



Special Olympics

Guide d'entraînement de Golf

Aptitudes à enseigner le sport



Table des contenus

Évaluation des techniques sportives.....	4
Évaluation des aptitudes de golf.....	5
Niveaux et critères des compétitions de golf Special Olympics	7
Compte-rendu d'évaluation quotidien des techniques sportives	9
Relevé des performances quotidiennes	10
Compte-rendu quotidien des tâches individuelles - Golf.....	12
Résumé des performances quotidiennes	13
Analyse des techniques et des tâches	13
Note d'évaluation des techniques	13
Conditions & Critères	13
Date / Séance / Niveaux d'instruction	13
Maîtrisé le :	13
Test d'aptitude pour les Niveaux II-V.....	14
Équipement individuel	15
Commençons !	16
Swing, progression du swing et tests d'aptitude	17
Exercices d'échauffement	18
Étirements	18
Étirements (avec un club de golf)	20
Exercices de golf	22
Mouvement de base du swing	27
Faire un swing.....	31
Dos à la cible, face à la cible.....	35
S'entraîner sans balle de golf	36
Balancement du club — Exercice de raser l'herbe	37
Progression de test du swing : tee seul, balle sur un tee, sans tee	38
Mini-swing (Techniques du chip et du putt)	39
Putt	40
Test de putt n° 1	42
Test de putt n° 2	42
Putt : erreurs et rectifications	44
Chip.....	45
Test de chip	47
Chip : erreurs et rectifications	48
Pitch	49
Test de pitch n° 1	51
Test de pitch n° 2	52
Test pitch/chip.....	52
Pitch : erreurs et rectifications.....	54
Autres tests de putt, de chip et de pitch.....	55



Swing complet.....	56
Approche du fairway.....	56
Driver	58
Tests de fairway	60
Swing complet : erreurs et rectifications	64
Analyse du vol de la balle	65
Exercices d'équilibre et de posture	67
Exercices de relâchement	70
Exercice de vitesse	72
Exercices de trajectoire du swing.....	74
Jeux de golf	76
Répertoire des jeux de golf	77
Jeux de découverte	78
Jeux de mini-swing	81
Jeux de swing complet	83
Jeux amusants et généraux	84
Jeux de putt	85
Jeux et activités sur un petit parcours.....	86
Déroulement du jeu de golf.....	87
Termes spéciaux de golf.....	88
Jouer sur un terrain de golf.....	90



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	☐	☐	☐
Peut identifier un bois	☐	☐	☐
Peut identifier un putter	☐	☐	☐
Point 2 : Terrain de golf			
Sait ce qu'est l'aire de départ	☐	☐	☐
Sait ce qu'est un green	☐	☐	☐
Sait ce que sont des obstacles (eau et bunker)	☐	☐	☐
Point 3 : Score			
Connaît la terminologie de décompte des coups	☐	☐	☐
Sait comment compter les points (match play)	☐	☐	☐
Peut additionner les points	☐	☐	☐
Peut compter les points sur une carte de score	☐	☐	☐
Point 4 : Grip			
Peut placer la main gauche sur le club	☐	☐	☐



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



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

Niveau	Description/Exigences	Éligibilité
Niveau 1 : Aptitudes individuelles	▪ Maîtriser 6 aptitudes de base ♦ bois ♦ fer ♦ pitch ♦ chip ♦ bunker ♦ putt long ♦ putt court ▪ Marqueurs à chaque station	▪ Tous les athlètes Special Olympics
Niveau 2 : Jeu en alternance	▪ Jeu en équipe en alternance ▪ 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)	▪ 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™	▪ 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	▪ 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



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



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 :

