

GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

des écoles de golf : 7-9 ans



SOMMAIRE

Introduction	p 2-3
Les attendus techniques à 9 ans et à 12 ans	p 4-5
7-9 ans et 10-12 ans	
Les habiletés physiques à développer.....	p 6-7
Les compétences tactiques à développer.....	p 8-9
Les compétences mentales à développer.....	p 10-11
Présentation du guide pédagogique	p 12-17
LES 7-9 ANS	
Bloc 1, 1 ^{er} trimestre.....	p 18-55
Bloc 2, 2 ^e trimestre.....	p 56-93
Bloc 3, 3 ^e trimestre.....	p 94-129

INTRODUCTION

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

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

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

L'intelligence de jeu

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

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

Les habiletés motrices

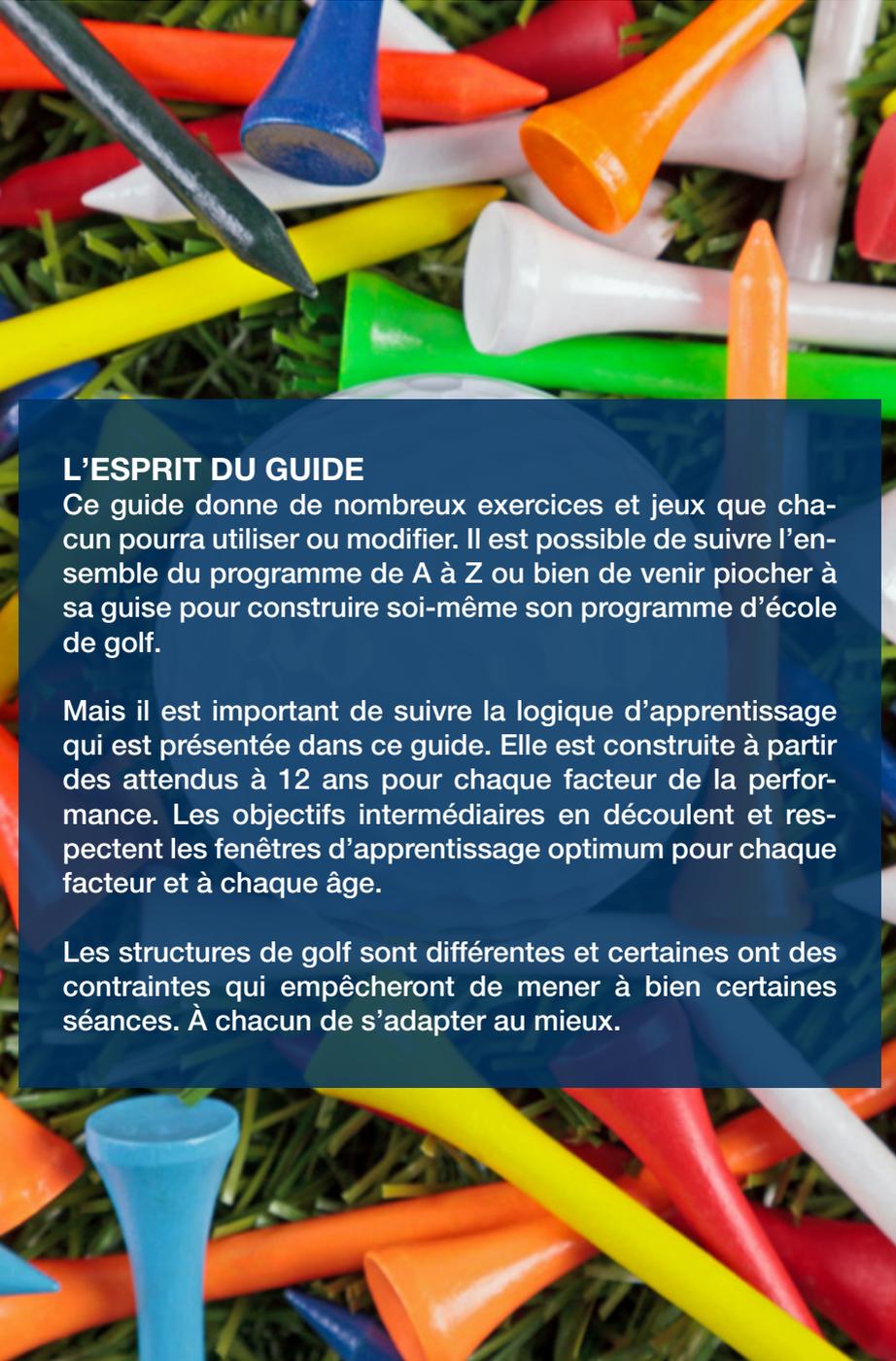
Aptitudes permettant de répondre aux exigences d'une situation de jeu

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

Les habiletés mentales

Aptitudes à performer sous les contraintes

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



L'ESPRIT DU GUIDE

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

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

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

LES ATTENDUS TECHNIQUES À 9 ANS ET 12 ANS

Par secteur de jeu à 9 ans

► Sur le green

Lecture du green : sait lire la pente, le break et la pente générale du green. Rentre de temps en temps des putts de 2 m mais fait encore souvent 3 putts.

Posture : face de club alignée, grip neutre, tête fixe dans le mouvement, chemin de club régulier, amplitude 50/50.

► Bunker

Face ouverte et corps ouvert, créer une balle haute. Commence à sortir régulièrement du bunker.

► Autour du green

Est capable de jouer 3 trajectoires (basse, moyenne et haute), dans des situations variées (les lies, les pentes, distances). Fait de moins en moins approches/3 putts.

Wedging : maîtrise de 3 amplitudes au SW.

► Long jeu

Joue le drive sur tous les départs et dépasse régulièrement les 100 m, à la volée ou en roulant.

Les balles roulent souvent pour atteindre le green.

Grip/face, posture, plan + finish équilibré.

Est capable de produire des effets

droite/gauche, connaissance de 3 lois mécaniques.

Par secteur de jeu à 12 ans

Le joueur participe aux Grands Prix Jeunes de sa Ligue.

► Sur le green

Sait lire la pente, le break et la pente générale du green. Le contact devient régulier et l'amplitude du coup d'essai est en relation avec le putt à jouer.

Commence à rentrer des putts de 2 m plus souvent mais prend encore 3 putts quand les pentes sont importantes.

Posture penchée avec une taille de putteur adaptée : face de club alignée, grip neutre, tête fixe dans le mouvement, chemin de club régulier, amplitude 50/50.

► Bunker

Sait jouer plusieurs clubs dans cette situation et varie la hauteur. Face ouverte et corps ouvert. Fait régulièrement sortie 2 putts.

► Autour du green

Est capable de jouer au moins 3 clubs différents en fonction de la situation. Sait utiliser 3 trajectoires (basse, moyenne et haute) à bon escient.



Est capable de se positionner différemment devant la balle en fonction du lie (lie ras, rough).

Wedging : maîtrise de 3 amplitudes au SW et sait varier les hauteurs de balle.

► Long jeu

Joue le drive sur tous les départs avec une distance de plus de 140 m au carry. Connait la rela-

tion grip/face. Posture et plan de swing acquis + finish équilibré.

Joue le Bois 3 systématiquement sur le fairway quand la situation le nécessite.

Pitche le green régulièrement avec les fers.

Est capable de produire des effets et connait le fonctionnement du club à l'impact.

LES HABILÉTÉS PHYSIQUES À DÉVELOPPER POUR LES 7-9 ANS ET LES 10-12 ANS

Préconisations des principales habiletés physiques à développer à 7-9 ans

Puissance-vitesse	Puissance pour accélérer la tête de club en conservant l'équilibre. Amélioration du potentiel de vélocité gestuelle en jouant sur tous les étages corporels.
Adresse	Évolution vers une gestuelle plus fine de façon à affiner les acquisitions avec un club de golf, mais sans latéralisation excessive.
Coordination	Construire une motricité incluant la maîtrise d'outils tenus manuellement et prolongeant l'action des mains (crosse, club de golf, raquettes...).
Proprioception	Augmentation des contraintes de manipulation dans la logique des gestes golfs, en jouant sur la variation des appuis, des postures, de la latéralisation, de la tenue du club...
Équilibre	Amélioration de la qualité de tous les « gainages », en insistant sur celui de la ceinture pelvienne.

Préconisations des principales habiletés physiques à développer pour les 10-12 ans

Puissance-vitesse	<p>Vélocité en appuis et vélocité bras + vitesse de déplacement.</p> <p>Puissance pour accélérer la tête de club en conservant l'équilibre.</p>
Coordination Adresse	<p>Beaucoup de répétitions avec un travail très varié. Poursuivre la construction d'une motricité incluant la maîtrise d'outils tenus manuellement et prolongeant l'action des mains (crosse, club de golf, raquettes...).</p> <p>Évolution vers une habileté plus précise de façon à affiner les acquisitions avec un club de golf.</p> <p>Proprioception (augmentation des contraintes de manipulation dans la logique des gestes golfeurs, en jouant sur la variation des appuis, des postures, de la latéralisation, de la tenue du club...).</p>
Souplesse	À entretenir.
Équilibre	Amélioration de la qualité de tous les « gainages », en insistant sur celui de la ceinture pelvienne.
Endurance	L'endurance se développera plutôt au moment du pic de croissance (12/14 ans).

LES COMPÉTENCES TACTIQUES À DÉVELOPPER POUR LES 7-9 ANS ET LES 10-12 ANS

Notion de tactique pour les 7-9 ans

Relation entre la balle et la cible : il sait changer son angle d'attaque quand la balle est enfoncée. Il sait utiliser les clubs d'une demi-série. Il sait utiliser 2 clubs au bord du green (SW, fer 7).

Il sait évaluer les zones de dangers et les zones « safe » en définissant un axe de jeu pour s'éloigner du danger.

Il sait appréhender le vent en changeant son orientation (vent droite ou gauche) ou son club (vent avec ou contre).

Préconisations des compétences à développer en stratégie/tactique à 12 ans

Il est important que le joueur apprenne à regarder **le lie de sa balle** : en portant son attention sur le sol et sur la qualité de l'herbe (son épaisseur, sa profondeur) et en observant sa portance (à ras, surélevée ou enfoncée). Il doit comprendre comment son club doit arriver sur la balle en fonction de son lie (descendant, tangentiel) et avec quelle vitesse, afin d'optimiser son contact.

Il doit également **observer son lie** : la pente, les bosses et la qualité de la tenue du sol (sol glissant ou pas).

Il doit savoir comment le vent peut jouer sur sa trajectoire de balle en fonction de sa force et sa direction. Il sait s'adapter à la fois dans sa visée et dans le choix du club.

Sur le parcours de reconnaissance, il définit un **axe de jeu** sur chaque fairway et il connaît les **zones « safe »** d'attaque de green. Il sait également quels obstacles il peut survoler. Il appréhende le parcours en définissant une stratégie de jeu.

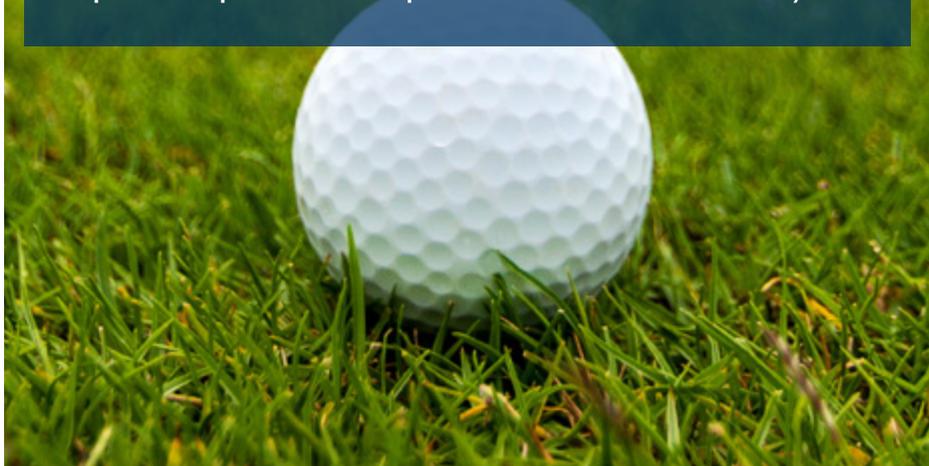
La **connaissance de la portée de son drive** lui permet de savoir quand l'utiliser, notamment pour passer un obstacle à la volée ou pas.

Le joueur doit apprendre à observer un green. Il s'attache à **mesurer la profondeur du green** pour adapter au mieux le choix de son club sur son attaque (plutôt court ou long).



LES POINTS ESSENTIELS SONT LES SUIVANTS :

- Position de la balle sur le tee sur un départ.
- Jouer en fonction du vent.
- Axe de jeu au drive et à l'attaque du green.
- Connaître son carry au Driving.
- Connaître la profondeur des greens du parcours.
- Connaître les distances d'obstacles à passer.
- Savoir identifier les cibles et minimiser les dangers (à partir par exemple d'une maquette ou d'un dessin de trou).



LES COMPÉTENCES MENTALES À DÉVELOPPER POUR LES 7-9 ANS ET LES 10-12 ANS

Les compétences mentales à développer pour les 7-9 ans

Les premiers pas dans les routines : en 3 ans

1. Prise d'informations : début des notions de lie (position de la balle) et de choix du club (en lien avec la distance).
2. Apprendre à sentir et regarder le vent, regarder plus les zones vertes que les obstacles et les zones rouges).
3. Swing d'essai en relation avec la cible.
4. Regarder alternativement : cible puis balle.
5. Jouer son coup sans retenue, complètement : « Je regarde la cible et ce qu'il y a autour, je visualise un bon coup, je joue ». Passer d'une relation exclusive à la balle à une relation privilégiée à l'environnement et la cible.

La gestion des distractions et de l'attention :

- Jeux du regard
- Jeu du saboteur

L'habileté à imaginer (visualisation) :

- Imaginer des objets

- Imaginer des lignes puis des trajectoires
- Imaginer des portes
- Imaginer par copiing

La gestion des émotions :

Deux respirations, calmante et activante (passer par des jeux cardio à l'échauffement).

Le lâcher prise :

- Driving puissance
- Regarder - jouer

Les compétences mentales à développer pour les 10-12 ans

Savoir passer d'un objectif de résultat à un objectif de moyen : « Être ici et maintenant ».

Tendre vers la routine suivante :

1. Prise d'informations (créer la photo et jouer la photo), pour regarder et s'aligner sur des zones vertes.
2. Préparation (sentir le coup, imaginer la trajectoire, ressentir sa capacité à le faire)
3. Respirer
4. Déclencheur, enchaîné, dans le mouvement...
5. Lâcher prise et acceptation

L'habileté à imaginer (visualisation) :

- Imaginer des balles qui roulent (commencer la notion de vitesse).
- Imaginer des lignes puis des trajectoires différentes.
- Imaginer les lignes de balles et les jouer.

La gestion des émotions :

Deux respirations, « calmante » et « activante » (passer par des jeux cardio à l'échauffement).

Mise en place d'une progression de jeu type perf.

Expliquer la notion de stress et les réactions du corps.

Le lâcher prise :

- Driving en puissance
- Orienter sur des points d'attention simples.



PRÉSENTATION DU GUIDE PÉDAGOGIQUE

Le guide présente des séances pour deux groupes : les **7-9 ans** et les **10-12 ans**.

En fonction du niveau des jeunes, certains exercices peuvent être ajustés avec les variables proposées.

Dans la plupart des cas, les séances ont été construites à partir d'un **cadre** bien précis afin de pouvoir travailler l'ensemble des facteurs de la performance.

En général, deux thèmes de jeu (longs coups, wedging, approches, putting, sortie de bunker...) sont abordés. Puis, les jeunes vont sur le parcours. Ci-joint.

À rajouter à cela, le discours pédagogique qui consiste à rappeler le travail réalisé lors de la séance précédente, à présenter rapidement le contenu de la séance puis en fin de séance, de synthétiser le travail réalisé lors de la séance puis de présenter le contenu de la séance suivante.

Le parcours

Tout comme on apprend à nager dans l'eau et non en dehors du bassin, il est important de privilégier le parcours à chaque entraînement. C'est le va-et-vient « parcours/zones d'entraînement » qui permettra les progrès rapides des jeunes.

Le parcours doit être utilisé dès le premier âge et dès les premières séances d'apprentissage. Tout comme au ski, on adapte la difficulté du parcours en fonction du niveau (P&P, repères orange, violet, etc.). Il suffit de suivre les niveaux de drapeaux (voir le guide des drapeaux).

PRINCIPE

À partir du moment où les jeunes vont sur le parcours, il est indispensable de respecter le rythme de jeu du parcours comme les adultes. Voir le guide des drapeaux et proposer la formation ASBC à vos bénévoles.

Des entraînements sans parcours, c'est un été sans soleil !

DISCOURS D'ACCUEIL

1. Échauffement : travail des habiletés motrices
2. Situation d'apprentissage 1 : travail technique de répétition
3. Jeu 1 : travail mental
4. Bilan

1^{er} thème

1. Échauffement : travail des habiletés motrices
2. Situation d'apprentissage 2 : travail technique de répétition
3. Jeu 2 : travail mental
4. Bilan

2^e thème

PARCOURS À THÈME

Discours de fin de séance

PLANIFICATION ANNUELLE DES SÉANCES DE L'ÉCOLE DE GOLF

(pour les 7-9 ans et les 10-12 ans)

Cette planification prend en compte les conditions météo et la qualité des greens variables selon la saison. Chacun s'adaptera au fil de l'année. À ajouter dans cette planification : les séances, les animations et les évaluations (drapeaux et autres), ainsi que les épreuves du département et de la Ligue (Cf. guide fédéral des Écoles de Golf-ffgolf).

