions avec les entraîneurs.



Personnel de l'événement

La planification d'une compétition Special Olympics nécessite un noyau de bénévoles engagés et dynamiques. Afin de faciliter la coordination d'une compétition de golf Special Olympics, les pages suivantes peuvent vous aider à constituer une équipe d'organisation de compétition. Une structure en comités et sous-comités est recommandée afin de coordonner et de proposer une compétition de qualité.

Comité du tournoi

D'après les Règles du Golf, le Comité du tournoi est le principal organisateur du tournoi. Le Comité prend toutes les décisions finales concernant les paramètres de la compétition. Il a l'autorité pour établir un règlement tant que celui-ci est compatible avec les Règles du Golf (Règle 33).

Membres du Comité et fonctions

Directeur du tournoi : En tant que président du tournoi, il est responsable de l'organisation et de la supervision du Comité du tournoi.

Directeur de la compétition : Responsable de l'organisation et de la supervision de tous les aspects relatifs à la compétition de golf, aussi bien pendant le processus de planification du tournoi que le jour même.

Rôles des sous-comités dans l'équipe d'organisation de la compétition :

- ♦ Règles
- ♦ Marqueurs
- ♦ Enregistrement
- ♦ Cadets
- ♦ Cadets-éclaireurs
- ♦ Secrétariat
- ♦ Coordinateur des aptitudes

Responsable des bénévoles : Responsable du recrutement, de l'organisation et de la coordination des bénévoles pour le tournoi.

Responsable logistique : Responsable de la fourniture de tous les équipements nécessaires pour le tournoi, ainsi que de la configuration et de la répartition des lieux. Il coordonne et supervise le personnel bénévole du service logistique.

Sous-comités du service logistique :

Équipement : Évalue et répond aux besoins de chaque poste du tournoi

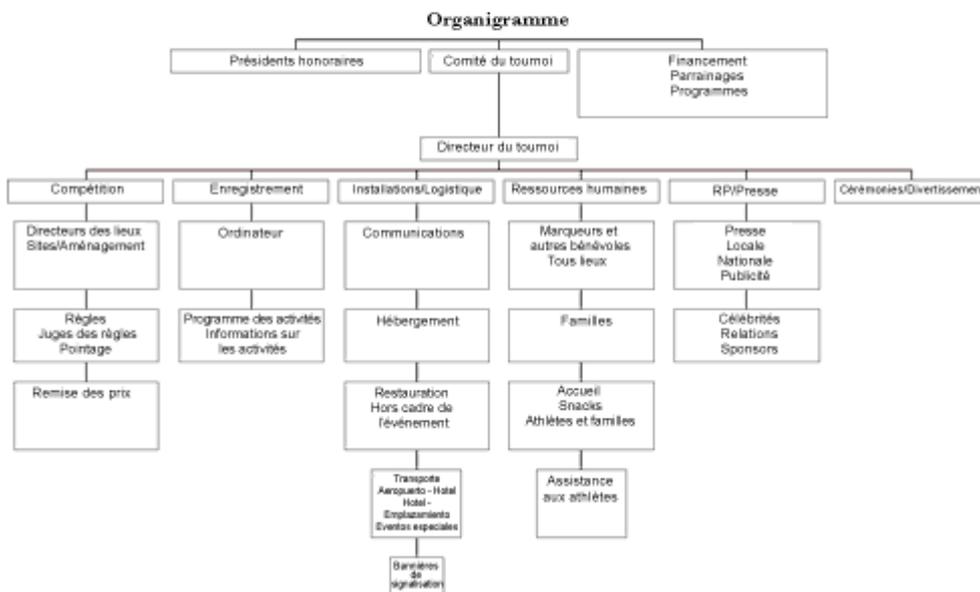
Bénévoles : Évalue les besoins et supervise

- ♦ Configuration et répartition des lieux
- ♦ Activités sur le terrain
- ♦ Zones d'enregistrement



- ♦ Zones de comptage des points
- ♦ Zone de ravitaillement
- ♦ Cérémonies
- ♦ Tableau des scores

Coordinateur des relations avec la presse : Responsable de la coordination de tous les aspects concernant les relations avec la presse et les relations publiques pour le tournoi. Il est responsable de toute la publicité avant et après le tournoi, ainsi que de l'ouverture et de la clôture des cérémonies.





Golf Special Olympics

Niveau 1 - Compétition, techniques individuelles

Nom de l'athlète.....

Délégation.....

Division.....

Parcours.....

Date.....

ESSAI n°

1

2

3

4

5

TOTAL

PUTT COURT

PUTT LONG

CHIP

TIR DEPUIS BUNKER

PITCH

TIR AVEC FER

TIR AVEC BOIS

TOTAL
GENERAL

PLACE

Signature de l'athlète.....