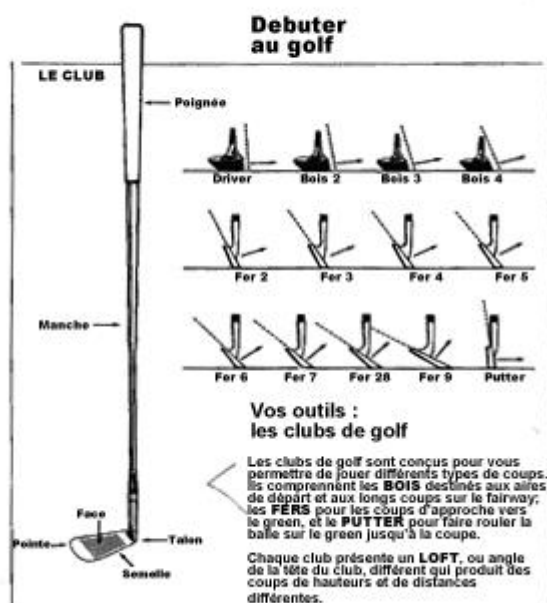
- ♦ chemise à col
- ♦ Pantalon ou short

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



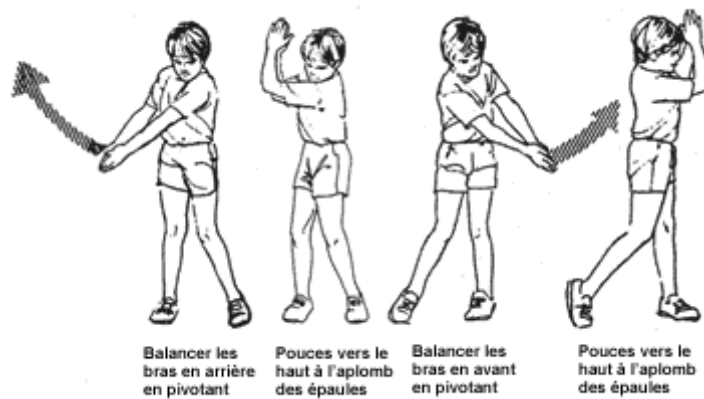
- b. Mettre les mains sur les hanches et faire une rotation vers la droite (la gauche pour les gauchers)
- c. Le genou et la hanche côté cible doivent se déplacer légèrement vers le centre, mais pas au-delà
- d. Le poids est transféré sur le talon arrière



- 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





Faire un swing

Préparation avant le swing



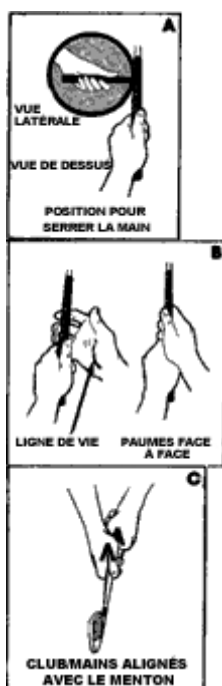
Le grip

- 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

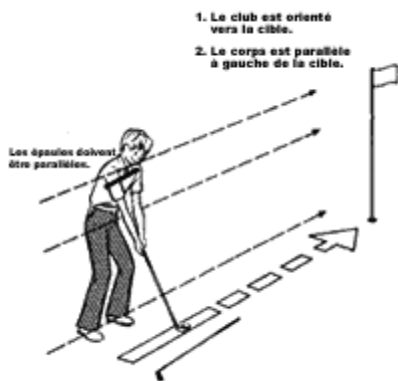
- La cible principale n'est pas la balle, mais la destination du coup.
- Les cibles peuvent être beaucoup de choses, par exemple le fairway, le green ou le drapeau.
- Regarder la balle mais essayer de penser à sa destination.

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.