BLOC 1* (1^{er} trimestre)			
septembre	octobre	novembre	décembre
Dominante PETIT JEU Habiletés techniques			
Travail d'habiletés physiques sur des blocs de 3 semaines			

BLOC 2*
(2° trimestre)

janvier

février

mars

Dominante TECHNIQUE et PHYSIQUE
Longs coups et travail physique important

Dominante
PETIT JEU
Intelligence de jeu

Travail d'habiletés physiques sur des blocs de 3 semaines

BLOC 3*
(3° trimestre)

avril

mai

juin

juillet

Dominante PARCOURS
Intelligence de jeu sur parcours et habiletés mentales

Travail d'habiletés physiques sur des blocs de 3 semaines

* Chaque bloc est représenté par une couleur que l'on retrouve dans le document pour les deux groupes.

7-9 ans le programme

BLOC 1 1 ^{er} trimestre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectif principal	Chip Putt Évaluation acquis	Longs coups Putt	Chip Putt	Wedge Putt	Longs coups
	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours
Objectifs secondaires					

BLOC 2 2 ^e trimestre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectif principal	Bois Longs coups	Bois Longs Coups	Circuit training préparation physique	Circuit training préparation physique
			Petit jeu Long jeu	Petit jeu Long jeu
Objectifs secondaires	Protocole échauffement	Protocole échauffement	Vitesse	Vitesse

BLOC 3 3 ^e trimestre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectif principal	Circuit approches	Circuit approches	Parcours avec échauffement compétition	Parcours
	Parcours	Parcours		Parcours
Objectifs secondaires	Habilités mentales	Habilités mentales		Habilités mentales

Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12
Longs coups	Chip Putt	Wedge putt	Bunker Putt	Wedge bois	Bois parcours	Animation Noël, ateliers longs coups et putt+
	Parcours	Parcours		Parcours		Parcours
Passage drapeaux avec ASBC			Passage drapeaux			Passage de drapeaux

Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Longs coups Swing	Longs coups	Wedge	Circuit petit jeu	Circuit petit jeu	Wedge bois
Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours Animation ateliers
			Intelligence de jeu	Intelligence de jeu	

Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Chip, putt	Longs coups, putt	Longs coups	Parcours	Circuit	
Parcours	Parcours	Parcours		Parcours	Parcours Animation ateliers
				Intelligence de jeu	

S 1
7/9 ans
1^{er} trimestre

Putting et Chipping. Évaluation des acquis (cf. pratique babygolf)

Technique : grip/face : prise en main globale du club pour pousser la balle en étant penché.

Coordination : motricité avec outils.

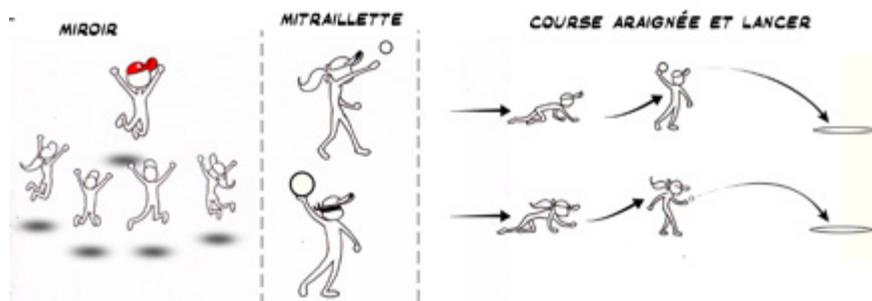
Concentration : les points d'attention.

Stratégie : savoir identifier les différentes tontes.

Échauffement

Consignes

- Jeu du miroir
 Selon la consigne de l'enseignant, les enfants courent en avant, en arrière, à droite, à gauche, accroupis, saut en extension, 1/2 tour en sautant...
- La mitrailleuse
 Lancement de balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de golf), varier main droite, main gauche, yeux fermés...
- Course d'araignée + lancer
 Les enfants se déplacent comme des araignées (à 4 pattes) le plus vite possible et lorsqu'ils arrivent à la ligne, ils lancent avec la main, une balle dans le cerceau placé à 3 m.
- S'écouter respirer pendant 1 mn.
- Variable + : Corde à sauter et jongles.



Situation d'apprentissage 1 : Putting

Objectif : dosage et direction. 4 ateliers d'entraînement avec les flèches ou les lattes.

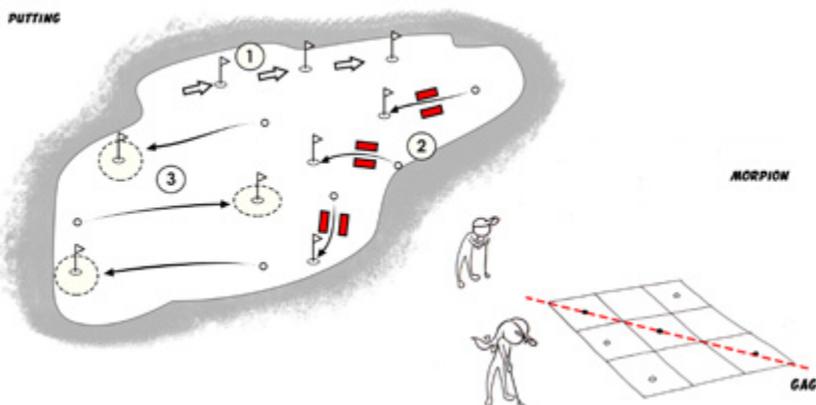
Commencer par une évaluation de 6 trous : 3 trous courts, 3 trous moyens ou longs. Puis mettre en place les ateliers de travail.

- 1 atelier « direction » : balle placée sur la flèche à 1 m du trou, orientation de la face, centrage.
- 1 atelier « direction » : à 3 m du trou, passer la balle entre un couloir de lattes rouges qui guident, droit et/ou en pente.
- 1 atelier « dosage » : sur 6 m, mettre la balle dans une zone autour du trou (25 cm devant le trou, et 75 cm derrière) ou dans le trou.
- 1 atelier « routine » : réaliser les premiers repères de routine, placement du club pour centrage, regarder la cible, regarder la balle, (aller-retour visuel), jouer rapidement.

Jouer quelques minutes avec la pointe du club. Puis reprendre son travail.

Jeu 1 : Jeu du morpion

2 équipes avec deux couleurs de balle différentes. Faire 9 cases. Chaque équipe essaie de remplir une case avec sa balle afin de faire une ligne droite. Jouer à tour de rôle. Insister sur la concentration.



S 1 (suite)
7/9 ans
1^{er} trimestre

Putting et Chipping. Évaluation des acquis (cf. pratique babygolf)

Technique : grip/face : prise en main globale du club pour pousser la balle en étant penché.

Coordination : motricité avec outils.

Concentration : les points d'attention.

Stratégie : savoir identifier les différentes tontes.

Situation d'apprentissage n°2 : autour du green

Objectif : savoir distinguer le lie de la balle et mesurer la relation entre lie et cible.

Commencer par une évaluation de 6 trous autour du green nécessitant l'utilisation du fer 9 (3 trous) et du putter (3 trous).

Puis, mettre en place les ateliers de travail.

- 1 atelier « fer 9 » : revoir le mouvement de balancier tangentiel ou légèrement descendant quand le lie le nécessite, et son amplitude.
- 1 atelier « putter » : revoir le mouvement de balancier tangentiel et son amplitude.

Bien placer une zone large pour assurer la réussite.

Jeu 2 : Jeu du tour du monde

Consignes :

Sur les 6 trous précédents, je réussis à envoyer ma balle dans la zone, je passe à la situation devant moi. L'objectif est de faire le tour des 6 situations.

Si je rate la cible, je reste en place et je recommence.

Tout le monde joue en même temps. Ce n'est pas une course de vitesse. En profiter pour assurer la routine de préparation.

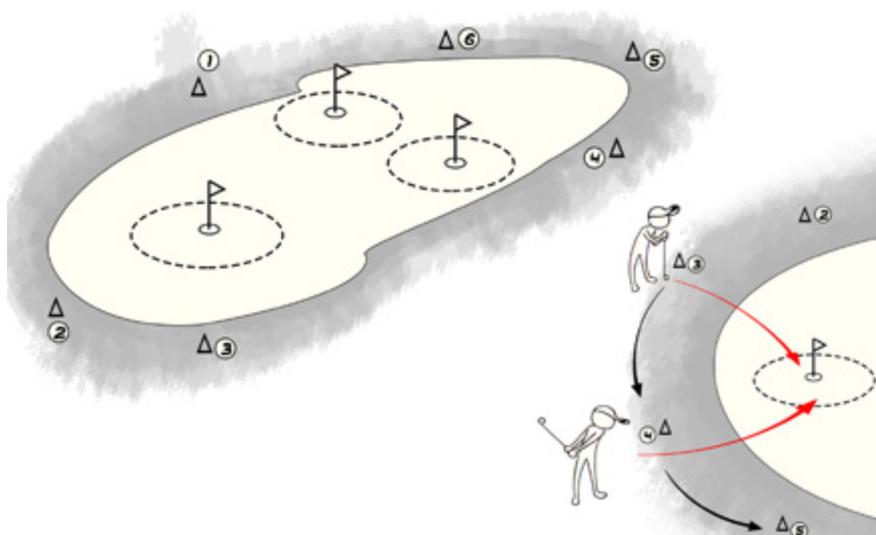
Jeu autour du green ou pitch and putt

Préparer 9 trous au bord du green ou sur pitch and green.

Jeu en strokeplay.

Chaque joueur a 36 coups et s'arrête une fois les 36 coups joués.

On regarde combien de trous il a joué. Celui qui a fait le plus de trous gagne.



Bilan

C'est le moment d'expliquer les contenus qui seront abordés tout au long de l'année et de les motiver sur les compétitions à venir. Cf. réunion des parents.

S 2
7/9 ans
1^{er} trimestre

Longs coups/Putting

Technique : grip/face + posture + favoriser la posture penchée pour faciliter le déplacement du club.

Physique - Coordination : motricité avec outils, balles.

Mental - Concentration : les points d'attention.

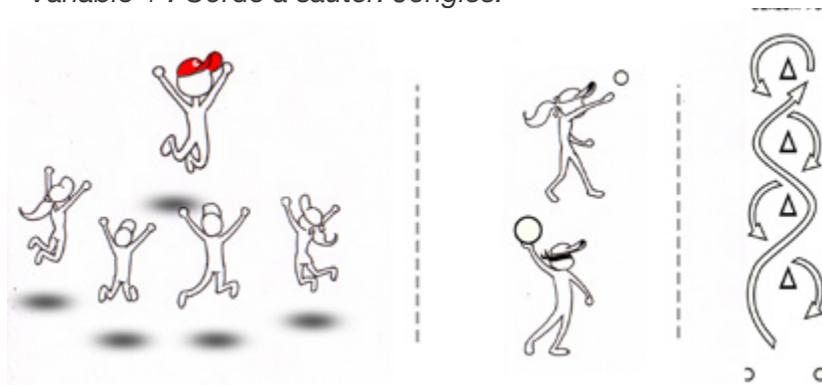
Stratégie : savoir utiliser le putter sur différentes surfaces.

Échauffement

Consignes :

- Jeu du miroir
Selon la consigne de l'enseignant, les enfants courent en avant, en arrière, à droite, à gauche, accroupis, saut en extension, tour, ½ tour en sautant...
- La mitrailleuse
Lancement de balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de golf), varier main droite, main gauche, yeux fermés.
- Le slalom
Passer entre les plots en poussant la balle à l'aide de la face de club (Fer 9).
- S'écouter respirer pendant 1 mn

Variable + : Corde à sauter. Jongles.



Situation d'apprentissage 1 : au practice

Objectif :

Développement de la mobilité du grip : en mouvement pour sentir le relâchement.

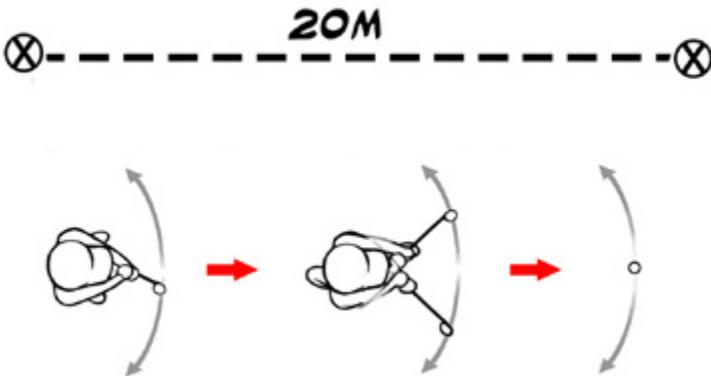
Consignes : travail technique de répétition des fondamentaux.

Jeu 1

Faire bouger le club de l'arrière vers l'avant, en marchant sur la largeur du tapis et enchaîner par une frappe.

Alterner avec un coup en position fixe.

Une balle qui vole au-delà de 20 m marque un point.



S 2 (suite)
7/9 ans
1^{er} trimestre

Longs coups/Putting

Technique : grip/face + posture + favoriser la posture penchée pour faciliter le déplacement du club.

Physique - Coordination : motricité avec outils, balles.

Mental - Concentration : les points d'attention.

Stratégie : savoir utiliser le putter sur différentes surfaces.

Situation d'apprentissage 2 : sur le green

Objectif : posture penchée pour favoriser un bon balancier et un meilleur contact.

Consignes : faire un 6 trous.

- Utiliser des balles de tailles et de compression différentes.
Faire ressentir les différences de contact.
- Putter main droite, puis main gauche. Puis préparer 4 ateliers d'entraînement dosage et direction (avec les flèches ou les lattes).
- 1 atelier « direction » : balle placée sur la flèche à 1 m du trou, orientation de la face, centrage.
- 1 atelier « direction » : à 3 m du trou, passer la balle entre un couloir de lattes rouges qui guident, droit et/ou en pente.
- 1 atelier « dosage » : sur 6 m, mettre la balle dans une zone autour du trou (25 cm devant le trou, et 75 cm derrière).
- 1 atelier « routine » : réaliser les premiers repères de routine, placement du club pour centrage, regarder la cible, regarder la balle, (aller-retour visuel), jouer rapidement.

Jeu 2

Reprendre les ateliers. Enlever les flèches ou lattes. Match play sur 6 trous.

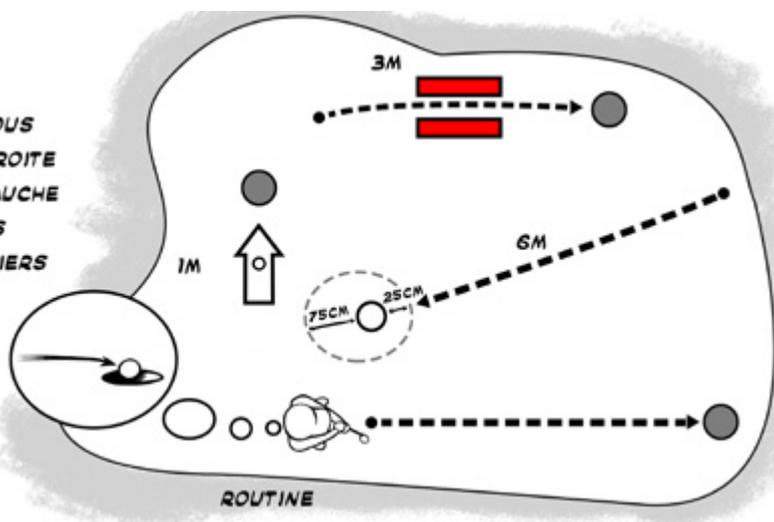
Jeu sur Parcours

Objectif : routine

Consignes : greensome sur parcours orange. À chaque balle :

1. je me mets derrière la balle ;
2. je me place (posture) ;
3. je joue.

6 TROUS
MAIN DROITE
MAIN GAUCHE
PUIS
4 ATELIERS



Bilan

Avez-vous réussi à mettre votre routine à chaque coup ? Étiez-vous bien concentrés ? Combien de putts avez-vous fait sur le green ?

S 3
7/9 ans
BLOC 1

Longs coups/Putting

Technique : grip/face + posture + favoriser la posture penchée pour faciliter le déplacement du club.

Physique - Coordination : motricité avec outils, balles.

Mental - Concentration : les points d'attention.

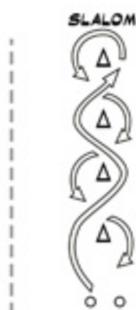
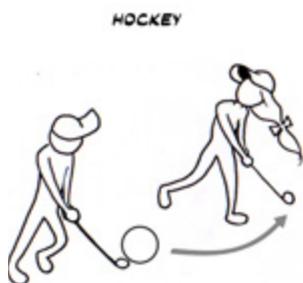
Stratégie : savoir utiliser le putter sur différentes surfaces.