Signature du groupe
d'escorte.....



Procédures de disqualification

Toutes les compétitions de golf Special Olympics sont régies par les Règles d'été de Special Olympics. L'Article IX de ces règles concerne spécifiquement le golf. Toute infraction aux Règles et aux lignes directrices de Special Olympics, ainsi qu'aux Règles du Golf, peut entraîner la disqualification du ou des compétiteurs concernés. Les infractions aux règles entraînant une disqualification sont clairement stipulées dans ces deux documents.

Conformément aux Règles du Golf, « Une pénalité de disqualification peut, dans des cas particuliers exceptionnels, être annulée, modifiée ou imposée si le Comité estime qu'une telle mesure est justifiée. Toute pénalité moindre que la disqualification ne doit pas être annulée ou modifiée. »



Formulaire de réclamation

Doit être soumis au bureau des réclamations pas plus de 30 minutes après la conclusion de l'épreuve objet de la réclamation.

Date : _____

Heure de soumission : _____

Sport : **Golf**

Épreuve/Lieu : _____

Division : _____

Délégation : _____

Motif de la réclamation : **(doit concerner une infraction aux règles et non un appel d'une décision)**

Signature de l'entraîneur sportif principal : _____

Décision du Comité des Règles :

Réclamation approuvée : _____

Réclamation rejetée : _____

Signature : _____

Heure : _____



Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation de Special Olympics Inc. sont destinées à régler les conflits survenant pendant le déroulement de la compétition. Le règlement de Special Olympics prévoit une structure destinée à traiter l'ensemble des réclamations quel que soit le niveau de compétition.

Types de réclamations

1. **Réclamations valides** : Réclamations portant sur l'application de règles de procédure concernant le déroulement de la compétition.
2. **Réclamations invalides** : Réclamations portant sur les décisions des juges. Toute réclamation concernant une décision d'un juge de la compétition sera automatiquement rejetée et ne pourra être examinée en appel.

Soumettre une réclamation

Tout chef de délégation ou entraîneur officiel peut soumettre une réclamation par écrit à l'arbitre des règles sportives désigné pour le sport concerné (en général le directeur de la compétition ou le directeur du lieu) dans les 30 minutes qui suivent la fin de la compétition objet de la réclamation. Toutes les réclamations doivent mentionner les informations suivantes :

- ♦ Nom, département et numéro d'identité de l'athlète/équipe
- ♦ Épreuve
- ♦ Numéro de division
- ♦ Nature de la réclamation et règle concernée (la règle doit être citée)
- ♦ Nom du chef de délégation ou de l'entraîneur soumettant la réclamation

L'arbitre des règles sportives du sport concerné statuera sur l'ensemble des réclamations.

Procédure d'appel

Tout appel de la décision du Comité des Règles sportives doit être adressé au Comité des Règles des Jeux. Le chef de délégation doit soumettre l'appel par écrit au siège des Jeux dans les 30 minutes qui suivent la décision de l'arbitre des règles sportives. Le chef de délégation doit informer le siège des Jeux que le formulaire d'appel est en chemin. Tous les appels doivent mentionner les informations suivantes :

- ♦ Nom, département et numéro d'identité de l'athlète/équipe
- ♦ Épreuve
- ♦ Numéro de division
- ♦ Nom du chef de délégation soumettant l'appel
- ♦ Nature de l'appel et règle concernée (la règle doit être citée)
- ♦ Heure et date de l'appel

Tous les comités départementaux et régionaux des Règles des Jeux comprendront le directeur général des Jeux, un entraîneur principal et un autre entraîneur chargé de le remplacer au cas où l'entraîneur principal devrait statuer sur une réclamation impliquant un athlète de son programme d'entraînement.



Le Comité des Règles des Jeux rendra une décision définitive concernant tous les appels. Toutes les réclamations et tous les appels doivent être résolus avant la clôture de la compétition.



Scores et résultats de la compétition

Le Comité doit remettre des cartes ou des feuilles de score pour chaque compétiteur. Chaque carte de score doit indiquer la date et le nom du ou des compétiteurs. Le Comité est responsable de l'ajout et de l'application d'un handicap. Les scores obtenus, les heures de départ et les paires doivent être affichés et des copies transmises à une ou plusieurs zones désignées à disposition de l'ensemble des entraîneurs, athlètes, bénévoles et médias. Tous les scores doivent être en conformité avec les Règles du Golf de Special Olympics.