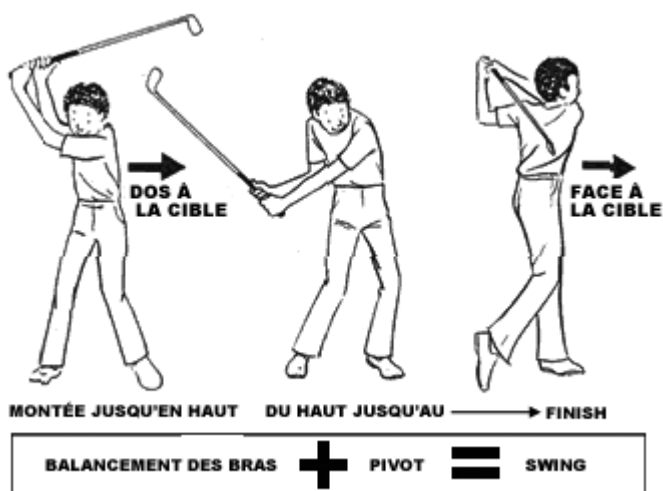


Dos à la cible, face à la cible

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



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





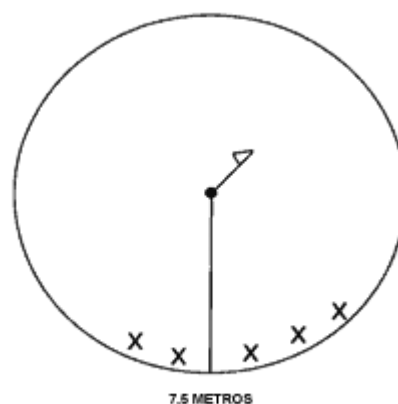
Test de putt n° 1

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**

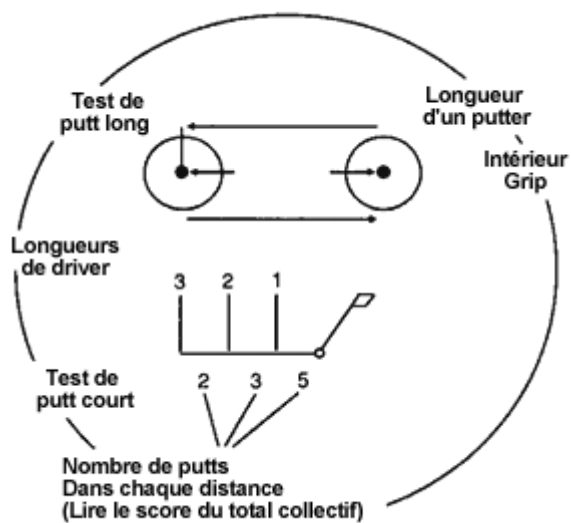
Putt long pour la **distance**

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.



Special Olympics Guide d'Entraînement

Golf



- ♦ 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 :

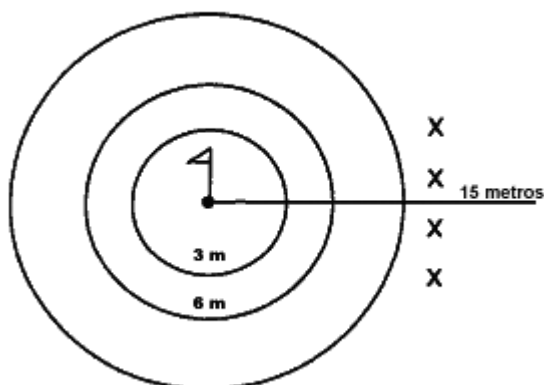
L'athlète se tient n'importe où autour du green à condition de rester à 14 m de distance.

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.



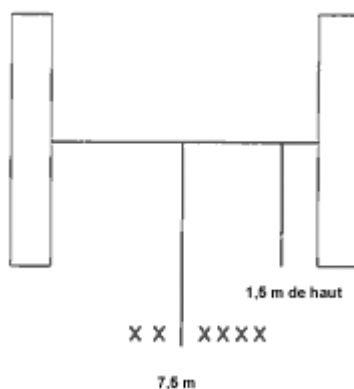
Test de pitch n° 1

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)