Échauffement

Consignes :

- Jouer au hockey. Ballon en mousse. Course à allure modérée, se faire des passes avec le fer 7 pendant 5 min.
- Le slalom : passer entre les plots en poussant la balle à l'aide de la face de club (Fer 7).
- Jeu du xylophone : 4 balles espacées. Avec le Fer 7, toucher chaque espace entre balles sans les toucher 4 allers retours. Main droite et main gauche et avec les 2 mains.
- S'écouter respirer pendant 1 mn.

Variable + : Corde à sauter & Jongles.



Situation d'apprentissage 1 : au bord du green

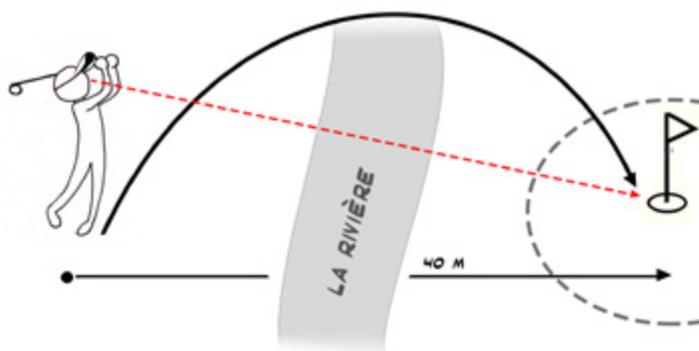
Objectif : contact pour le vol de la balle.

Consignes : travail technique de répétition des fondamentaux.
Club ouvert (SW ou fer 9).

- Placer une grande cible à 40 m. Atteindre la cible en faisant voler sa balle. Passer la rivière pour atteindre l'île au trésor. Point d'attention : être capable de voir la balle s'arrêter (le regard sur la balle jusqu'à ce qu'elle s'arrête).

Jeu 1

Chaque équipe joue ses balles, et doit passer par-dessus la rivière pour atteindre l'île. Celle qui a le plus de balles sur l'île a gagné.



17

S 3 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Longs coups/Putting

Technique : grip/face + posture + favoriser la posture penchée pour faciliter le déplacement du club.

Physique - Coordination : motricité avec outils, balles.

Mental - Concentration : les points d'attention.

Stratégie : savoir utiliser le putter sur différentes surfaces.

Situation d'apprentissage 2 : sur le green

Objectif : posture penchée pour favoriser un bon balancier et un meilleur contact.

Consignes : 4 ateliers d'entraînement dosage et direction (avec les flèches ou les lattes).

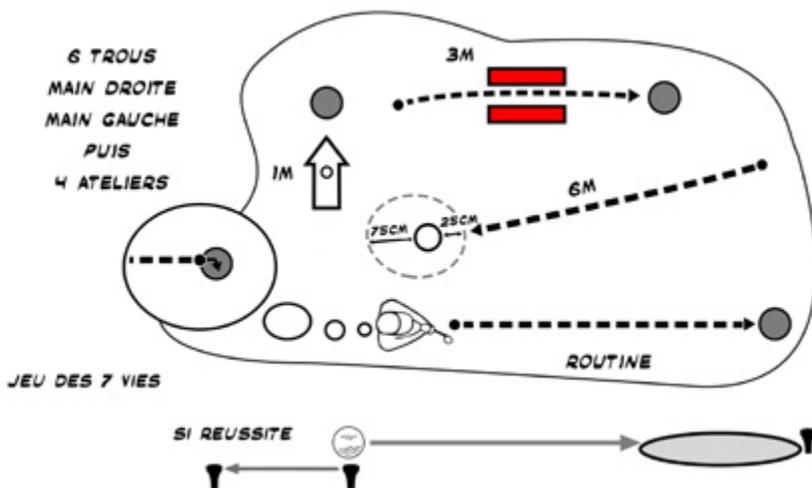
- 1 atelier « direction » : balle placée sur la flèche à 1 m du trou, orientation de la face, centrage.
- 1 atelier « direction » : à 3 m du trou, passer la balle entre un couloir de lattes rouges qui guident, droit et/ou en pente.
- 1 atelier « dosage » : sur 6 m, mettre la balle dans une zone autour du trou (25 cm devant le trou, et 75 cm derrière).
- 1 atelier « routine » : réaliser les premiers repères de routine, placement du club pour centrage, regarder la cible, regarder la balle, (aller-retour visuel), jouer rapidement.

Jeu 2 : jeu des 7 vies

Placer un tee derrière le trou et chercher à le viser pour rentrer la balle dans le trou.

1^{er} Putt à 40 cm, si on réussit, on recule à une longueur de grip, ainsi de suite en cas de réussite.

Si échec : on perd une vie et on recommence du même endroit.
 Le jeu s'arrête quand un joueur n'a plus de vie.



Jeu sur Parcours

Objectif : routine

Consignes : greensome sur parcours orange. À chaque balle :

1. je me mets derrière la balle ;
2. je me place (posture) ;
3. je joue.

Bilan

Avez-vous réussi à mettre votre routine à chaque coup ? Étiez-vous bien concentrés ? Combien de putts avez-vous fait sur le green ?

S 4
7/9 ans
BLOC 1

Putting / Longs coups

Technique : posture relation grip /face coups, relation face de club/ cible.

Physique - Adresse : motricité fine avec Clubs.

Mental - Concentration : points d'attention décalés : sur soi, sur la balle, sur la cible.

Stratégie : différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule.

Échauffement

Consignes :

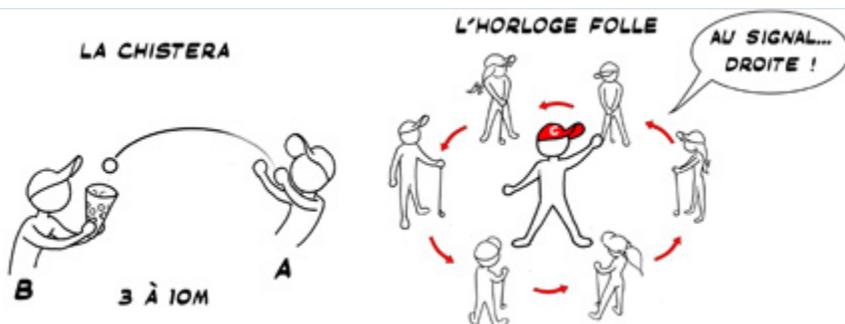
- Saut à la corde.
- La Chistera : A lance une balle en mousse vers B qui la réceptionne dans un cône (3 à 10 m).

Changement de rôle lorsque la balle est réceptionnée.

- Jeu de l'horloge folle : les enfants sont en rond, espacés à distance de bras.

Un club posé verticalement devant eux, ils le tiennent avec la main dessus. Ils doivent se déplacer au signal et éviter de laisser tomber le club. Soit à droite, soit à gauche.

- Concours de jonglage
- Attention : pendant 1 mn, s'écouter respirer.



Situation d'apprentissage 1 sur le green

Objectif : mise en situation.

Consignes : échauffement libre sur le green.

Le pro rappelle les fondamentaux.

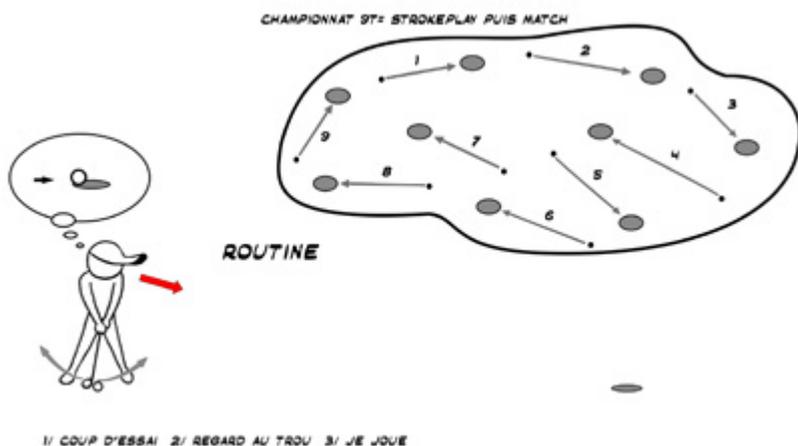
Jeu 1

Championnat de putting. 9 trous.

Phase en strokeplay puis phase en match play.

Consignes : faire la routine sur chaque balle.

Faire un coup d'essai, regarder le trou et putter.



S 4 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Putting / Longs coups

Technique : posture relation grip /face coups, relation face de club/ cible.

Physique - Adresse : motricité fine avec Clubs.

Mental - Concentration : points d'attention décalés : sur soi, sur la balle, sur la cible.

Stratégie : différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule.

Situation d'apprentissage 2 : au practice

Objectif : amplitude (différence de vitesse) et contact.

Consignes : 2 zones une 20-40 m, une ligne à 60 m.

Situation d'apprentissage 1 : sur le green

Objectif : mise en situation.

Consignes : échauffement libre sur le green.

Le pro rappelle les fondamentaux.

Jouer la première zone en faisant un grand swing et un petit swing.

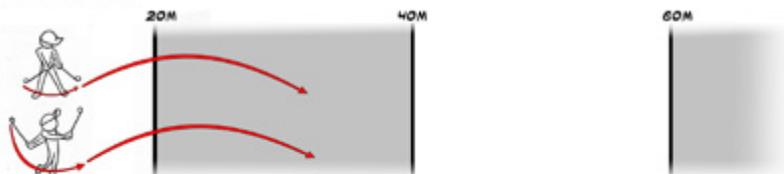
Jouer la première zone en faisant un petit swing puis jouer pour dépasser la ligne.

Jeu sur Parcours

Objectif : évaluation du wedging et de la distance du bois de départ.

Consignes : taper un 1^{er} coup (départ repère orange) ramasser la balle. Compter le nombre de pas du meilleur bois. Ramasser sa balle et aller la placer à 30 m du green. Compter le nombre de coups à partir des 30 m.

AMPLITUDE



ICI OU LÀ-BAS



Bilan

À quel moment avez-vous choisi de faire rouler la balle ?
Quelle a été la distance de votre meilleur bois de départ ?

S 5
7/9 ans
BLOC 1

Longs coups (bois)

Technique : grip/face et posture dynamique, plan de swing.

Physique - Adresse : motricité plus fine avec clubs.

Mental - Imagerie : voir le vol de la balle, voir les 3 dimensions.

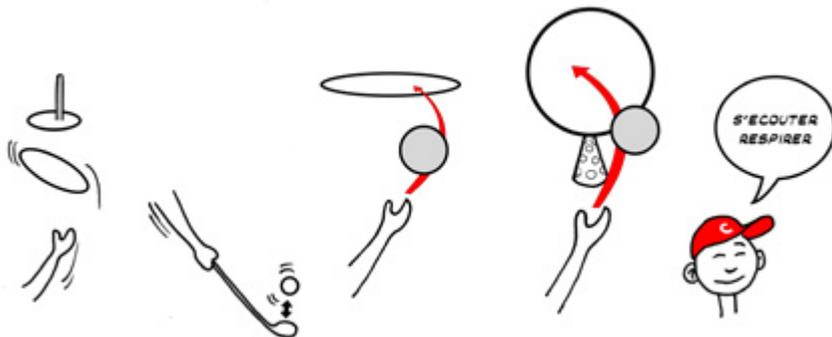
Stratégie : différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule.

Échauffement

Consignes :

- Atelier 1 : lancer de 5 cerceaux sur bâton vertical planté dans un plot.
- Atelier 2 : jonglage avec le SW.
- Atelier 3 : lancer des ballons en mousse dans un cerceau placé par terre à 8m.
- Atelier 4 : idem avec 3 cerceaux verticaux, (2 plots 2 bâtons, 2 rotules et fixer les cerceaux).
- S'écouter respirer pendant 1 mn.

Variable + : Par 2, se lancer des balles de golf ou en mousse. Lancer main gauche réception main gauche. Idem main droite. Lancer deux balles en même temps en parallèle puis en croisant.



Situation d'apprentissage 1 : au practice

Objectif : travail des fondamentaux du swing. Comprendre le plan de swing.

Consignes : démonstration du pro qui explique la différence de plan de swing à genou et debout.

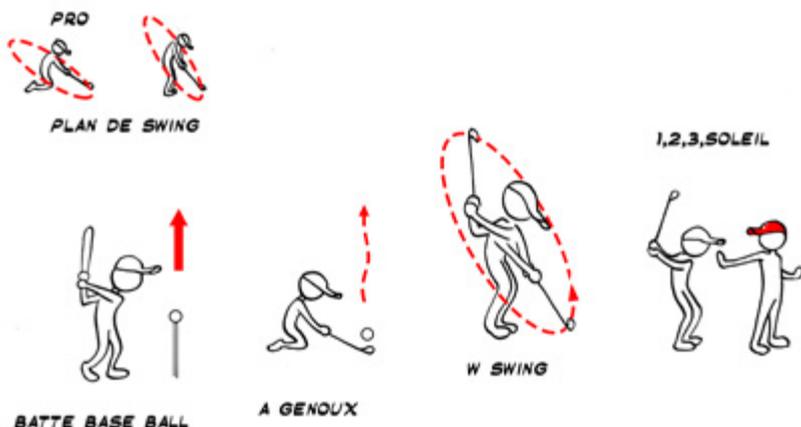
- Jouer avec la batte de baseball.
- Jouer à genoux.
- Jouer debout.

Travail de répétition du swing.

Jeu 1 : Le jeu du « 1, 2, 3 soleil »

L'entraîneur compte 1, 2, 3 soleil et l'enfant doit se mettre en position de $\frac{3}{4}$ swing et ne plus bouger (à 3). Quand tout le monde est immobile, l'entraîneur contrôle tous les enfants et les replace si besoin.

Idem, l'entraîneur se place derrière le groupe et compte 1, 2, 3 soleil, puis donne le top de lancer.



S 5 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Longs coups (bois)

Technique : grip/face et posture dynamique, plan de swing.

Physique - Adresse : motricité plus fine avec clubs.

Mental - Imagerie : voir le vol de la balle, voir les 3 dimensions.

Stratégie : différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule.

Situation d'apprentissage 2 au practice

Objectif : vitesse de swing et direction.

Consignes : délimiter un fairway.

Jouer à 100 % de sa vitesse, puis à 70%, puis à 50 % puis au ralenti.

Repartir du ralenti jusqu'au 100%.

Toujours avoir l'intention de mettre la balle sur le fairway.

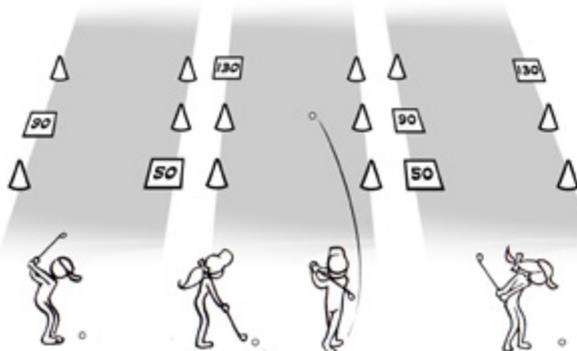
Jeu 2 : Le jeu du fairway

À chaque fois que la balle reste sur le fairway, le joueur marque un point.

À condition que la balle vole au moins 10 m.

D'abord en équipe, on totalise le nombre de points de chaque équipe.

Puis en match play individuel.



Jeu sur parcours

Objectif : mise en jeu.

Consignes : *Parcours départ rouge.*

Jouer sa mise en jeu. Noter si la balle est sur le fairway à plus de 50 m.

Ramasser sa balle. La placer sur le fairway, sur le tee et jouer vers le green. Chaque balle sur le fairway = 1 point.

Assurer la sécurité avec des bénévoles sur chaque partie.

Bilan

Combien de fairways avez-vous touché ?

Avez-vous senti le plan de swing autour de vous ?

S 6
7/9 ans
BLOC 1

Longs coups (bois)

Technique : grip/face et posture dynamique. Mobilité du grip, mobilité des mains.

Adresse : motricité plus fine avec clubs.

Mental : routine-concentration-appel des images positives.

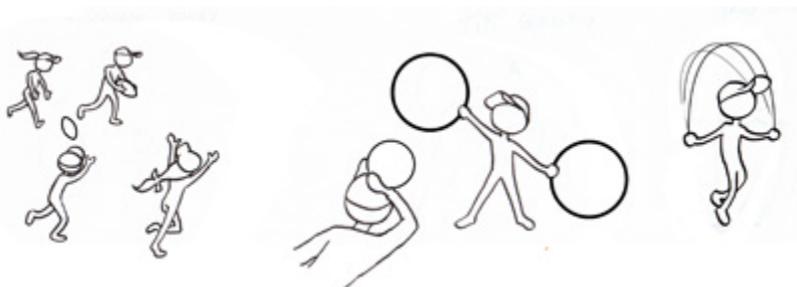
Stratégie : différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule.

Échauffement

Consignes :

- Course modérée en se faisant des passes avec 2 ballons de rugby en mousse, toujours en circulation.
- Le TITI cerceaux :
 Par 2 : A tient un cerceau dans chaque main et les présente ces cibles à B qui lance 2 balles en mousse dans les cerceaux (A présente ses cibles mobiles et varie les hauteurs).
- Concours de jongle avec le SW.

Variable + : saut à la corde



Situation d'apprentissage 1 : au practice

Objectif : visualisation des trajectoires.