Le comptage des points pour chaque niveau de compétition est détaillé dans l' Article IX des Règles de Special Olympics

À la fin du jeu, les athlètes doivent se présenter dans l'aire de pointage désignée pour passer leurs scores en revue. Ils doivent apprendre à compter les points et à signer leur carte de score. Chaque fois que possible au cours de la compétition, les athlètes doivent être encouragés à devenir marqueur pour un co-compétiteur.



Critères pour passer à une compétition de plus haut niveau

1. Introduction.

Les compétitions au sein du mouvement Special Olympics sont organisées selon différents niveaux. Quel que soit le sport, les critères utilisés pour déterminer quand les athlètes peuvent passer d'une compétition (jeux ou tournoi) à la suivante sont une lourde responsabilité qui relève de chaque programme accrédité. Les critères de progression des athlètes, ainsi que les procédures de répartition en divisions, sont considérés comme deux des principaux piliers de Special Olympics, et distinguent cette organisation de pratiquement toutes les autres organisations sportives dans le monde. Le respect des principes de base de progression des athlètes est essentiel pour une mise en œuvre et un développement cohérents des programmes Special Olympics à travers le monde. Par ailleurs, les programmes accrédités sont encouragés à élaborer des critères de sélection pour les entraîneurs basés sur la formation technique et l'expérience pratique, de manière à optimiser l'expérience des athlètes Special Olympics lors des compétitions.

2. Principes de base.

- a. Quel que soit leur niveau d'aptitude, tous les athlètes ont les mêmes opportunités de progression.
- b. Chaque compétition reprend tous les aspects de la compétition précédente, y compris, sans s'y limiter, l'âge, le sexe et le niveau d'aptitude des athlètes, ainsi que la diversité des épreuves sportives organisées.

3. Affectation de quotas.

- a. Tous les programmes accrédités doivent avoir un système d'affectation de quotas permettant de gérer le nombre d'athlètes participant à une compétition. Le processus d'affectation de quotas utilisé ne doit pas aller à l'encontre des principes de base de progression des athlètes (mentionnés ci-dessus).
- b. Les procédures de sélection des athlètes utilisées pour remplir les quotas affectés à une épreuve doivent suivre les procédures décrites ci-après dans cette section, sauf si une dérogation est accordée par l'organisme approprié.

4. Conditions d'admissibilité.

- a. Un athlète est admissible pour passer à la compétition suivante à condition qu'il ait :
 1. Participé à un programme d'entraînement organisé, dirigé par un entraîneur qualifié, suivant les règles d'entraînement et de compétition de Special Olympics (par exemple, Règles du sport, Guide des aptitudes sportives, etc.), et à un niveau de fréquence suffisant pour permettre l'acquisition des aptitudes nécessaires et la préparation à la compétition dans le sport et les épreuves spécifiques dans lesquels l'athlète doit concourir. L'entraînement minimum recommandé est de 10 heures au cours des deux mois précédant la compétition.
 2. Participé à la compétition précédente (par exemple, un athlète doit participer aux nationaux avant de passer aux mondiaux), à deux exceptions près :



- Lorsque les jeux ou le tournoi constituent la première opportunité de compétition pour un athlète (par exemple, au niveau local ou territorial), la participation à une précédente compétition n'est pas requise. Une certaine latitude est laissée aux programmes accrédités pour étudier, dans des circonstances exceptionnelles, la possibilité d'une participation sans avoir atteint le temps d'entraînement minimum recommandé (par exemple, une équipe de basketball peut commencer à jouer en ligue après cinq entraînements d'une heure).
 - Une équipe n'ayant eu aucune opportunité de participer à un tournoi ou à des jeux doit être admissible pour passer à la compétition suivante.
- b. L'entraînement et la compétition précédente doivent être dans le même sport que celui dans lequel l'athlète doit concourir lors de la compétition suivante. Si d'autres épreuves sont organisées dans ce sport lors de la compétition suivante, les athlètes doivent bénéficier d'un entraînement approprié avant d'y participer.