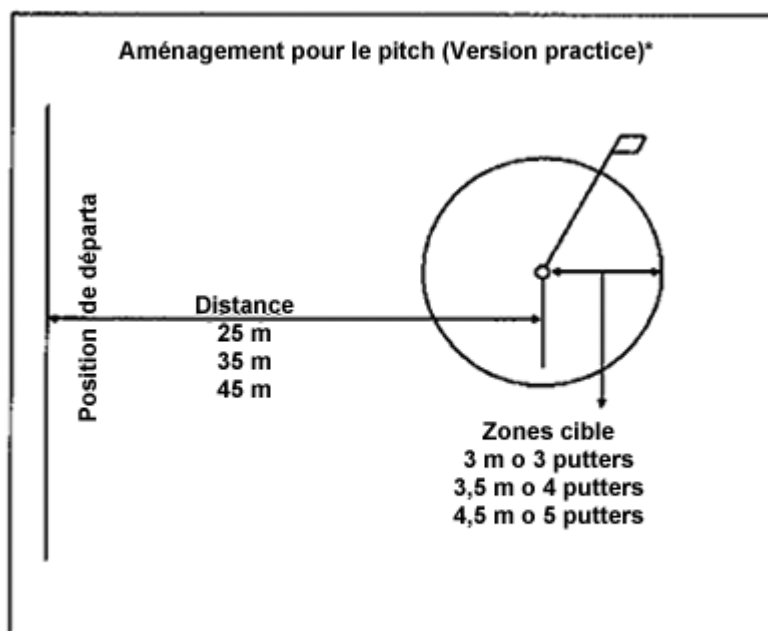
En utilisant le schéma chip/pitch, placer simplement un sac, un club ou un obstacle à 1/3 de distance du point de départ pour définir une ligne restrictive.

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.

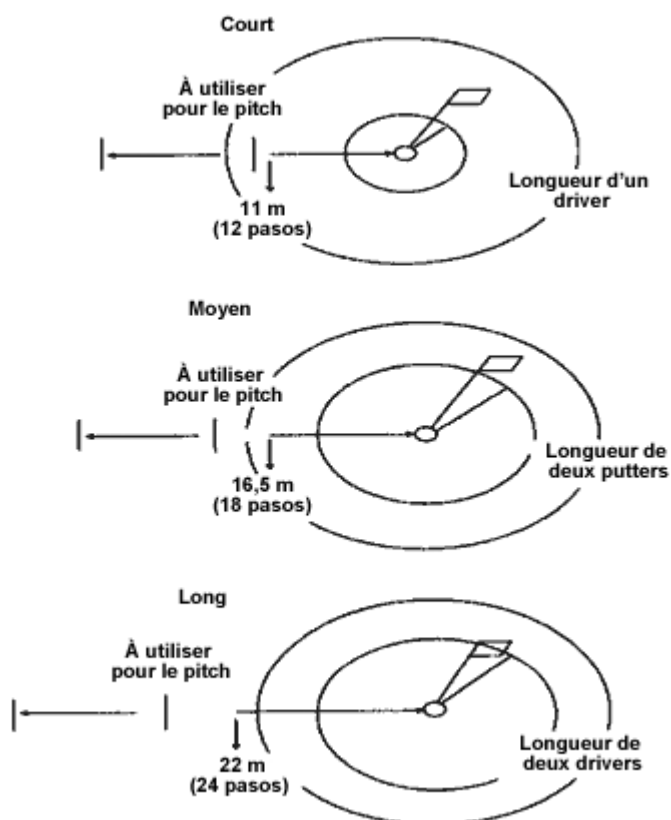
Note : Une balle qui frappe un tee peut être rejouée s'il y a un doute sur son statut.

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	DÉPART 2,5 m	_____
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	DÉPART 14 m (15 pasos) longueur de driver	_____
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	DÉPART 4,5m 14 m (15 pasos) longueur de driver	_____
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: ~~1~~ 2 3 4 5 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	16 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	16 m	91 m	11 m
13 - 15	160 m	20 m	114 m	14 m
16 - 17	183 m	27 m	137 m	16 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

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

Suggestions pour l'entraînement

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



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



- b. Tourner le dos à la cible.



- c. 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

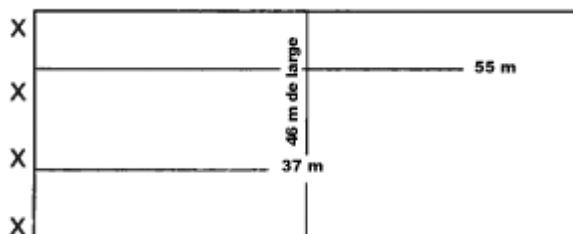
Objectif : Déterminer l'aptitude de l'élève à frapper la balle en l'air sur 55 m.