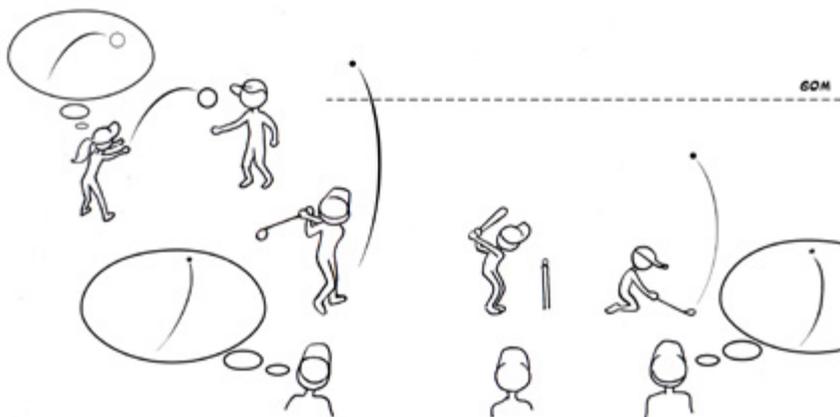
Consignes :

- Par 2, se lancer une balle en mousse en variant la trajectoire imposée par le pro (basse , moyenne et haute) et visualiser les trajectoires.
- Par 2 : 1 joue, l'autre observe les trajectoires et les décrit.
- Atelier 1 : longs coups (dépasser une ligne à 60 m).
- Atelier 2 : lancer avec batte de base ball.
- Atelier 3 : à genoux, lancer avec le bois, balle sur tee.

Variables : ajuster les distances au niveau des joueurs.

Jeu 1

- Par 2 : A doit envoyer la balle au-delà de la ligne. B observe la trajectoire de la balle de A et doit ensuite la décrire.
- Jouer 3 balles et changer de rôle
 - Chaque joueur doit réussir à contacter 3 balles de suite.
 - Chaque joueur doit savoir observer et décrire une trajectoire.



S 6 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Longs coups (bois)

Technique : grip/face et posture dynamique. Mobilité du grip, mobilité des mains.

Adresse : motricité plus fine avec clubs.

Mental : routine-concentration-appel des images positives.

Stratégie : différencier situations pour balle qui vole et balle qui roule.

Situation d'apprentissage 2 au practice

Objectifs : visualisation et images positives.

Consignes :

- Placer deux plots devant le tapis pour donner l'axe de départ du coup.
- Faire voler la balle entre les plots du tapis et au-delà de la ligne.
- À chaque balle bien contactée (qui vole), fermer les yeux et la revivre mentalement en image.

Jeu 2 : Jeu du tour du monde.

- Chacun va placer un plot qui va déterminer sa limite à dépasser.
- Partir de son poste de tir et envoyer la balle au-delà de son plot.
Si réussi : passer au tapis 2, puis ainsi de suite.
Si raté : rester sur son poste. L'objectif est de jouer sur tous les postes de tir de ses camarades.
- Réaliser une routine avant chaque coup en incluant une visualisation de la trajectoire avant de jouer.
- Laisser finir la frappe de chacun avant de se déplacer.

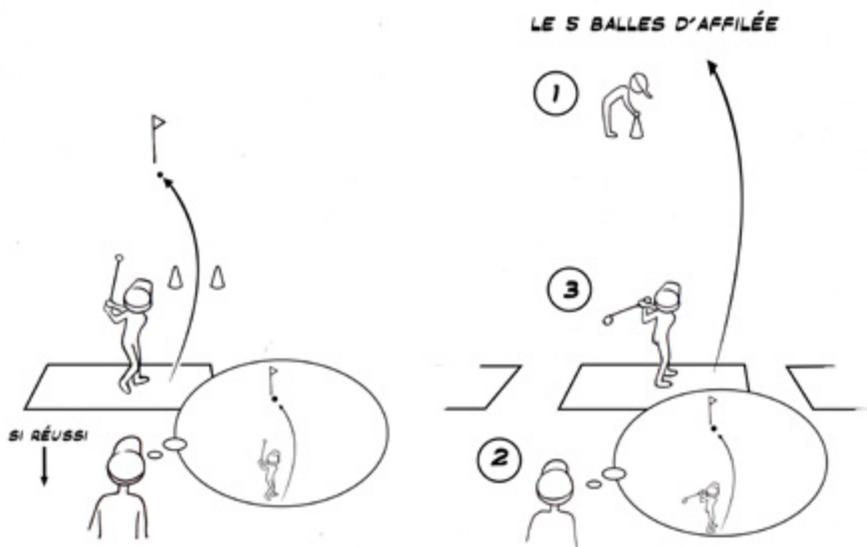
Jeu sur Parcours

Objectif : s'autoévaluer.

Consignes : compter le nombre de balles correctement contactées avant d'arriver sur le green. Respecter une routine de jeu sur chaque coup.

Remarque : un coup « moyen » est considéré comme correct.

Le définir avec son pro avant le départ du parcours.



Bilan

Décrire un vol de balle bien réussi sur le parcours.
 Y associer la sensation et l'émotion éprouvée et s'écouter respirer pendant 1 mn.

S 7
7/9 ans
BLOC 1

Chipping / Putting

Technique : relation face/cible visée.

Physique - Proprioception : swings avec variation d'équilibre.

Mental : mise en place d'une routine simple avec imagerie.

Stratégie : jouer le putter en dehors du green.

Échauffement

Consignes :

- Échauffement général : course à allure modérée avec passes de ballon au pied.
- Circuit Proprioception : le parcours de l'aventurier
 1. En équilibre unipodal sur une « lentille » à picots (pied droit, puis pied gauche) 10s, 10s
 2. Bondissements dans des cerceaux (6 cerceaux)
 3. Marcher sur la courbe (latte en plastique, 3m)
 4. Sauter à cloche pied dans l'échelle de rythme

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



Situation d'apprentissage 1 au bord du green

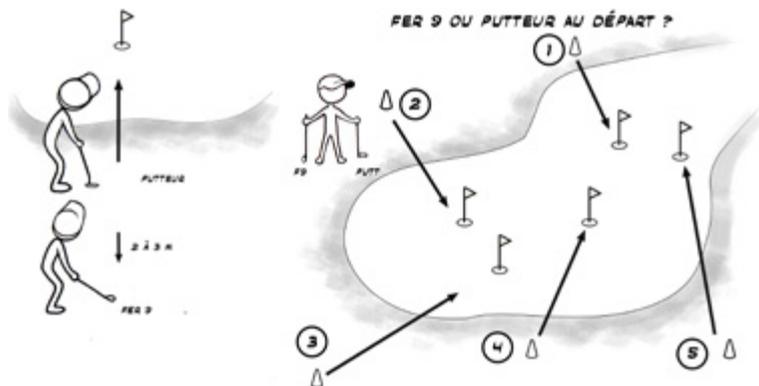
Objectifs : utilisation du putter et fer au bord du green. Mouvement de balancier.

Consignes : alignés, autour du green, les enfants puttent, puis ils reculent de 2 à 3 m et chipent avec le Fer 9.

Taper au moins 5 balles avant de reculer. Alternier.

Jeu 1 circuit autour du green

1. Les joueurs vont observer les départs et déterminent quel club utiliser (F9 ou Putt).
2. Ils jouent le club correspondant à la situation définie en mode parcours de reconnaissance.
3. Réaliser le parcours de 6 trous (chip et putt) score maximum :
4 Match contre le parcours. 4 coups = square, moins de 4 coups = 1 up, plus de 4 = 1 down Faire un mouvement d'essai en relation avec la distance.



Bilan

Avez-vous bien fait votre routine sur chaque coup ?
Avez-vous pris le putter au bord du green pour faire votre approche ? Et s'écouter respirer pendant 1 mn ?

S 7 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Chipping / Putting

Technique : relation face/cible visée.

Physique - Proprioception : swings avec variation d'équilibre.

Mental : mise en place d'une routine simple avec imagerie.

Stratégie : jouer le putter en dehors du green.

Situation d'apprentissage 2 : sur le green

Objectif : Contact/amplitude

Consignes :

- 3 balles par joueur

Putter la 1^{re} balle sans intention et répéter exactement la même chose avec les 2 autres. Reproduire le même geste sans y penser uniquement en se concentrant sur le contact.

- Faire un mouvement à grande, puis moyenne puis petite amplitude. Observer la distance parcourue par les balles.

Recommencer plusieurs fois et confirmer les distances par amplitudes.

Mettre un tee de couleur au niveau du groupement des balles pour chaque amplitude (pour visualiser son résultat).

Jeu 2 : Jeu de la marelle

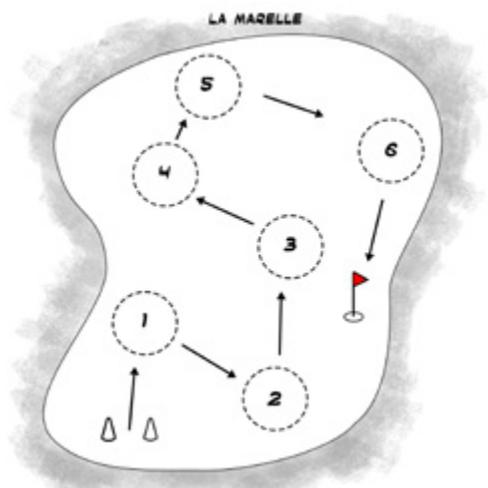
- Passage obligé sur le circuit des 6 zones, départ en cascade.
- Jouer en strokeplay, établir un score.
- Penser à utiliser sa routine, en faisant un coup d'essai en relation avec la distance.
- Varier les zones d'arrivée intermédiaire et finir par un trou.

Jeu sur parcours

Objectif : routine.

Consignes : Strokeford. Respecter les 3 étapes.

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



Bilan

Avez-vous bien fait votre routine sur chaque coup ?
 Avez-vous pris le putter au bord du green pour faire votre approche ?
 Et s'écouter respirer pendant 1 mn ?

S 8
7/9 ans
BLOC 1

Wedging / Putting

Technique : face/cible+ posture.

Physique - Proprioception : swings avec variation d'équilibre.

Mental : mise en place d'une routine au niveau de l'imagerie.

Stratégie : apprendre à se rapprocher du trou pour anticiper le suivant.

Échauffement

Consignes :

- Échauffement général : course à allure modérée avec passes de ballon au pied.
- Circuit Proprioception : le parcours de l'aventurier
 1. En équilibre unipodal sur une « lentille » à picots (pied droit, puis pied gauche) 10 s, 10 s.
 2. Bondissements dans des cerceaux (6 cerceaux).
 3. Marcher sur la courbe (latte en plastique, 3m).
 4. Sauter à cloche pied dans l'échelle de rythme.

Après chaque atelier, le joueur saute jusqu'à son poste de tir. Il n'a pas le droit d'ajuster son stance et doit taper sa balle dans la position d'arrivée. (Penser à préparer la balle).

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



Situation d'apprentissage 1 : au bord du green

Objectif : comprendre les effets de l'amplitude.

Consignes : chaque enfant swingue à un bras de levier et va placer son plot au point de chute de ses balles réussies.

Puis idem avec 2 bras de levier.

Une fois les plots placés, marcher et évaluer la distance (en nombres de pas). Le pro indique la distance en mètre.

Jeu 1

Repérer ses propres marques.

Consignes :

- Faire des groupes de 2 ou 3 joueurs par distance.
- Jouer en matchplay, à la meilleure balle.
- Le premier qui a 5 points a gagné.
- Alternner les 2 cibles.



S 8 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Wedging / Putting

Technique : face/cible+ posture.

Physique - Proprioception : swings avec variation d'équilibre.

Mental : mise en place d'une routine au niveau de l'imagerie.

Stratégie : apprendre à se rapprocher du trou pour anticiper le suivant.

Situation d'apprentissage 2 : sur le green

Consignes :

Un circuit de 9 trous + zone de réception à matérialiser autour de chaque trou.

3 trous à 6 m à la suite

3 trous à 2 m à la suite

3 trous à 60 cm à la suite

2 tees matérialisant l'amplitude nécessaire à chaque trou à placer par les joueurs au niveau du départ.

Se servir de la flèche pour donner l'axe de jeu. Travail de répétition.

Jeu 2

Garder les situations et finir les trous. Compter le score.

Après chaque putt un atelier physique.

- Lentille
- Gainage
- Corde à sauter

Appliquer la routine :

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

Jeu sur Parcours

Objectifs : drive fort et wedging. Routine.

Consignes : concours de drive sur chaque départ, on ramasse la balle, on se place à 40 m puis on compte les coups à partir du coup de wedge. Appliquer la routine sur chaque coup.

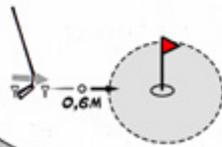
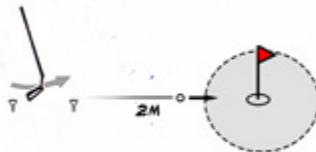
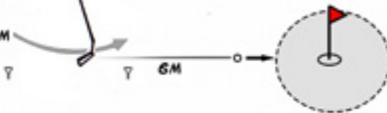
Jeu en Matchplay : 1 up pour le drive le plus long et 1 up pour « le moins de coup sur wedge + putt ».

CIRCUIT 9 TROUS

3 T à 6M

3T à 2M

3T à 0,6M



1 ROUTINE

2 PUTT

MÊME CIRCUIT SCORE



3 PHYSIQUE



LENTILLE



GAINAGE



CORDE

Bilan

Avez-vous réussi des bons drives ? Des bons wedges ?
Faites-vous le mouvement d'essai en relation avec la distance ?
Et s'écouter respirer pendant 1 mn.

S 9
7/9 ans
BLOC 1

Bunker/ Putting

Technique : relation grip/face + mobilité (pour gestion de vitesse).

Physique - Proprioception : swings avec variation d'équilibre.

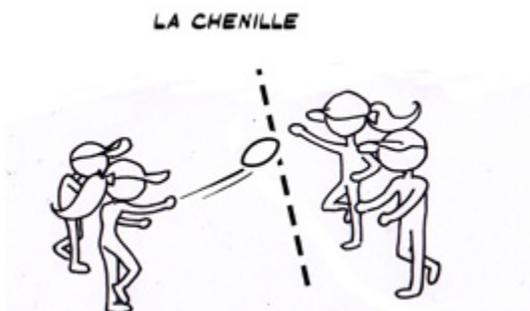
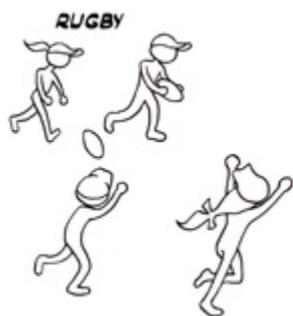
Mental : mise en place d'une routine au niveau de l'imagerie.

Stratégie : sortir du bunker au plus court.

Échauffement

Consignes :

- Course à allure modérée en passes ballon de rugby.
- La chenille : 2 équipes face à face, en équilibre sur 1 pied : se lancer la balle sans se déplacer.



Situation d'apprentissage 1 : au bord du green

Objectif : vitesse et contact

Consignes :

- Placer les balles en mousse au bord du bunker sur l'herbe : les jouer en les envoyant dans le bunker en équilibre sur une jambe puis l'autre, puis ramasser les balles et les remettre en poste.
- Pendant 5 mn, envoyer du sable sur le green (avec le SW, sans balle) puis envoyer du sable avec les balles en mousse et les balles dures.
- Insister sur l'ouverture de la face et la vitesse. Évaluer la profondeur de la frappe.

Jeu 1

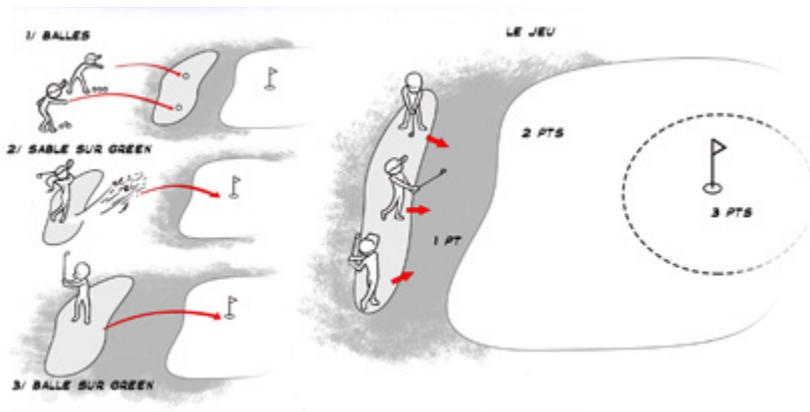
Jouer deux cibles.

Le green et une zone large au milieu du green.

Une balle sortie du bunker = 1 point

Une balle sur le green = 2 points

Une balle dans la zone = 3 points.



S 9 (suite)
7/9 ans
BLOC 1

Bunker/ Putting

Technique : relation grip/face + mobilité (pour gestion de vitesse).

Physique - Proprioception : swings avec variation d'équilibre.

Mental : mise en place d'une routine au niveau de l'imagerie.

Stratégie : sortir du bunker au plus court.

Situation d'apprentissage 2 au bord du green

Objectif : contact

Consignes : travail technique de répétition.

- Se mettre au bord du green et viser la même zone centrale (utilisée pour les sorties de bunker).
 - Porter son attention sur le mouvement de balancier.
 - Exercice : 5 balles les yeux fermés sans mouvement d'essai. Puis 5 balles en faisant un mouvement d'essai puis jouer les yeux fermés.
- Faire parler les joueurs de leurs sensations.