5. Procédure de sélection des athlètes et des équipes.

- a. Déterminer le nombre d'athlètes ou d'équipes qui seront autorisés à participer à la compétition suivante par sport et/ou épreuve. C'est le quota à remplir.
- b. Identifier le nombre d'athlètes ou d'équipes admissibles pour progresser dans le sport/épreuve en fonction des exigences d'admissibilité.
- c. Si le nombre d'athlètes ou d'équipes admissibles ne dépasse pas le quota, l'ensemble des athlètes et des équipes doit progresser.
- d. Si le nombre d'athlètes ou d'équipes admissibles dépasse le quota, les athlètes ou les équipes à faire progresser doivent être sélectionnés comme suit :
 1. La priorité est donnée à ceux qui ont fini à la première place dans toutes les divisions du sport/épreuve. Si le nombre de ceux qui ont fini à la première place dépasse le quota, sélectionner les athlètes ou les équipes par tirage au sort.
 2. Si le nombre de ceux qui ont fini à la première place est insuffisant pour remplir le quota, tous doivent progresser. Le reste du quota doit être rempli par tirage au sort parmi ceux qui ont terminé deuxièmes dans toutes les divisions du sport/épreuve.
 3. Si le quota est assez grand pour faire progresser tous ceux qui ont terminé deuxièmes, le reste du quota doit être rempli par tirage au sort parmi ceux qui ont terminé troisièmes dans toutes les divisions du sport/épreuve.
 4. Répéter ce processus en ajoutant autant de places de classement que nécessaire, jusqu'à ce que le quota soit atteint.
- e. Ces procédures s'appliquent aussi bien aux sports individuels qu'aux sports collectifs.
- f. Un athlète ne doit pas être empêché de progresser en raison d'une précédente expérience d'une compétition (par exemple, un athlète ne doit pas être empêché de participer aux mondiaux uniquement au motif qu'il a déjà participé aux mondiaux dans le passé).

6. Respect des critères.



-
- a. Les critères de progression des athlètes représentent un aspect essentiel du mouvement Special Olympics et doivent être respectés. En cas de circonstances exceptionnelles ne permettant pas de remplir ces critères, il est possible de demander l'autorisation de s'écarter des procédures établies, à condition que les procédures de sélection proposées n'aillent pas à l'encontre des principes de base de progression des athlètes.
 - b. Les programmes accrédités peuvent demander l'autorisation d'ajouter d'autres critères de progression basés sur le comportement, des considérations médicales ou judiciaires, et/ou l'autorisation de s'écarter de ces procédures de progression en raison de la taille ou de la nature du programme.
 - c. Les demandes de dérogation par rapport aux procédures établies doivent être soumises par écrit selon les modalités suivantes :
 1. Concernant le passage aux jeux internationaux et mondiaux : SOI examinera et approuvera/désapprouvera toutes les demandes.
 2. Concernant le passage à des compétitions de niveau national ou en-dessous : le programme accrédité examinera et approuvera/désapprouvera toutes les demandes. SOI doit avoir le droit et la responsabilité de passer en revue les dérogations approuvées lors du processus d'accréditation.



Niveaux et critères des compétitions de golf Special Olympics

Veillez vous référer à l' Article IX des Règles du golf Special Olympics dans les Règles d'été de Special Olympics pour plus d'information.

Niveau	Description/Exigences	Éligibilité
<p>Niveau 1 :</p> <p>Aptitudes individuelles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser 6 aptitudes de base <ul style="list-style-type: none"> • bois • fer • pitch • chip • bunker • putt long • putt court • Marqueurs à chaque station 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Tous les athlètes Special Olympics
<p>Niveau 2 :</p> <p>Jeu en alternance</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Jeu en équipe en alternance <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 golfeur avec déficience intellectuelle ▪ 1 golfeur sans déficience intellectuelle ♦ Connaissance des règles pour le golfeur sans déficience intellectuelle ♦ Capacité de parcourir 9 trous ♦ Apporter son propre équipement ♦ Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Avoir un score d'au moins 60 points au test d'aptitudes individuelles. ♦ Avoir un score de 10 points ou plus dans au moins 4 des 6 aptitudes, l'un des quatre scores de 10 étant soit avec le bois, soit avec le fer. ♦ Obtenir au moins 5 points dans les deux aptitudes totalisant moins de 10 points. ♦ Chaque équipe doit soumettre les 6 scores les plus récents sous ce format.
<p>Niveau 3 :</p> <p>Jeu en équipe unifiée Unified Sports™</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Jeu en équipe en alternance ♦ 1 golfeur avec déficience intellectuelle ♦ 1 golfeur sans déficience intellectuelle ♦ Athlètes d'aptitudes similaires ♦ Capacité de parcourir 18 trous ♦ Apporter son propre équipement ♦ Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Satisfaire aux exigences d'aptitudes individuelles du Niveau 2 ♦ Satisfaire à toutes les exigences du Niveau 4 ♦ Handicap vérifié de 35 ou moins ou fournir les six scores les plus récents sur 18 trous ♦ La différence de handicap entre les membres de l'équipe ne doit pas dépasser 10