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	M			
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	OUT
BLUE										
WHITE										
Driving	X	X	O	X	X	O	X	X	O	7
Forward	O	X	X	O	X	O	X	O	X	6
Putting	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										
Bowler	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.

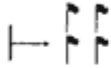
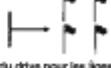
Aménagement pour le drive	
Vérifier le tableau des niveaux minimum d'aptitude pour le fairway	
Largeur de cible	Distance
35 m	205 m
25 m	185 m
20 m	160 m
15 m	135 m



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 abréger 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
• 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.	• 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.



1) Hooks	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.
Distance	
1) La balle atterrit avant la cible alors que le vol semble à la bonne hauteur.	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.
1) La balle monte trop haut avec un fer et atterrit avant la cible.	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).
1) La balle semble sauter en l'air sur le tee en raison d'un angle d'approche aigu.	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.
1) La balle atterrit avant la cible alors que la vitesse et la longueur du swing semblent bonnes.	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.
1) La balle monte en flèche après avoir été frappée sur le col : « coup dérouté ». Le haut du corps recule pendant la descente.	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.



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.

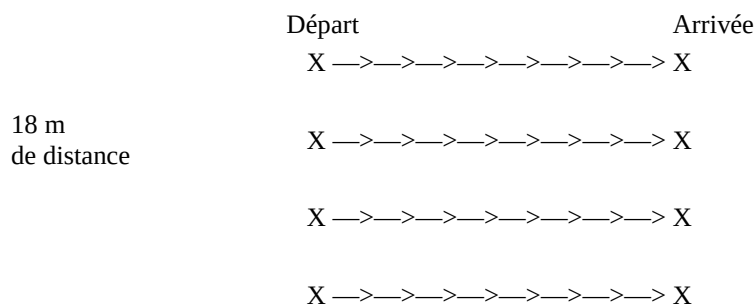


Jeux de découverte

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

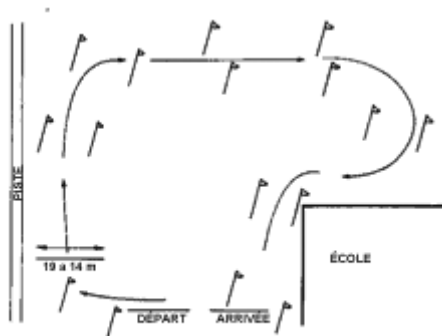
Le but du jeu est de marquer des points pour chaque passe à son partenaire qui ne l'oblige pas à se déplacer pour attraper ou toucher la balle. Chaque fois que le joueur attrape la balle, 2 points sont accordés au lanceur. Après s'être entraînées, les équipes auront 10 chances (5 par personne) de marquer,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



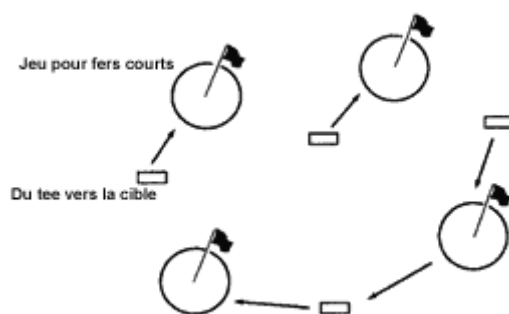
4. Jeu de piste

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.