Jeu 2

Jeu du Croquet : tout avec le putter.

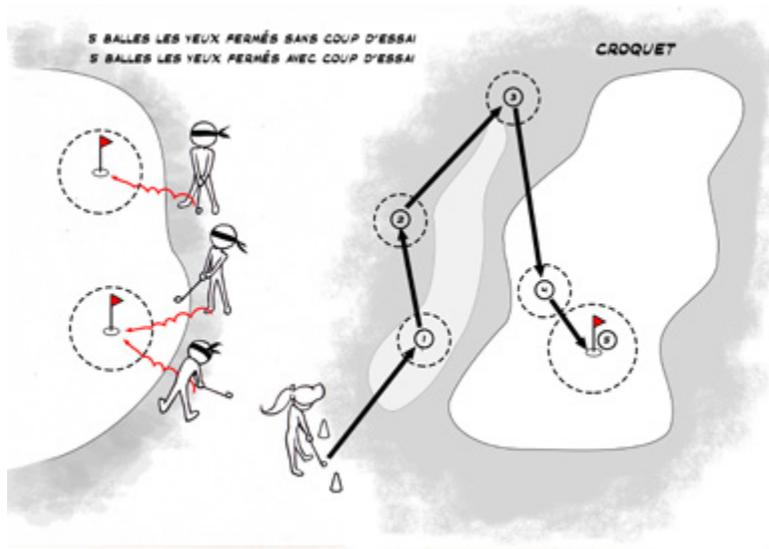
- Départ du green, puis sortir du green dans une zone matérialisée, puis aller dans le bunker, puis sortir du bunker vers la zone centrale sur le green et enfin finir dans le trou.
- Appliquer la routine de préparation sur chaque putt.
- Compter le nombre de coups.

Jeu sur parcours

Objectifs : jouer dans le bunker et appliquer la routine.

Consignes : Strokeford.

- Faire le parcours repère orange en passant obligatoirement par un bunker à chaque trou.
- Appliquer la routine de préparation sur chaque coup.



Bilan

Comment étaient vos sorties de bunker ?
Avez-vous utilisé votre putter pour sortir ou votre SW ?
S'écouter respirer pendant 1 mn.

S 10
7/9 ans
BLOC 1

Passage de drapeaux/compétition de club
+ animation (se référer au guide des drapeaux).

Échauffement

Consigne :

- Faire un échauffement type avant compétition.

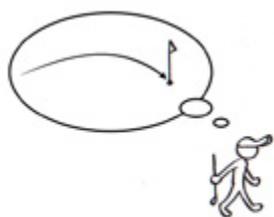
Compétition

Consignes :

- Mettre en place sa routine de préparation.
- Avoir une bonne attitude après chaque coup.
- Le pro doit porter son attention sur le langage du corps des joueurs : tête haute, marche dynamique, quoi qu'il arrive !

Analyse de parcours

- Apprendre aux jeunes à faire un retour sur chaque compétition.
- Quels ont été les points positifs ?
- Quels sont les points à améliorer ?
- Comment a été ton attitude sur le parcours ? As-tu fait ta routine de préparation sur tous les coups ?
- Si tu avais eu un joker, sur quel trou tu l'aurais utilisé ? Pourquoi ?



ROUTINE SUR CHAQUE COUP



S 1
7/9 ans
BLOC 2

Thème : Longs coups (bois)

Physique : vélocité gestuelle.

Technique : posture, mobilité de grip

Mental - engagement : devant la balle, pas de réflexion : je vise je joue (pas de coup d'essai)

Lâcher prise - stratégie : être capable de décrire le parcours sur lequel je joue.

Échauffement

Consignes :

- Courir de plot à plot : 1 course avant très rapide, 2 pas chassés, course avant, pas chassé : 3 tours puis changer de sens et courir en arrière.
Idem mais course avant, décabonds pieds joints, course arrière, décabonds pieds joints
- Avec un Fer 7 (à l'envers) ou baguette d'alignement : faire siffler le shaft avec le bras droit, puis le bras gauche puis les deux bras.



Situation d'apprentissage 1 et 2 au practice

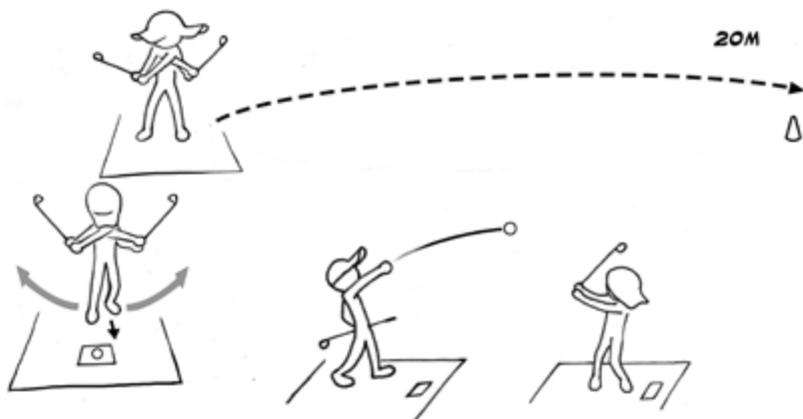
Objectif : créer de la vitesse de club grâce à un grip et une posture adaptée. Développer le maximum de vitesse pour frapper fort et lancer loin.

Consignes :

- Frapper une dizaine de balles en faisant glisser le club (Fer 7) sur le sol pour faire voler la balle uniquement avec les bras et le geste du poignet (aller au-delà de 20 m).
- Faire bouger le club de l'arrière vers l'avant, en marchant sur la largeur du tapis et enchaîner par une frappe.
- Frapper 10 balles sur tee avec le bois (driver). Puis alterner : 1 lancer de balle à la main et 1 drive. Puis, alterner trois bonds sur place et un bois.
- Faire 5 séries de cet enchaînement.

Variable +

- Faire des HOOK et des FADE en étant centré sur le contact de balles.
Distance gérée et progressive sur cibles prédéterminées.
20 balles.
- Fer 7 à vide très vite puis aller frapper la balle. 10 séries (Idem avec des baguettes de direction ou des sticks ou des clubs à l'envers).



S 1 (suite)
7/9 ans
BLOC 2

Thème : Longs coups (bois)

Physique : vélocité gestuelle.

Technique : posture, mobilité de grip

Mental - engagement : devant la balle, pas de réflexion : je vise je joue (pas de coup d'essai)

Lâcher prise - stratégie : être capable de décrire le parcours sur lequel je joue.

Jeu 1

Concours de longueur, l'enfant repère sa meilleure distance par rapport aux cônes.

Jeu 2

Départ derrière le plot, l'enfant place sa balle et joue directement sans coup d'essai.

CONCOURS DE DRNE



IDEM SANS COUP D'ESSAI



Jeu sur parcours

Objectif : utiliser une routine avant de jouer.

Sur le parcours, l'enfant doit systématiquement aller derrière la balle, observer et jouer (routine).

L'enfant doit être capable de s'installer du bon côté du départ en fonction des obstacles du trou.

Consignes : sur le parcours, à chaque balle :

- 1. je me mets derrière la balle ;*
- 2. je me place (posture) ;*
- 3. je joue dans un enchaînement fluide et soutenu.*

Variable + : concours de drive pendant 10 mn sur un trou, avec la routine : je me mets derrière, je me place, je joue, fluide et rapide. Toutes les 10 mn au signal de l'entraîneur, on change de trou.

Bilan

Je décris mon parcours et quelques trajectoires que j'ai remarquées.

Quel était mon meilleur coup ?

Je décris ce qui m'a le plus convenu, mes réussites selon la situation.

S 2
7/9 ans
BLOC 2

Longs coups

Physique : vélocité gestuelle

Technique : posture dynamique création d'un cercle incliné autour du joueur.

Mental : engagement.

Stratégie : décrire le parcours sur lequel je joue.

Échauffement

Consignes : concours de longueur, l'enfant repère sa meilleure distance par rapport aux cônes.

- Courir de plot à plot : 1 course avant très rapide, 2 pas chassés, course avant, pas chassé : 3 tours puis changer de sens et courir en arrière.

Idem mais course avant, décabonds pieds joints, course arrière, décabonds pieds joints.

- Avec un Fer 7 (à l'envers) ou baguette d'alignement : faire siffler le shaft avec le bras droit, puis le bras gauche puis les deux bras.

Variable + : saut à la corde 3 mn (faible intensité) - montée de genoux (2 X 20 m) - Talons fesses (2 X 20 m) - course sur échelle de rythme alternée avec de la corde à sauter : alternance 20 s.



Situation d'apprentissage 1 et 2 au practice

Objectif : créer de la vitesse de club grâce à un grip et une posture adaptée. Développer le maximum de vitesse pour frapper fort et lancer loin.

Consignes :

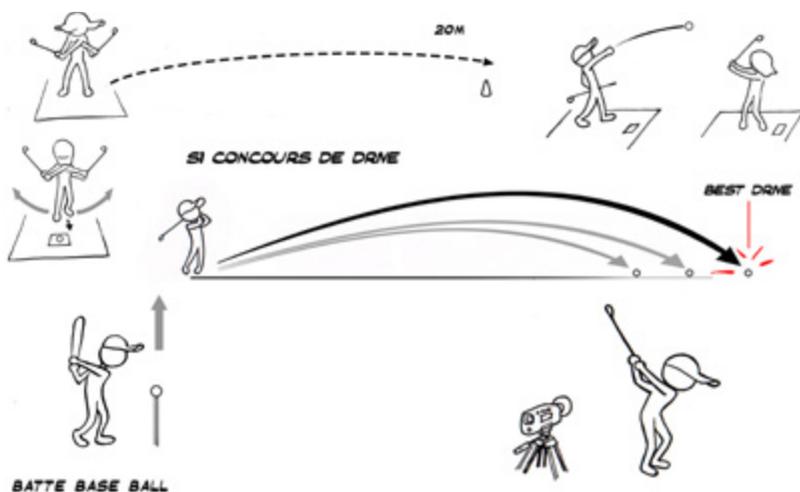
- Frapper une dizaine de balles en faisant glisser le club (Fer 7) sur le sol pour faire voler la balle (geste du poignet), au-delà de 25 m.

Variable + : faire tourner sa balle à gauche puis à droite en étant centré sur le contact de balles. Distance gérée et progressive sur cibles prédéterminées (sur 20 balles).

- Taper des balles avec le bois le plus fort possible pour atteindre la cible la plus lointaine. Concours de drive, l'enfant repère sa meilleure distance par rapport aux cônes.
- Taper des balles avec battes de baseball. Exprimer son ressenti et voir son geste.
- Utilisation de la vidéo :

1. montrer le plan de swing avec un cerceau ;
2. filmer individuellement l'enfant en situation de drive ou de bois.

Variable + : faire 6 « directs » à vide très vite puis aller frapper la balle X 10 séries (Idem avec des baguettes de direction ou des sticks ou des clubs à l'envers + aller frapper la balle).



S 2 (suite)
7/9 ans
BLOC 2

Longs coups

Physique : vélocité gestuelle

Technique : posture dynamique création d'un cercle incliné autour du joueur.

Mental : engagement.

Stratégie : décrire le parcours sur lequel je joue.

Jeu 1

Concours de longueur, l'enfant repère sa meilleure distance par rapport aux cônes.

Jeu 2

Départ derrière le plot, l'enfant place sa balle et joue directement sans coup d'essai.

Jeu sur parcours

Objectif : utiliser une routine avant de jouer. Sur le parcours, l'enfant doit systématiquement aller derrière la balle, observer et jouer (routine). L'enfant doit être capable de s'installer du bon côté du départ en fonction des obstacles du trou.

Consignes :

Sur le parcours, à chaque balle :

1. je me mets derrière la balle ;
2. je me place (posture) ;
3. je joue dans un enchaînement fluide et soutenu.

Variable + : concours de drive pendant 10 mn sur un trou, avec la routine : je mets derrière, je me place, je joue, fluide et rapide.

Toutes les 10 mn au signal de l'entraîneur, on change de trou.

Consignes particulières stratégiques : se donner un axe de jeu et taper fort.

Variable - : faire un parcours de 3 trous avec 1 balle par personne sur tee avec le bois, par équipe de 3 ou 4. Jouer 3 coups max par trou en scramble. Combien de fois ma balle a été choisie ?

CONCOURS DE DRIVE



IDEM SANS COUP D'ESSAI



Bilan

Je décris mon parcours et quelques trajectoires que j'ai remarquées.
Quel était mon meilleur coup ?

Je décris ce qui m'a le plus convenu, mes réussites selon la situation.

S 3
7/9 ans
BLOC 2

Petit jeu / Long jeu : circuit training vitesse

Physique : circuit training : coordination + vitesse

Technique : Posture dynamique, mobilité du grip, cercle du swing, Visée et posture pour petit jeu

Mental - engagement : pas de réflexion, vitesse de décision - Lâcher prise.

Stratégie : être capable de décrire le parcours sur lequel je joue.

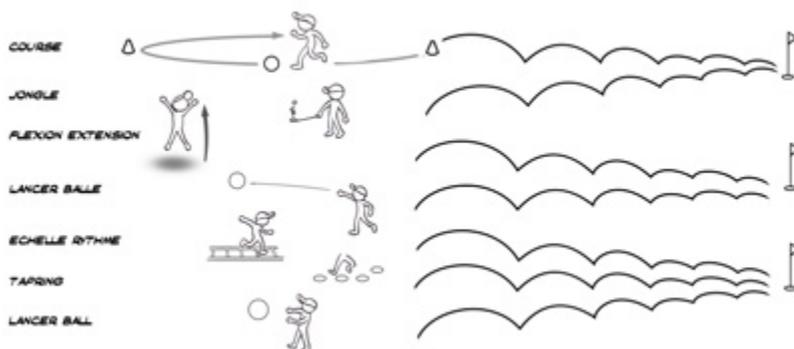
Échauffement au bord du green

Consignes :

- Exercice 1 : Course + chip
- Exercice 2 : Jongle + chip
- Exercice 3 : flexion extension + chip.
- Exercice 4 : lancer medecin ball + chip.
- Exercice 5 : jeu du miroir + chip
- Exercice 6 : par deux, se lancer une balle de tennis et la rattraper pour la relancer + chip.
- Exercice 7 : tapping (tac tac tac entre les assiettes) main droite et main gauche puis 3 balles enchaînées en chipping.

Variable + : corde à sauter/échelle de rythme (course face, arrière, côté)

Remarque : prendre 10 min pour corriger techniquement les gestes. Faire quelques répétitions puis refaire le jeu.



Situation d'apprentissage 1 et 2 au practice

Objectif : amélioration du plan de swing.

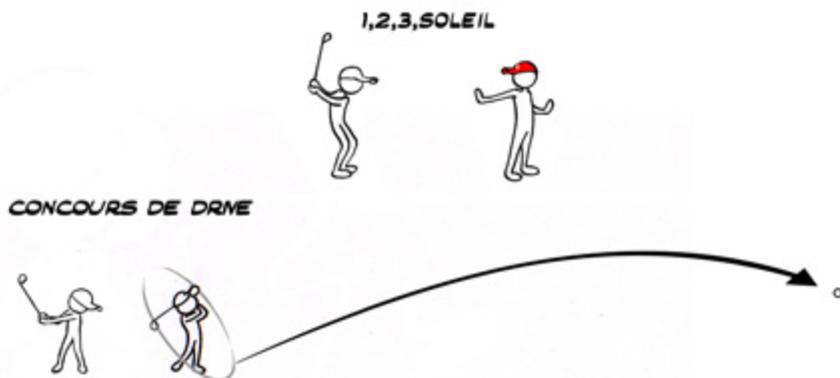
Consignes :

- Jeu du « 1, 2, 3 soleil » L'entraîneur compte 1, 2, 3 soleil et l'enfant doit se mettre en position de $\frac{3}{4}$ swing et ne plus bouger (à 3). Quand tout le monde est immobile, l'entraîneur contrôle tous les enfants et les replace si besoin.

Variable + : A tape la balle (il monte, s'arrête au $\frac{3}{4}$), B observe le plan de swing de A en positionnant un club dans le plan de swing du joueur et valide ou pas. On joue 5 balles et on alterne.

- *Concours de drive* : 5 balles en match play.

Avant de jouer chaque drive (ou bois 3), le joueur doit placer son club au $\frac{3}{4}$. Il le fait deux fois (c'est l'exercice de la pompe). Puis, il revient à l'adresse et joue son bois.



S 3 (suite)
7/9 ans
BLOC 2

Petit jeu / Long jeu : circuit training vitesse

Physique : circuit training : coordination + vitesse

Technique : Posture dynamique, mobilité du grip, cercle du swing, Visée et posture pour petit jeu

Mental - engagement : pas de réflexion, vitesse de décision - Lâcher prise.

Stratégie : être capable de décrire le parcours sur lequel je joue.

Jeu

Consignes : concours de longueur, l'enfant repère sa meilleure distance par rapport aux cônes.

Jeu 2 - Jeu de la mitraille

Placer 3 balles devant soi. Au signal, taper les 3 balles le plus rapidement possible. Faire 5 séries. Chaque jeune annonce dès qu'il a fini, à condition que sa 3^e balle ait dépassé la ligne. Finir une série de 3 balles en faisant sa routine.

Variable + : une fois les 3 balles tapées, poser le club et courir vers le pro pour lui taper la main (bien délimiter les zones de sécurité).