	(des marqueurs peuvent être désignés)	
Niveau 4 : Stroke play individuel 9 trous	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Stroke play individuel ♦ Capacité de parcourir et de jouer 9 trous en autonomie ♦ Apporter son propre équipement ♦ Connaissance des règles de base ♦ Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Satisfaire aux exigences d'aptitudes individuelles du Niveau 2 ♦ Handicap vérifié ou fournir les six scores les plus récents sur 9 trous
Niveau 5 : Stroke play individuel 18 trous	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Stroke play individuel ♦ Capacité de parcourir et de jouer 18 trous en autonomie ♦ Apporter son propre équipement ♦ Connaissance des règles de base ♦ Obligation de compter les points et de vérifier et signer le score (des marqueurs peuvent être désignés) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Satisfaire aux exigences d'aptitudes individuelles du Niveau 2 ♦ Handicap vérifié ou fournir les six scores les plus récents sur 18 trous



Relevé des performances quotidiennes

Objectif

Le relevé des performances quotidiennes a été conçu pour l'entraîneur afin qu'il consigne précisément les performances quotidiennes de l'athlète pendant son apprentissage des aptitudes sportives décrites dans ce guide. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes. Premièrement, le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète, ce qui en soi est important, et aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète. C'est capital lorsque plusieurs entraîneurs travaillent avec l'athlète. Deuxièmement, le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la séance effective d'enseignement et d'entraînement, parce qu'il peut décomposer les aptitudes en tâches plus spécifiques que celles indiquées dans ce guide, et qui répondent aux besoins individuels de chaque athlète. Troisièmement, le relevé aide l'entraîneur à choisir les aptitudes et les tâches appropriées, de bonnes conditions et de bons critères de maîtrise des aptitudes et des tâches, et des méthodes d'instruction adaptées en fonction des capacités d'apprentissage de l'athlète lors des séances à venir. Ces raisons font que le relevé des performances quotidiennes est un aspect important de tout programme d'enseignement personnalisé.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur note son nom, le nom de l'athlète, la discipline ainsi que le niveau du programme d'aptitudes sportives d'où sont tirées les aptitudes. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Aptitudes et analyse des tâches

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser, par exemple : « chip sur une balle de golf à 14 m vers la coupe ». L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche.

Sur la deuxième ligne, l'entraîneur note la première tâche d'après l'analyse des tâches décrivant l'aptitude. On notera chaque tâche supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé la tâche précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les tâches composant une aptitude. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une tâche proposée, l'entraîneur pourra décomposer l'aptitude en tâches encore plus spécifiques permettant à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après avoir saisi l'aptitude et la première tâche sur le relevé, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude et la tâche. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière selon laquelle l'athlète doit réaliser l'aptitude. Par exemple, « après démonstration et avec de l'aide ». L'entraîneur doit toujours opérer selon l'hypothèse que les conditions fondamentales dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide ». Il n'est donc pas nécessaire de noter ces conditions dans le relevé à côté de l'aptitude. En revanche, il doit noter les conditions à côté de la tâche, en sélectionnant celles qui sont adaptées à la tâche en cours et aux capacités individuelles de l'athlète. L'entraîneur doit organiser les tâches et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne à réaliser l'aptitude, tâche par tâche. Il apprendra également progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.



Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude ou la tâche doit être maîtrisée. Un athlète non handicapé doit être capable de réaliser une aptitude « selon les instructions et sans aide, 90 % du temps » pour que l'entraîneur considère qu'il la maîtrise. Mais dans le cas d'un athlète Special Olympics, l'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Par exemple : « dans une cible plus large que la normale, 60 % du temps ». Compte tenu de la diversité des tâches et aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise la tâche selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme homogène pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des tâches particulières, et il doit noter les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates-là.



Sportivité

Le golf est l'un des rares sports dans lesquels un compétiteur est supposé signaler de lui-même s'il a enfreint une règle. Les golfeurs Special Olympics doivent apprendre que le golf est un jeu d'honneur qui doit être pratiqué en conséquence. L'enseignement des usages aux golfeurs permettra d'animer la compétition d'un esprit de sportivité. Les athlètes doivent respecter le terrain de golf, avoir le respect d'eux-mêmes et respecter leurs co-compétiteurs. Quand c'est possible, passer en revue les usages de base suivants :

- ♦ Se serrer la main et se présenter avant et après le jeu
- ♦ Où se tenir sur l'aire de départ et le fairway quand ce n'est pas à son tour de jouer
- ♦ Où poser son sac ou passer avec son chariot
- ♦ Ne pas faire de bruit et rester à bonne distance des joueurs en train de jouer
- ♦ Replacer ou combler les divots sur le fairway
- ♦ Ordre de jeu
- ♦ Jouer à une bonne cadence — être prêt à jouer à son tour de jouer et ne pas quitter la balle des yeux jusqu'à ce qu'elle s'arrête de rouler
- ♦ Complimenter les bons coups
- ♦ Aider ses adversaires à retrouver leurs balles et sur les questions de règlement
- ♦ Passer en revue les règles appropriées pour marquer la balle sur le green
- ♦ Réparer les marques de balle et de crampons sur le green conformément aux règles
- ♦ Prendre le drapeau en charge pendant les putts des compétiteurs ou partenaires
- ♦ Ratisser les bunkers après un coup
- ♦ Ne jamais jeter ou frapper les clubs, c'est dangereux et c'est une perte d'énergie