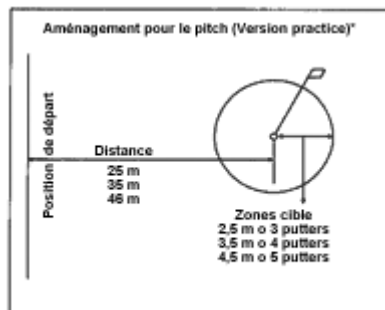


- ♦ Chaque joueur doit compter ses points pour chaque trou, c'est-à-dire combien de coups ont été nécessaires pour venir à moins d'une longueur de club de la cible. Les distances des trous doivent être comprises entre 27 et 55 m.
- ♦ Il est conseillé d'utiliser une balle de tennis ou une autre balle 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



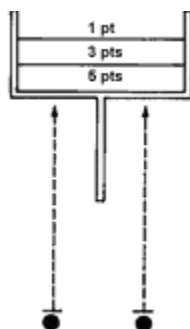
Ce jeu met l'élève au défi de faire un pitch au-dessus d'un obstacle et de faire atterrir la balle dans une zone cible désignée, soit sur un green, soit sur le terrain d'exercice. Placer un sac ou un obstacle à 1/3 de la distance depuis une ligne de départ définie. L'élève peut utiliser un tee pour chaque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

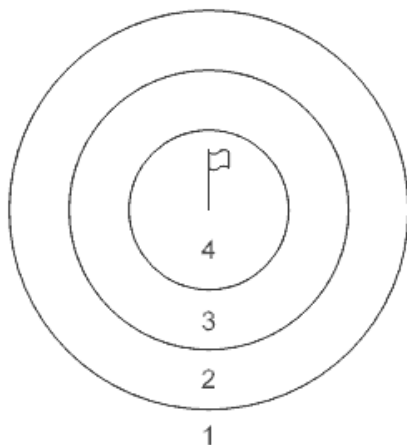
L'équipe qui marque le plus de points est l'équipe gagnante.



Jeux de swing complet

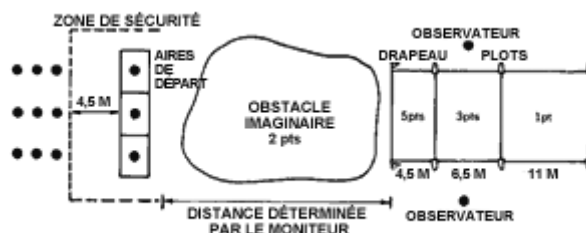
1. Jeu de la cible

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.

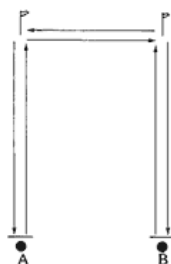


Jeux de putt

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.

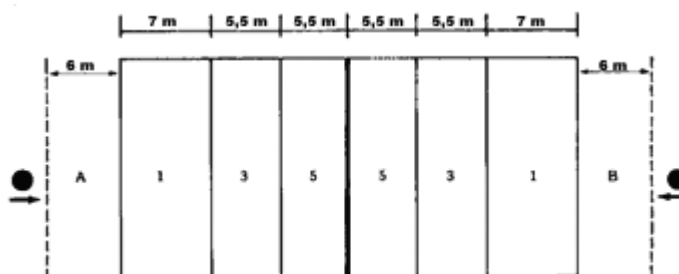
- Au coup de sifflet, chaque joueur joue vers sa cible désignée (trou ou cercle).
- Après avoir fait entrer la balle dans le trou (ou dans le cercle), les joueurs doivent ensuite jouer vers la cible de leur adversaire puis faire demi-tour pour revenir à la ligne de départ de la même manière.
- Les joueurs 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

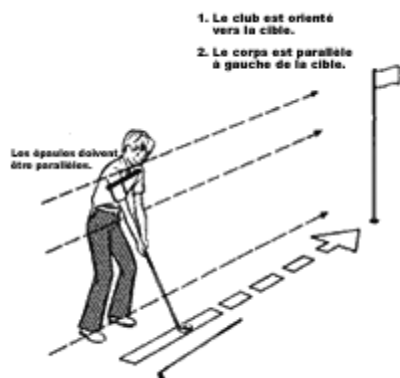
Le jeu de golf consiste à envoyer la balle depuis une aire de départ (le tee) en la frappant autant de fois que nécessaire pour l'amener sur le green et dans la cible finale (le trou, ou coupe). Le but du jeu est d'y parvenir en un minimum de coups. Chaque swing compte, y compris les coups de pénalité 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.