Jeu sur parcours

Objectif : utiliser une routine avant de jouer. Sur le parcours, l'enfant doit systématiquement aller derrière la balle, observer et jouer (routine). L'enfant doit être capable de s'installer du bon côté du départ en fonction des obstacles du trou.

Consignes : jeu en greensome.

Sur le parcours, à chaque balle :

1. je me mets derrière la balle ;
2. je me place (posture) ;
3. je joue dans un enchaînement fluide et soutenu.

L'enfant doit savoir définir la position de la balle sur chaque coup du dernier trou (sur tee, sur le green, dans le rough, le lie ...)

Le pro ou l'ASBC questionne le joueur après chaque trou.

Variable - : on joue en greensome par 3 ou 4 sur le parcours en fonction du temps restant. Au bout du temps imparti, on relève la balle et on change de trou.

Objectif : finir le trou.

Bilan

Comment étaient mes coups de départ ?

Ai-je bien appliqué ma routine sur chaque coup ?

Est-ce que j'arrive à sentir ce que je fais quand je réussis mon coup ?

S 4
7/9 ans
BLOC 2

Petit Jeu / long jeu

Physique : équilibre, gainage.

Technique : posture dynamique, mobilité du grip, cercle du swing, visée et posture pour petit jeu.

Mental : routine niv 2 : avant et après (réagir sur ce que j'ai fait).

Stratégie : être capable de décrire le parcours sur lequel je joue.

Échauffement

Consignes :

- Jeu du miroir : en suivant l'entraîneur, on reproduit ses déplacements.
- En appui unipodal, maintenir l'équilibre pendant 30 s en bougeant les bras selon les directives de l'entraîneur (se toucher le nez, écarter les bras, se taper dans les mains etc.).

Variable + : passage de la rivière : sauter de cerceau en cerceau, sur un pied en restant bien équilibré.

- Par 2 : dos à dos, se passer une balle (un ballon, un objet).
10 fois dans un sens 10 fois dans l'autre.

Situation d'apprentissage 1 autour du green

Objectif : varier les directions, les visées. S'équilibrer (posture).

Consignes : au signal de l'entraîneur indiquant quelle cible viser, l'enfant place la flèche en bordure du green et joue la balle, en plaçant sa face de club par rapport au repère de la cible.

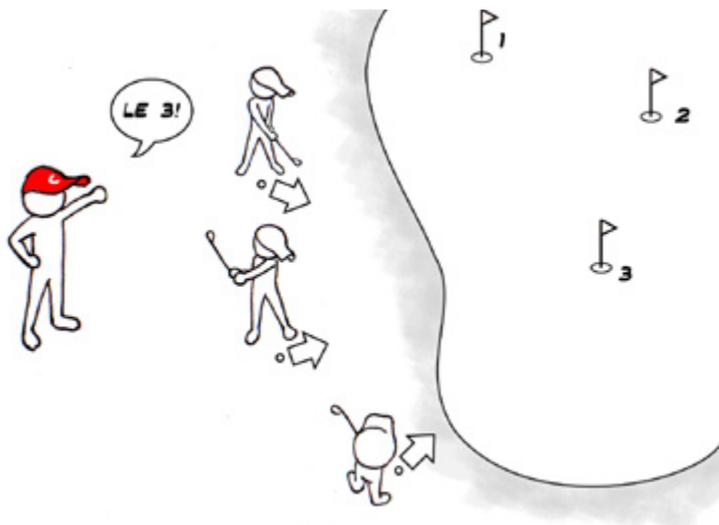
Variable + : du même endroit, j'alterne un coup levé et un coup roulé.



Jeu 1 : au bord du green

Circuit jeu, match play simple sur 3 balles. Une équipe coup roulé avec SW. Une équipe coup levé avec SW.

2 équipes : une fait les coups roulés et l'autre les coups levés avec SW. Chaque équipe remporte un point à chaque coup réussi.



S 4 (suite)
7/9 ans
BLOC 2

Petit Jeu / long jeu

Physique : équilibre, gainage.

Technique : posture dynamique, mobilité du grip, cercle du swing, visée et posture pour petit jeu.

Mental : routine niv 2 : avant et après (réagir sur ce que j'ai fait).

Stratégie : être capable de décrire le parcours sur lequel je joue.

Situation d'apprentissage 2 au practice

Consignes :

- Jacques (Tiger, Rory...) a dit : vous jouez sur une jambe, vous jouez avec un bras, vous jouez pieds serrés.
- Toujours avoir l'attention sur le mouvement de balancier et frotter le sol avec le club.
- Frapper la balle avec le bois pour dépasser la ligne à 50 m. Rester en équilibre à la fin du geste jusqu'à ce que la balle s'arrête. Quand la balle dépasse et que l'enfant reste en équilibre : 1 point.

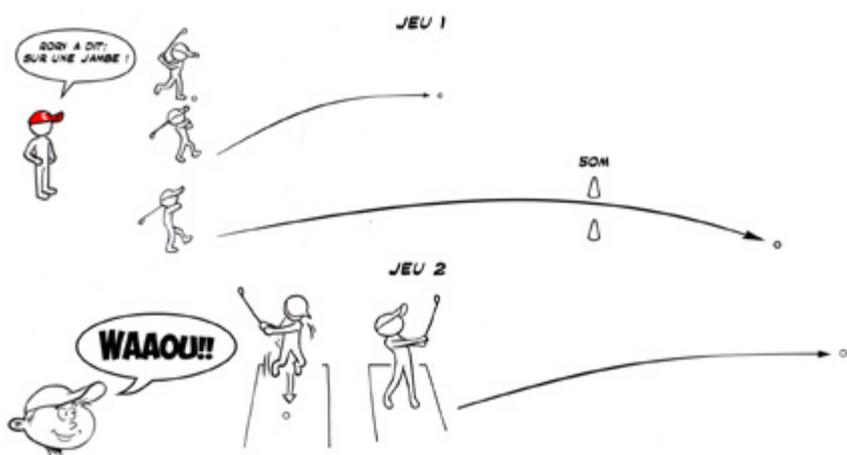
Variable + : je change de place au signal de l'entraîneur. En fonction de ma place, je choisis la trajectoire à jouer. Strokeplay : combien de balles dans la cible ?

Jeu 2 au practice

- La grenouille : fer 7 sur Tee. Placé au bout du tapis, en posture, faire un bond en avant et frapper la balle. Si bond trop court ou trop long, recommencer jusqu'à trouver la bonne distance.
- Être capable de connaître sa distance maximum au bois. Construire sa routine après le coup.

Je réagis après un bon coup : j'exprime ma joie. Après un mauvais coup : je me concentre et je vais au coup suivant.

Avec le bois, Taper le plus loin possible, 5 balles On enlève la plus mauvaise. On fait la moyenne de distance avec les 4 autres.



Jeu sur parcours

Parcours 3 trous minimum.

Consignes : l'équipe définit une cible (ex un arbre) les deux jouent. Si je réussis mon coup, je lève le poing, si je le rate, je fais une grimace. Concours de la plus belle grimace.

Bilan

Se mettre en rond, se tenir par la main et se rappeler le meilleur coup réalisé.

S 5
7/9 ans
BLOC 2

Longs coups

Physique : équilibre gainage.

Technique : Mobilité, plan de swing (équilibre dynamique - transfert du poids de corps).

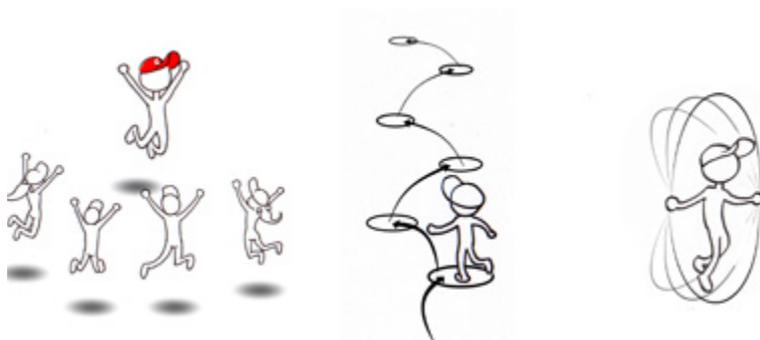
Mental : Routine niv 2 avant et après (structuration de la routine).

Stratégie : être capable de connaître sa distance max au bois.

Échauffement et jeu sur le green

Consignes :

- Jeu du miroir : l'enfant guide le groupe (en avant, en arrière, saut extension, demi-tour sauté, pas chassé, accroupi...).
- Passage de la rivière : Sauter de cerceau en cerceau, sur un pied en restant bien équilibré.
- Corde à sauter.



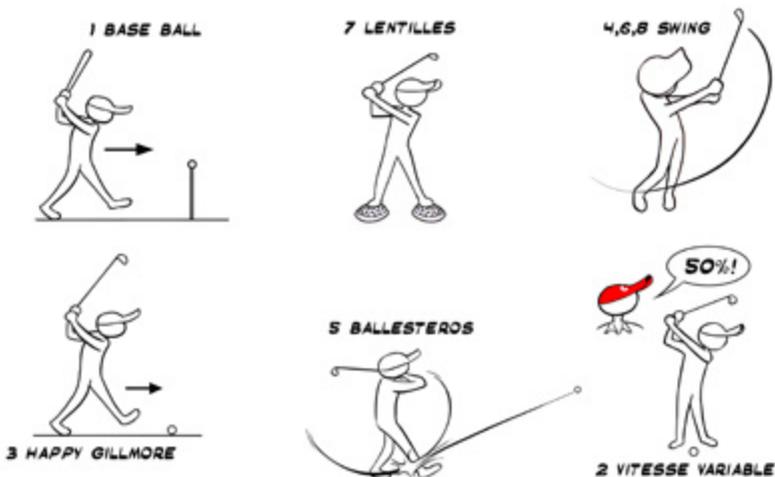
Situation d'apprentissage 1 et 2 au practice

S1 - Objectif : équilibre dynamique et plan de swing.

Consignes : jouer les 8 postes successivement

1. Base Ball en marchant
2. Swing : jouer normalement à vitesse donnée par le pro
3. Lentille : jouer sur 2 lentilles
4. Swing
5. Happy Gilmore (en marchant)
6. Swing
7. Ballesteros un pas en avant
8. Swing

2 Tours avec le Fer 7 + 2 tours avec le bois.



S2 - Objectif : appliquer la routine.

Consignes : je joue 5 balles pour aller au-delà de 60 m en appliquant ma routine. Je finis tous mes coups en équilibre.

Je compte le nombre de balles qui ont dépassé les 60 m (en roulant ou en volant).

Remarque : ajuster la distance en fonction du niveau des joueurs.

S 5 (suite)
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Longs coups

Physique : équilibre gainage.

Technique : Mobilité, plan de swing (équilibre dynamique - transfert du poids de corps).

Mental : Routine niv 2 avant et après (structuration de la routine).

Stratégie : être capable de connaître sa distance max au bois.

Jeu

Évaluation de mes distances : fer 7 et Bois de départ

- 5 balles : retirer la meilleure et la plus mauvaise.
Aller mettre en place un plot. Refaire une série de 5 balles.
- Idem avec le bois. Calculez la distance à l'aide de la jumelle laser du pro.

Jeu sur parcours

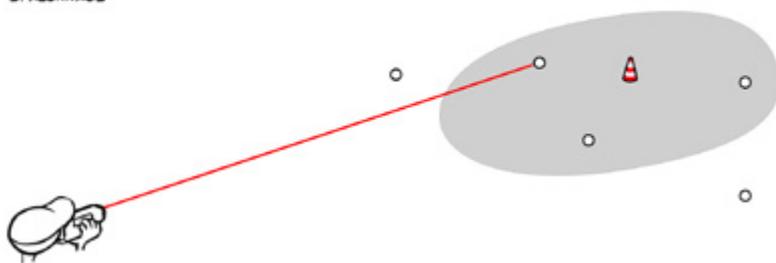
Objectif : autoévaluation des distances

Consignes :

- Je me souviens de ma distance de bois vue au practice.
- Je me place à cette distance par rapport au green.
- Je joue et je m'autoévalue en inscrivant sur ma carte : super, bien, mauvais (j'évalue la qualité de mon coup) > règle des 10%.
Exemple : à 100 m, j'ai le droit à 10 m d'écart.
- Respecter le temps de jeu imparti en fonction du trou.

F7/ BOIS
ET ALONNAGE

DISTANCE MOYENNE



Bilan

Est-ce que j'ai bien évalué la distance de mes coups ?

Est-ce que j'ai eu une bonne attitude après un mauvais coup ?

S 6
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Longs coups

Physique : équilibre gainage.

Technique : mobilité, plan de swing (équilibre dynamique - transfert du poids de corps).

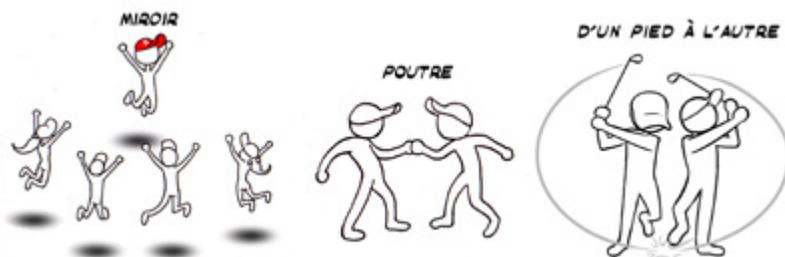
Mental : routine niv 2 avant et après (structuration de la routine).

Stratégie : être capable de connaître sa distance max au fer 7.

Échauffement

Consignes :

- Jeu du miroir : l'enfant guide le groupe.
- Jeu de la poutre : tenter de déséquilibrer l'autre : en appui sur 2 pieds, attraper l'autre par la main et essayer de le déséquilibrer. Changer de main au bout d'une minute.
- Balle sur tee avec un Fer 7, montée sur pied droit, descente sur pied gauche. Essayer deux ou trois fois et frapper la balle.



Situation d'apprentissage 1 et 2

S1 : Objectif : équilibre dynamique et plan de swing.

Consignes :

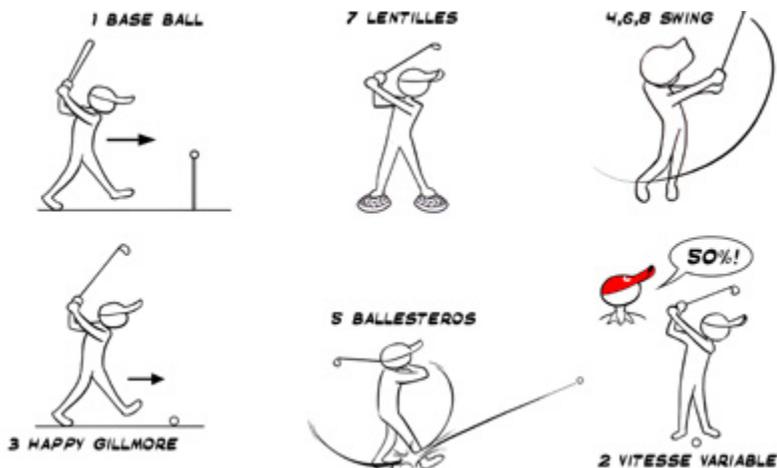
1. Base Ball en marchant
2. Swing
3. Lentille
4. Swing
5. Happy Gilmore (en marchant)
6. Swing
7. Ballestéros un pas en avant
8. Swing
2 Tours avec le Fer 7 + 2 tours avec le bois.

Variable + : travail du plan sur un atelier avec la vidéo.

S2 : Objectif : routine et évaluation distance au fer 7

Consignes :

- Je joue 5 balles au Fer 7 pour aller au-delà de 60 m en appliquant ma routine (je me place etc.).
- Je repère ma distance moyenne.



S 6 (suite)
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Longs coups

Physique : équilibre gainage.

Technique : mobilité, plan de swing (équilibre dynamique –transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après (structuration de la routine).

Stratégie : être capable de connaître sa distance max au fer 7.

Jeu au practice

Consignes :

La photo du golfeur : rester en équilibre en fin de geste.

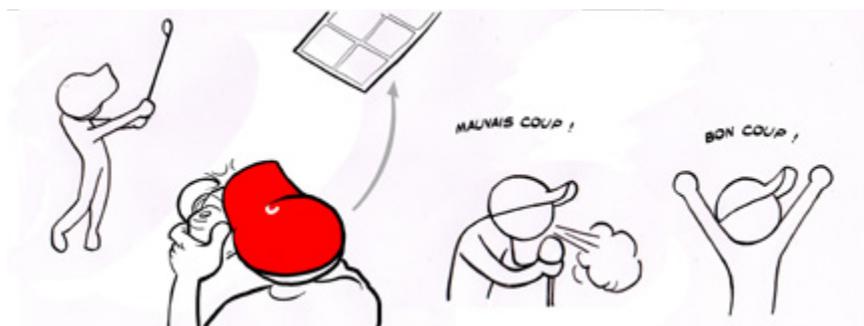
Le pro prend des photos des meilleurs finis.

Variable + : photo du plan de swing : demander aux jeunes de placer leur club au $\frac{3}{4}$ swing.

Les photos viendront alimenter la base de photos de l'école de golf pour un album en fin d'année.

Consignes : Quand je fais un mauvais coup, j'expire.