La sportivité et le respect des usages doivent être l'affaire de tous. Alors soyez beau joueur et amusez-vous ! Ces conseils s'adressent aussi aux parents, aux accompagnateurs et aux entraîneurs adjoints.



Special Olympics

Guide d'entraînement de Golf

Références, autres ressources et sites Web



Table des contenus

Références et ouvrages recommandés.....	175
Sites Web des associations et fédérations de golf.....	176
Informations sur les subventions et le bénévolat.....	177
Associations et fédérations internationales de golf.....	178



Références et ouvrages recommandés

- Adams, M., T.J. Tomasi et J. Suttie (1998) *The Laws of the Golf Swing*. New York, NY: HarperCollins Publishers.
- Armstrong, W. (1994) *Wally Armstrong's GolfLog*. South Laguna, CA: Sports Log Publishers.
- De la Torre, M. (2001) *Understanding the Golf Swing*. Portola Valley, CA: Warde Publishers.
- Dillon, M.J. et C. N. Proctor (1994) *Golf For Women: The Beginner's Guide*. St. Augustine, FL: Severn Group.
- Haney, H. et J. Huggan (1999) *The Only Golf Lesson You Will Ever Need*. New York, NY: HarperCollins Publishers.
- Harmon, C. et J. Andrisani (1996) *Four Corner Stones of Winning Golf*. New York, NY: Simon and Schuster.
- McCord, G. et J. Huggan (1996) *Golf for Dummies*. Chicago, IL: IDG Books Worldwide Inc.
- McLean, J. (1994) *The Eight-Step Swing*. New York, NY: HarperCollins Publishers
- Owens, D. (1984) *Teaching Golf to Special Populations*. West Point, NY: Leisure Press.
- Owens, D. et L. Bunker (1995) *Golf, Steps to Success*. Champaign, IL: Human Kinetic Publishers, Inc.
- PGA of America (1993) *Junior Golf Operations Guide*. Palm Beach Gardens, FL: PGA Publications.
- Reinmuth, D. (1995) *Tension Free Golf*. Chicago, IL: Triumph Books.
- Sherad, J. et W. Armstrong (1998) *Playing the Game*. Nashville, TN: J. Countryman.
- Toski, B. et J. Flick (1983) *How to Become a Complete Golfer*. Norwalk, CT: Golf Digest Inc.



Sites Web des associations et fédérations de golf

<http://www.randa.org/>

<http://www.usga.com/>

<http://www.pga.com/>

<http://www.lpga.com/>

<http://www.ngf.org/>

<http://www.ajga.org/>

<http://www.thefirsttee.org/>

<http://www.juniorlinks.com/>

<http://www.lpgagirlsgolfclub.org/>

<http://www.hookakidongolf.org/>

<http://www.specialolympicsgolf.org/>



Informations sur les subventions et le bénévolat

www.fdncenter.org

www.tgci.com

www.volunteertoday.com

USGA Foundation
1631 Mesa Avenue
Colorado Springs, Colorado 80906
719-471-4810
www.usga.org

Association des golfeurs professionnels des États-Unis
100 Avenue of Champions
Palm Beach Gardens, FL 33410
www.pga.com

LPGA
100 International Drive.
Daytona Beach, FL 32124

La Women's Sport Foundation
www.womenssportsfoundation.org



Associations et fédérations internationales de golf

Royal and Ancient Golf Club
St. Andrews
Fife, Écosse KY 16 9JD

Council of National Golf Unions
19 Birch Green, Formby
Liverpool, Angleterre L37 1NG

Association des golfeurs professionnels
Centenary House
The De Vere Belfry
Sutton Coldfield
West Midlands, Angleterre B76 9PT

Association des golfeurs professionnels, Région Est
John O'Gaunt Golf Club
Biggleswade, Angleterre SG19 2LY

Association des golfeurs professionnels, Région Centre
Golf Club, Brockhill Lane, Weatheroak
Alvechurch, Angleterre B48 7ED

Association des golfeurs professionnels, Région Nord
Bolton Golf Club, Lostock Park
Bolton, Angleterre BL6 4AJ

Association des golfeurs professionnels, Région Sud
Golf Club, Epsom Road, West Clandon
Guildford, Angleterre GU4 7TT