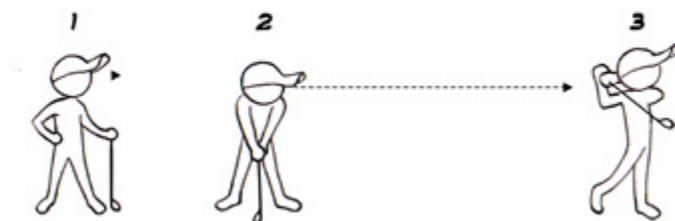
Quand je fais un bon coup, je lève le bras !



Jeu sur parcours

Objectif : routine et après routine.

ROUTINE EN 3 ÉTAPES



Consignes : match par équipe « Ryder Cup du club ».

- L'équipe qui a fait le moins de coups pour arriver sur le green gagne.
- Départ du trou, piquet de 135 m.
- Mettre en place la routine : je regarde, je vise, je joue et je reste en équilibre.
- Réaliser tout le parcours avec uniquement le Fer 7. En match play.
- Quand je fais un mauvais coup, j'expire
- Quand je fais un bon coup, je lève le bras !

Bilan

Je décris la pire situation dans laquelle la balle s'est trouvée pendant la situation.

S 7
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Wedging / Longs coups

Physique : vitesse bras jambes.

Technique : posture, Visée, Mobilité, plan de swing (équilibre dynamique-transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après.

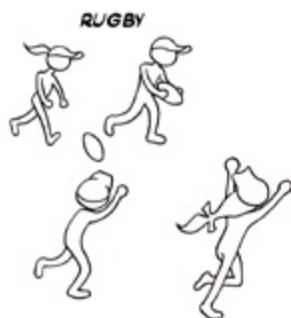
Stratégie : Wedging : Savoir différencier la position de la balle dans l'herbe (lie).

Échauffement

Consignes :

- Course variée en se lançant les 2 balles de rugby.
- Au signal de l'entraîneur : en avant, en arrière, accroupi, à droite, à gauche
- 2 ateliers :
 1. Jeu de la Mangouste : Par 2 face à face, chacun essaie de toucher l'épaule de l'autre sans se faire toucher.
 2. Saut à la corde.

Variable + : rajouter l'échelle de rythme et navette entre 2 plots écartés de 4 m.



Situation d'apprentissage 1 zone d'approches wedging

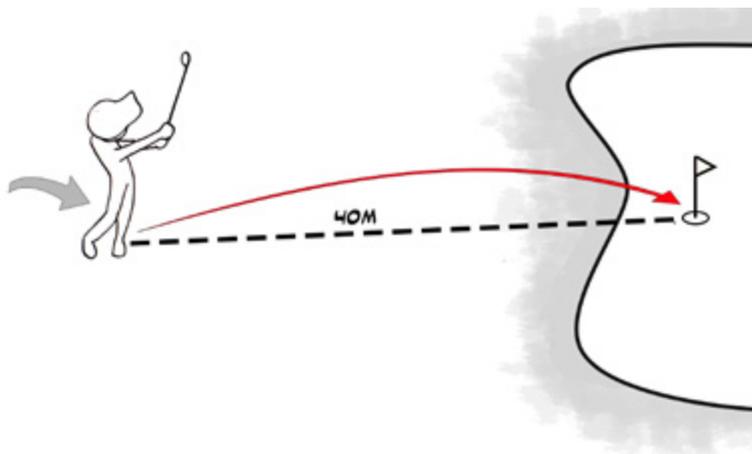
Objectif : développer la capacité à jouer VITE un coup précis sous contrainte physique.

Consignes :

Placé à environ 40 m du green, je réalise un tapping pendant 6 secondes + je joue mon coup avec le SW pour que la balle tombe et s'arrête sur le green 10 balles. On compte le nombre de balles réussies.

Routine : A l'adresse avant de jouer, j'expire lentement.

Variable - : se rapprocher du green pour un plus petit geste avec un Fer 9.



Jeu 1

2 équipes : les tigres contre les panthères.

Chaque enfant de l'équipe à un numéro, à l'appel de son nom et numéro, il se place et joue la balle.

Si la balle est sur le green, l'équipe marque 1 point.

S 7 (suite)
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Wedging / Longs coups

Physique : vitesse bras jambes.

Technique : posture, Visée, Mobilité, plan de swing (équilibre dynamique-transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après.

Stratégie : Wedging : Savoir différencier la position de la balle dans l'herbe (lie).

Situation d'apprentissage 2 au practice

Objectifs : développer la vitesse de swing. Indiquer à l'élève la meilleure distance réalisée.

Consignes : Après une séquence de répétition technique abordée par le pro.

Je fais 5 ou 6 swings à vide puis, je lance 1 série de 5 balles le plus loin possible, je repère ma meilleure balle et lorsque tout le monde a terminé de lancer, je vais placer un drapeau à ma meilleure balle. Je joue une deuxième série de 5 balles avec pour objectif de dépasser mon drapeau. Avant de lancer, je fais ma routine.



Jeu 2

Objectif : vitesse. Décrire ses trajectoires.

Consignes : concours de drive en match. 5 balles.

Chaque joueur doit visualiser les trajectoires idéales avant de jouer. Puis il décrit les trajectoires réalisées avec le pro.

Variable + :

Situation théâtrale : se préparer comme des guerriers qui partent au combat. Puis se mettre sur son poste de tir pour frapper de toutes ses forces.

Jeu sur parcours

Objectif : axe de jeu au départ. Contrôle de l'amplitude

Consignes : jeu en strokeford. Bois, SW et putter.

Avant chaque coup, je fais ma routine. Au départ, j'indique à haute voix mon axe de jeu.

Bilan

Donner les axes de jeu de tous les trous. Avez-vous réussi à doser vos coups ? Comment ?

S 8
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Circuit de petit jeu / Longs coups

Physique : vitesse bras jambes.

Technique : posture, visée, mobilité, plan de swing (équilibre dynamique-transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après.

Stratégie : savoir différencier la position de la balle dans l'herbe (lie)+ évaluation de la distance maximum.

Échauffement

Consignes :

- Course variée en se lançant les 2 balles de rugby.
 Au signal de l'entraîneur : en avant, an AR, accroupi, à droite, à gauche
- 2 ateliers :
 1. Jeu de la Mangouste : par 2 face à face, chacun essaie de toucher l'épaule de l'autre sans se faire toucher.
 2. Saut à la corde.

Variable + : rajouter l'échelle de rythme et navette entre 2 plots écartés de 4 m.

Variable - : Jeu du bérét

2 équipes placées face à face sur une ligne ; une balle de golf placée au sol à mi-distance entre les 2 équipes (7-8mn) Chaque membre de l'équipe a un numéro.



Situation d'apprentissage 1 au practice

Objectif : travail du swing.

Consignes : Jeu de la mitraille

Je lance 2 séries de 15 balles

1^{re} série : je tape le plus fort possible en restant en équilibre.

2^e série : je tape le plus fort et le plus vite possible.



S 8 (suite)
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Circuit de petit jeu / Longs coups

Physique : vitesse bras jambes.

Technique : posture, visée, mobilité, plan de swing (équilibre dynamique-transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après.

Stratégie : savoir différencier la position de la balle dans l'herbe (lie)+ évaluation de la distance maximum.

Situation d'apprentissage 2 au bord du green

Objectif : utilisation de 3 clubs au bord du green.

Consignes : placer 3 zones différentes. Et faire un tour avec les jeunes pour leur demander quel club ils utiliseraient. Les faire jouer et travailler techniquement en répétition. Prendre le temps d'observer les lies.

Jeu 2 : jeu de la Pyramide

J'utilise SW fer 7 et Putter

Approche / Putt :

- si je réussis en 3 coups, je place 1 balle pour construire la pyramide ;
- si je réussis en 2 coups, je place 2 balles ;
- si je réussis en 1 coup je place 3 balles sur la pyramide.

Jeu sur parcours

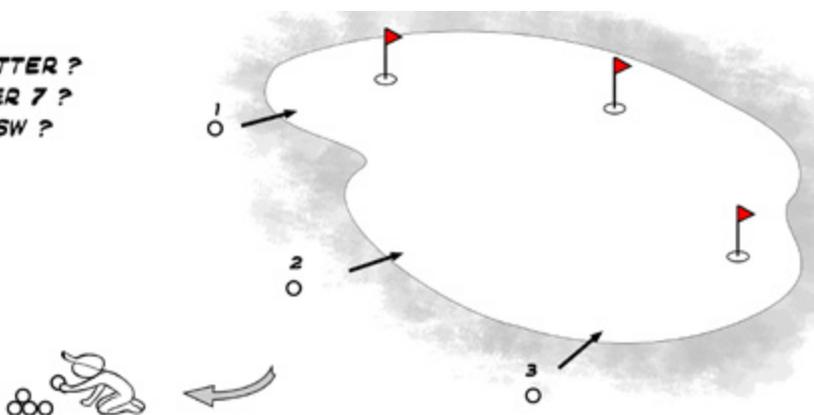
Objectifs : axe de jeu au départ. Contrôle de l'amplitude.

Consignes : jeu en strokeford.

Bois, fer 7, SW et putter.

Avant chaque coup, je fais ma routine. Au départ, j'indique à haute voix mon axe de jeu.

PUTTER ?
FER 7 ?
SW ?



Bilan

Avez-vous fait de bons coups de départ ? Rappelez-vous de tous vos axes de jeu ? Au bord du green, quel club avez-vous pris et pourquoi ?

S 9
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Circuit de petit jeu / Longs coups

Physique : vitesse bras jambes.

Technique : Posture, Visée, Mobilité, plan de swing (équilibre dynamique-transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après.

Stratégie : savoir différencier la position de la balle dans l'herbe (lie).

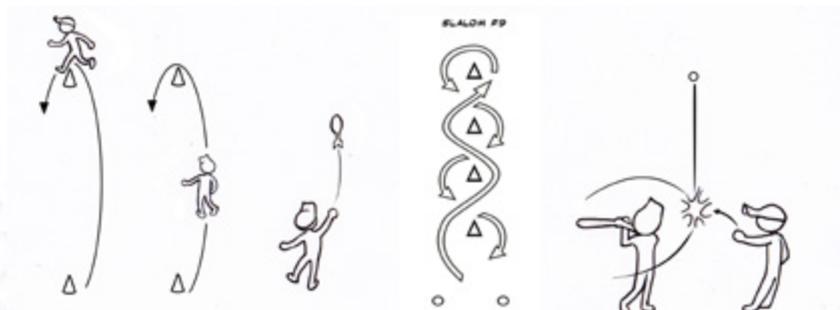
Échauffement

Consignes :

Je passe successivement sur chaque atelier : 10 s de travail et changement d'atelier sans repos.

1. Course 7 m entre 2 plots, toucher les plots, faire 3 aller-retours.
2. Lancer de VORTEX-et balles en mousse (le pro renvoie).
3. Course en slalom entre 8 plots, revenir en marchant et répéter 3 fois.
4. Lancer avec batte de baseball (6 balles).

Variable + : foulées bondissantes dans 8 cerceaux espacés (4 séries).



Situation d'apprentissage 1 : au practice

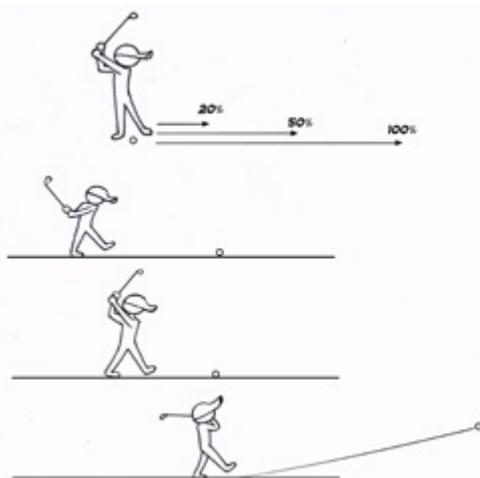
Objectif : maîtrise de la vitesse.

Consignes : taper un fer 7 puis un drive à 20% puis à 50% puis à 70%. Y associer le plan de swing.

Jeu 1

Objectif : taper fort en situation de déséquilibre.

Consignes : concours « happy GILMORE ». Se placer à 3 m de la balle, prendre de l'élan et frapper le plus loin possible.



S 9 (suite)
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

Circuit de petit jeu / Longs coups

Physique : vitesse bras jambes.

Technique : Posture, Visée, Mobilité, plan de swing (équilibre dynamique-transfert du poids de corps).

Mental : routine niv 2 avant et après.

Stratégie : savoir différencier la position de la balle dans l'herbe (lie).

Situation d'apprentissage 2 : au bord du green

Objectif : utilisation de 3 clubs au bord du green.

Consignes : placer 3 zones différentes. Et faire un tour avec les jeunes pour leur demander quel club ils utiliseraient. Les faire jouer et travailler techniquement en répétition. Prendre le temps d'observer les lies.

Jeu 2 - Le tour du monde

Consignes : il faut réussir à faire le tour du monde. Pour pouvoir passer d'un pays à l'autre il faut avoir réussi un trou en 3 coups.

On reste dans son pays tant qu'on n'a pas réussi

Variable : définir le nombre de coups maximum pour passer d'un pays à l'autre.

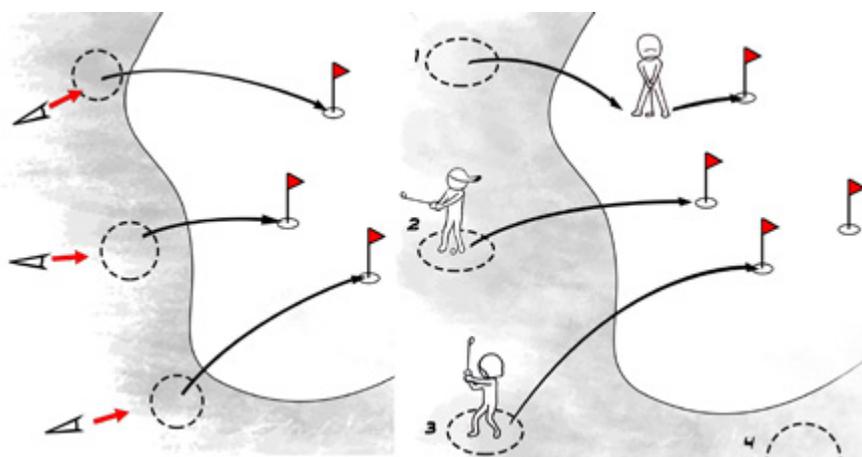
Jeu sur parcours

Objectif : réfléchir avant de jouer.

Consignes : jeu du JOKER

À chaque trou, je dispose d'un joker qui est un lancer à la main. Ce lancer est gratuit.

Utiliser sa routine : prendre le temps de réfléchir sur le coup avant de jouer et accepter le résultat. Intégrer le positif : se féliciter ou on accepter d'avoir raté et se concentrer sur le coup suivant.



Bilan

À quel moment avez-vous utilisé votre joker ?
Cela vous a-t-il aidé ? Quels sont les coups les plus importants ?
Quelle est l'importance de réfléchir avant de jouer ?

S 10
7/9 ans
BLOC 2
2^e trimestre

**Passage de drapeaux /
compétition de club + animation Pâques**

Échauffement

Consignes : faire un échauffement type avant compétition.

Compétition

Consignes :

- Mettre en place sa routine de préparation.
- Avoir une bonne attitude après chaque coup.
- Le pro doit porter son attention sur le langage du corps des joueurs : tête haute, marche dynamique, quoi qu'il arrive !

Analyse de parcours

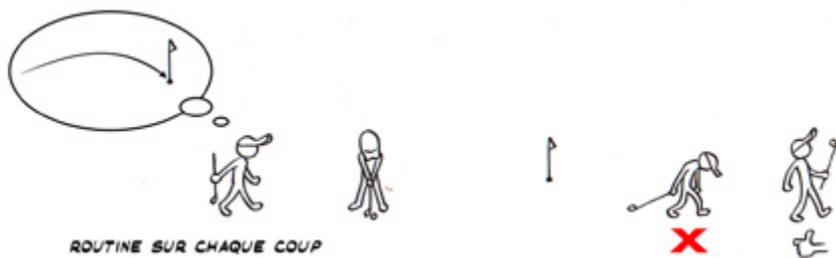
Apprendre aux jeunes à faire un retour sur chaque compétition.

Quels ont été les points positifs ?

Quels sont les points à améliorer ?

Comment a été ton attitude sur le parcours ? As-tu fait ta routine de préparation sur tous les coups ?

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



S 1
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Approches

Physique : coordination.

Technique : visée, grip adapté, posture.

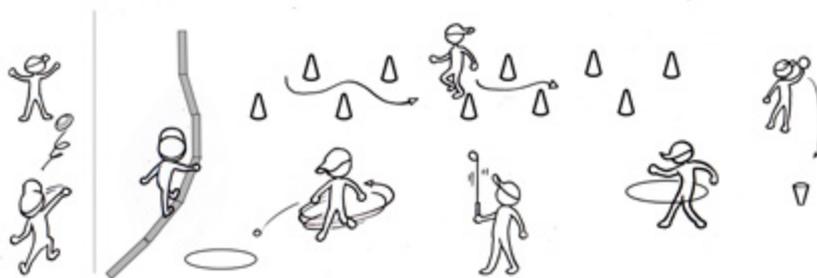
Mental : gestion des émotions, frustration. Écoute de son corps. Acceptation.