Association des golfeurs professionnels, Région Ouest
Topsham Road, Countess Wear
Exeter, Angleterre EX2 7AE

Association des golfeurs professionnels, Irlande
Blackrock
Dundalk, Irlande

Association des golfeurs professionnels, Écosse
Glenbervie Golf Club, Stirling Road
Larbert, Écosse FK5 4SJ

PGA European Tour
Wentworth Drive
Surrey, Angleterre GU25 4LX

Women Professional Golfers' European Tour
Chief Executive, T. Coates, The Tytherington Club
Macclesfield, Angleterre SK10 2JP

Association of Golf Writers
106 Byng Drive, Potters Bar
Herts, Angleterre EN6 1UJ



Golf Foundation
Hanbury Manor
Herts, Angleterre SG12 0UH

Fédération galloise de golf
Catash
Newport, Pays de Galles NP61JQ

Association européenne de golf
Place de la Croix-Blanche 19
Lausanne, Suisse
EPALINGES CH-1066

Fédération irlandaise de golf
81 Eglinton Road
Donneybrook, Dublin-4, Irlande

Association autrichienne de golf
Haus des Sports, Prinz-Eugen-Strasse 12
Vienne, Autriche 01040

Association autrichienne des golfeurs professionnels
Golf Club Marhof, 8130 Frohnleiten
Adriach, Autriche 00053

Fédération royale belge de golf
Chaussee de la Hulpe 110
1000 Bruxelles, Belgique

Fédération tchèque de golf
Strakonicka
Prague 16, République tchèque 00005

Fédération danoise de golf
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby, Danemark

Fédération finlandaise de golf
Radiokatu 20
Helsinki, Finlande SF-00240

Fédération française de golf
69 Avenue Victor Hugo
Paris Cedex 16, France 75783

Association française des golfeurs professionnels
176 Rue Jean Jaures
Puteaux, France 92800

Fédération grecque de golf
B.P. 70003
Glyfada, Athènes, Grèce GR 16610

Fédération islandaise de golf
Sport Center
Reykjavik, Islande 00104



Fédération italienne de golf
Viale Tiziano 74
Rome, Italie 00196

Fédération luxembourgeoise de golf
c/o GC Grand Ducal
1 Route de Treves
Senningerberg, Luxembourg 02633

Fédération néerlandaise de golf
B.P. 221
De Meern, Pays-Bas 3454 ZL

Association néerlandaise des golfeurs professionnels
Burg. van der Borchlaan 1
Bilthoven, Pays-Bas 3722 GZ

Fédération norvégienne de golf
Hauger Skolevei 1
Rud, Norvège 01351

Fédération portugaise de golf
Rua General Ferreira Martins 10
Miraflores, Portugal 1495 Alges

Association slovène de golf
Bled G & CC, C. Svobede 13
Bled, Slovénie 64260

Association espagnole de golf
Captain Haya 9-5
Madrid, Espagne 28020

Fédération suédoise de golf
B.P. 84
Dandeyd, Suède 18121

Association suédoise des golfeurs professionnels
B.P. 1035
Lidingo, Suède 01860

Association suisse de golf
Place de la Croix Blanche 19, 1066 Epalinges
Lausanne, Suisse CP 21000

Association suisse des golfeurs professionnels
Hauserstrasse 14, P.O.Box CH-8030
Zürich, Suisse

Fédération sud-américaine de golf
Cra 7, 72-64 Int 26
Santa Fe de Bogota, Colombie

Fédération de golf des Bahamas
B.P. F-41790
Freeport, GBI, Bahamas

Association de golf de la Barbade



c/o Sandy Lane Golf Club
B.P. 743
Kingston 8, Barbade

Association de golf des Bermudes
B.P. HM 433
Hamilton, Bermudes HM BX

Fédération salvadorienne de golf
Apartado Postal 631
San Salvador, Salvador

Association jamaïquaine de golf
Constant Spring GC
B.P. 743
Kingston 8, Jamaïque

Association mexicaine de golf
Cincinnati, No. 40-104
Mexico, Mexique 18DF

Association argentine de golf
Corrientes 538, Piso 11
Buenos Aires, Argentine 01043

Fédération bolivienne de golf
Casilla de Correo 6130
La Paz, Bolivie 06130

Fédération brésilienne de golf
Rua 7 de Abril
São Paulo, Brésil 01044

Fédération chilienne de golf
Casilla 13307, Correo 21
Santiago, Chili

Fédération paraguayenne de golf
Casilla de Correo 302
Asunción, Paraguay

Association uruguayenne de golf
Casilla 1484
Montevideo, Uruguay

Fédération vénézuélienne de golf
Local 5, Avda. Avila
La Florida, Caracas, Venezuela 01050

Fédération botswanaise de golf
B.P. 1033
Gaborone, Botswana

Association ghanéenne de golf
B.P. 8
Achimola, Ghana

Fédération kényane de golf



B.P. 49609
Nairobi, Kenya

Fédération kényane de golf féminin
B.P. 45615
Nairobi, Kenya

Fédération Malawienne de golf
B.P. 1198
Blantyre, Malawi

Fédération Malawienne de golf féminin
B.P. 5319
Limbe, Malawi

Fédération namibienne de golf
B.P. 2989
Windhoek, Namibie 09000

Fédération nigérienne de golf
National Sports Commission, Surulere
B.P. 145
Lagos, Nigéria

Fédération de golf de Sierra Leone
Freetown Golf Club
B.P. 237
Lumley Beach, Freetown, Sierra Leone

Fédération sud-africaine de golf
B.P. 391994
Bramley, Afrique du Sud 02018

Fédération sud-africaine de golf féminin
B.P. 135, 1930 Vereeniging
Transvaal, Afrique du Sud

Association sud-africaine des golfeurs professionnels
B.P. 66201
Woodhill, Afrique du Sud 00076

Association sud-africaine des golfeuses professionnelles
B.P. 72275
Parkview, Afrique du Sud 2212

Swaziland Golf Union
B.P. 1739
Mbabane, Swaziland

Fédération tanzanienne de golf
B.P. 6018
Dar es Salaam, Tanzanie

Fédération tanzanienne de golf féminin
B.P. 286
Dar es Salaam, Tanzanie

Fédération ougandaise de golf



Kitante Road, B.P. 2574
Kampala, Ouganda

Fédération zaïroise de golf
BP 1648
Lubumbashi, Zambie

Fédération zambienne de golf
B.P. 71784
Ndola, Zambie

Fédération zambienne de golf féminin
B.P. 90554
Luanshya, Zambie

Association de golf du Zimbabwe
B.P. 3327
Harare, Zimbabwe

Fédération de golf féminin du Zimbabwe
B.P. 3814
Harare, Zimbabwe

Confédération de golf Asie-Pacifique
52, 1st Floor, Jalan Hang
Leiku, Kuala Lumpur 50100

Association chinoise de golf
9 Tiya Guan Road
Pékin, Chine 100763

Association chinoise des golfeurs professionnels
No. 196 Pei Ling 5th Road
Taipei, Taiwan, Chine 00104

Association hongkongaise de golf
Suite 2003, Sports House, 1, Stadium Path
So Kon Po, Causeway Bay
Hong Kong

Association hongkongaise des golfeurs professionnels
110 Yu To Sang Building
37 Queens Road
Hong Kong HX 3751

Association indonésienne de golf
Rawamangun Muka Rya
Jakarta, Indonésie 13220

Association japonaise de golf
606-6th Floor, Palace Building, Marunouchi
Chiyada-Ku, Tokyo, Japon

Association japonaise des golfeuses professionnelles
7-16-3 Ginza, Chuo-ku
Tokyo, Japon 00104

Association coréenne de golf



13th Floor, Manhattan Building
36-2 Yeo-Eui-Do-Dowg, Yeong Deung Po-Ku
Séoul, Corée du Sud

Association Malaisienne de golf
12a Persiaran Ampang
Kuala Lumpur, Malaisie 55000

Fédération pakistanaise de golf
B.P. 1295
Rawalpindi, Pakistan

Association philippine de golf
209 Administration Building, Vito Cruz
Manille, Philippines

Association Singapourienne de golf
Thomson Road, B.P. 0172
Singapour, Singapour 09157

Fédération sri-lankaise de golf
2 Gower Street
Colombo, Sri Lanka 00005

Association thaïlandaise de golf
Railway Training Centre
Vibhavadee Rangsit Road
Bangkok, Thaïlande 10900

Fédération australienne de golf
Golf Australia House, 153-155 Cecil Street
South Melbourne, Victoria, Australie 03205

Fédération australienne de golf féminin
355 Moray Street
South Melbourne, Victoria, Australie 02077

Association australienne des golfeurs professionnels
41 Hume Street
Crows Nest NSW, Australie 02065

Association néo-zélandaise de golf
B.P. 11842
Wellington Library
61 Victoria Street
Wellington, Nouvelle-Zélande

Fédération néo-zélandaise de golf féminin
B.P. 11187
65 Victoria Street
Wellington, Nouvelle-Zélande

Association néo-zélandaise des golfeurs professionnels
B.P. 11-934
Wellington, Nouvelle-Zélande