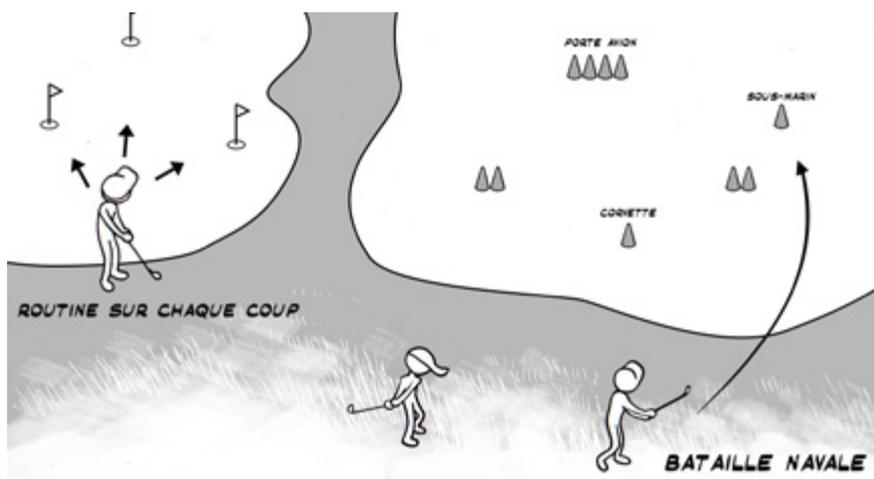
Stratégie : utiliser plusieurs clubs (2 ou 3) (putter, 7 et SW) autour du green.

Échauffement

Consignes : faire un échauffement type avant compétition.

- Discogolf : Par 2, face à face se lancer un frisbee
 - Circuit de psychomotricité
1. Marcher sur des lattes en plastique Yeux fermés 3 m.
 2. Circuler en marche arrière sur un slalom de 10 plots.
 3. Viser un cône à l'envers avec 4 balles en mousse, placé à 3 m.
 4. Faire du Ulla up avec un cerceau.
 5. Marcher 6 pas en portant un club en équilibre sur une main sans le faire tomber.
 6. Tourner 3 fois sur place et viser un cerceau au sol avec une vraie balle placée à 3 m.





Situation d'apprentissage 1 autour du green

Objectifs : visée, grip, posture.

- Mettre en place sa routine de préparation.
- Avoir une bonne attitude après chaque coup.
- Le pro doit porter son attention sur le langage du corps des joueurs : tête haute, marche dynamique, quoi qu'il arrive !

Jeu 1 - La bataille navale

Consignes : je mets en place ma routine.

Des plots sur le green, il faut viser le plot.

Si tous les plots sont touchés, c'est gagné !

1 plot = un sous-marin

2 plots proches l'un de l'autre = une corvette

4 plots = un porte avion

S 1 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Approches

Physique : coordination.

Technique : visée, grip adapté, posture.

Mental : gestion des émotions, frustration. Écoute de son corps. Acceptation.

Stratégie : utiliser plusieurs clubs (2 ou 3) (putter, 7 et SW) autour du green.

Situation d'apprentissage 2 autour du green

Objectif : observer la situation et le lie de la balle pour choisir le club (Fer 7 ou SW).

Consignes : placer les départs qui nécessitent une approche roulée et une approche levée.

Faire le tour avec les jeunes, les faire réfléchir et trouver le club adapté. Prendre le temps de visualiser la trajectoire et lancer à la main. Puis répéter dans les deux situations en se rappelant :

1. je vise ;
2. je prends mon grip ;
3. je me positionne.

Jeu 2

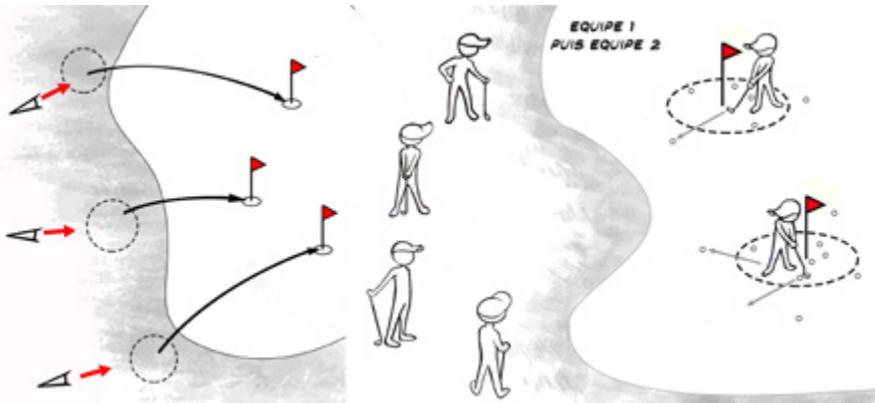
Chaque équipe doit lancer 10 balles avec le fer 7 dans la cible qui lui est attribuée.

Quand toutes les balles sont lancées, les joueurs de l'équipe adverse se transforment en « dégommeurs » et doivent dégager les balles de la cible avec leur putteur.

Les « dégommeurs » contrôlent : les balles ne doivent pas sortir du green, ni toucher une autre balle sous peine de donner un point à l'équipe adverse.

L'équipe qui a le plus de balles dans la cible gagne.

Refaire le jeu mais avec le SW.



Jeu sur parcours

Consignes : match en greensome.

Faire le parcours repère orange avec 4 clubs : Bois, Fer 7 SW et Putter

Appliquer sa routine : avant le coup, puis après le coup.

Après chaque mauvais coup, je fais le « chameau » (bruit avec les lèvres) pendant quelques secondes.

Après chaque bon coup, je lève les bras au ciel.

Bilan

Avez-vous bien appliqué votre routine ? Comment étaient vos approches ? Avez-vous bien regardé la situation et le lie avant de jouer ?

S 2
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Petit jeu

Physique : coordination.

Technique : visée, grip adapté, posture.

Mental : gestion des émotions, frustration. Écoute de son corps. Acceptation.

Stratégie : utiliser plusieurs clubs (2 ou 3) (putter 7 et SW) autour du green.

Échauffement

Consignes :

- Discogolf : par 2, face à face se lancer un frisbee.
 - Circuit de psychomotricité
1. Marcher sur des lattes en plastique yeux fermés 3 m.
 2. Circuler en marche arrière sur un slalom de 10 plots.
 3. Viser un cône à l'envers avec 4 balles en mousse, placé à 3 m.
 4. Faire du Ulla up avec un cerceau.
 5. Marcher 6 pas en portant un club en équilibre sur une main sans le faire tomber.
 6. Tourner 3 fois sur place et viser un cerceau au sol avec une vraie balle placée à 3 m.

Variable : courir en dispersion et se lancer les balles en mousse. Les balles ne doivent pas tomber au sol.



Situation d'apprentissage 1 autour du green

Objectifs : visée, grip, posture.

Consignes : préparer 3 zones. Jouer alternativement les zones.

Travail de répétition sur la visée, le grip et la posture sous forme de routine :

1. je vise;
2. je prends mon grip;
3. je me positionne.

Jeu 1 - La bataille navale

Consignes : je mets en place ma routine.

Des plots sur le green, il faut viser le plot.

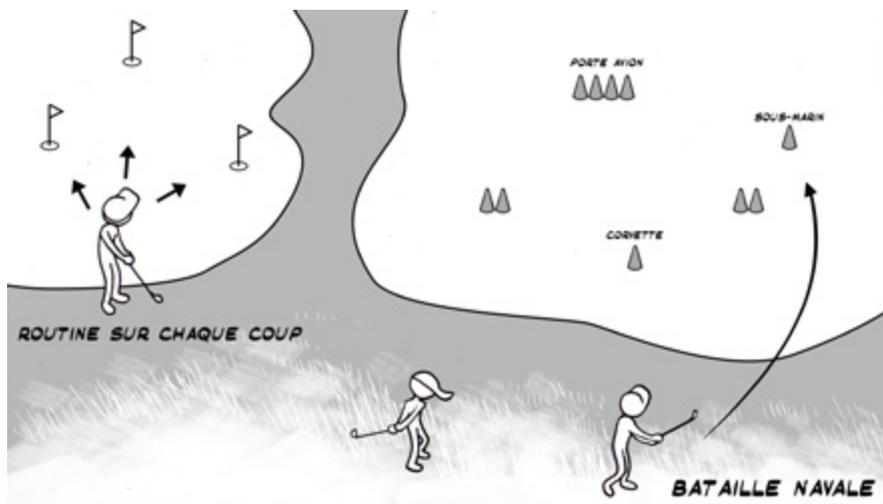
Si tous les plots sont touchés, c'est gagné !

1 plot = un sous- marin

2 plots proches l'un de l'autre = une corvette

4 plots = un porte avion

Variable Jeu 1 : jeu de la pétanque



S 2 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Petit jeu

Physique : coordination.

Technique : visée, grip adapté, posture.

Mental : gestion des émotions, frustration. Écoute de son corps. Acceptation.

Stratégie : utiliser plusieurs clubs (2 ou 3) (putter 7 et SW) autour du green.

Situation d'apprentissage 2 autour du green

Objectif : observer la situation et le lie de la balle pour choisir le club (Fer 7 ou SW).

Consignes : placer les départs qui nécessitent une approche roulée et une approche levée.

Faire le tour avec les jeunes, les faire réfléchir et trouver le club adapté. Prendre le temps de visualiser la trajectoire et lancer à la main. Puis répéter dans les deux situations en se rappelant :

1. je vise, 2. je prends mon grip et 3. je me positionne.

Jeu 2

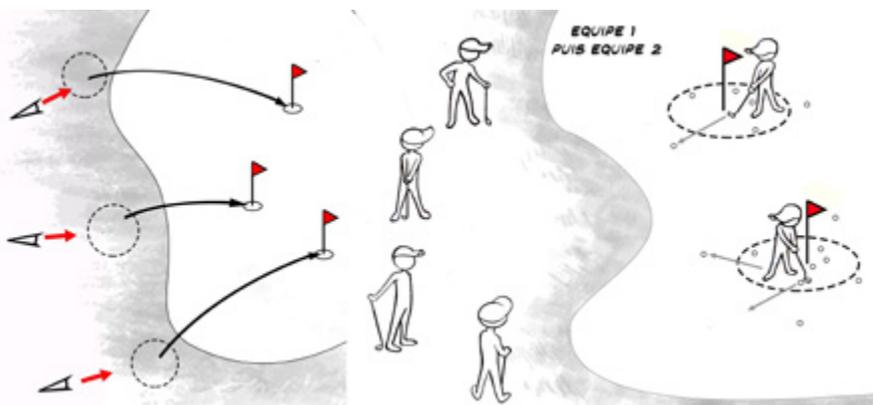
Objectifs : visée, grip, posture.

- Chaque équipe doit lancer 10 balles avec le fer 7 dans la cible qui lui est attribuée.
- Quand toutes les balles sont lancées, les joueurs de l'équipe adverse se transforment en « dégommeurs » et doivent dégager les balles de la cible avec leur putteur. Les « dégommeurs » contrôlent : les balles ne doivent pas sortir du green, ni toucher une autre balle sous peine de donner un point à l'équipe adverse.
- L'équipe qui a le plus de balles dans la cible gagne.
- Refaire le jeu mais avec le SW.

Variable Jeu 2 : La tablette de chocolat

Chaque enfant, placé autour du green doit lancer sa balle dans un carré « de chocolat ». L'objectif est de remplir la tablette !

On peut mettre plusieurs balles dans un carré mais le jeu se termine quand la tablette est pleine.



Jeu sur parcours

Consignes : sur le parcours des repères 7 (orange) en matchplay.

Jouer le bois au départ (pour être près du green en 1 coup).

Appliquer sa routine : avant le coup, puis après le coup.

Après chaque mauvais coup, je fais le « chameau » (bruit avec les lèvres) pendant quelques secondes puis je relève mon buste comme un guerrier.

Après chaque bon coup, je lève les bras au ciel. J'exprime ma joie.

Bilan

Avez-vous souvent été contents sur le parcours ? Quels étaient vos meilleurs coups ? Fermer les yeux et essayer de visualiser un très bon coup de votre parcours...

S 3
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Petit jeu

Physique : coordination.

Technique : visée, grip adapté, posture.

Mental : gestion des émotions, frustration. Écoute de son corps. Acceptation.

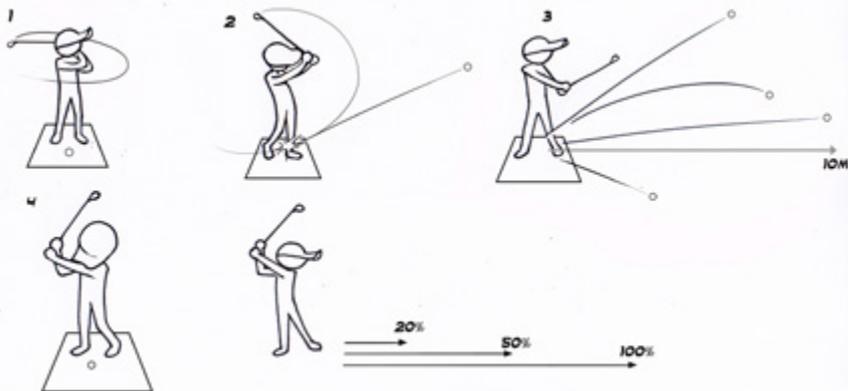
Stratégie : utiliser plusieurs clubs (2 ou 3) (putter 7 et SW) autour du green.

Échauffement

Consignes :

- **Jeu de l'horloge folle :**
 Les enfants sont en rond espacés à distance de bras. Un club posé verticalement devant eux. Ils le tiennent avec la main dessus ; ils doivent se déplacer au signal en évitant de faire tomber le club
- Saut à la corde.
- Faire des gestes spécifiques d'échauffement : de la tête au pied (ou l'inverse).





Puis en place sur sa zone de frappe : réveiller ses sensations.

- Swing d'essai sans toucher le sol.
- Swing d'essai en touchant le sol.
- SW : moins de 10 m, taper sur le dessus de la balle (top) puis en dessous. puis avec la face de club orientée à droite, puis orientée à gauche.
- Fer 7 : alterner grands swings et demi-swings.
- Bois : alterner des vitesses de swing différentes.
- Enfin, pour être prêt mentalement : taper plusieurs balles en mettant en place sa routine comme sur le parcours.

Variable + :

1^{re} phase : échauffement musculaire et réveil des sens.

- Swing d'essai sans toucher le sol.
- Swing d'essai en touchant le sol.
- SW : alterner balle haute et balle basse.
- Fer 7 : faire tourner à gauche puis à droite.
- Bois : Alterner des Vitesse de swing. Quelques Swings en survitesse en lâchant prise.

2^e phase : faire lien avec le parcours.

Taper plusieurs balles en mettant en place sa routine.

S 3 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Petit jeu

Physique : coordination.

Technique : visée, grip adapté, posture.

Mental : gestion des émotions, frustration. Écoute de son corps. Acceptation.

Stratégie : utiliser plusieurs clubs (2 ou 3) (putter 7 et SW) autour du green.

Échauffement

• Chipping 10 mn

Une vingtaine de balles réparties sur :

1. Pitch and Run
2. Approche roulée
3. Approche levée
4. Sortie de bunker

En utilisant le Fer 7 et le SW.

• Putting 10mn

Démarrer main gauche, puis main droite, puis grip à l'envers, puis les yeux fermés (réveil des sens)

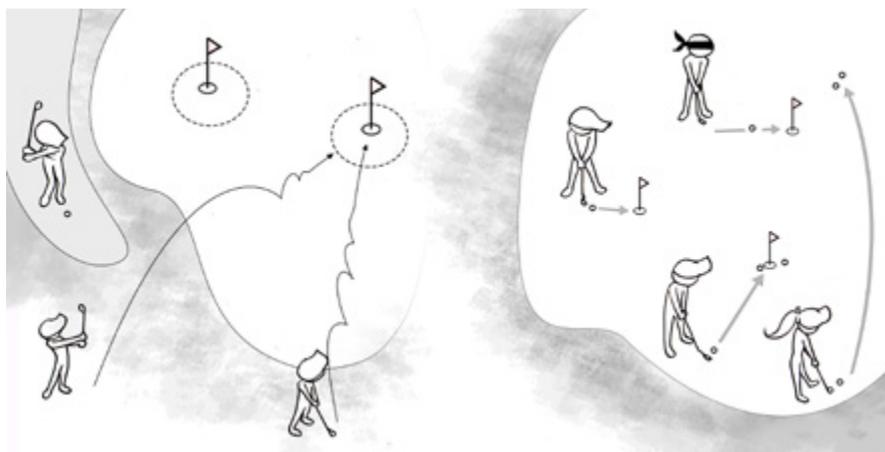
2. Longs putts (5 à 8 m) : taper 3 balles sans viser un trou, essayer d'avoir les 3 balles au même endroit.
3. Putts courts : 50 cm : rentrer 3 balles d'affilée.
4. Putts moyens : 2 m : jouer 3 balles, les mettre proche du trou (essayer d'en rentrer une).

Jeu sur parcours

Consignes : Jeu en stokeford (stroke play pour les classés de moins de 36 d'index).

Mise en place de la routine sur chaque coup.

Langage du corps : toujours la tête haute.



Jeu sur parcours

Consignes : Jeu en stokeford (srtoke play pour les classés de moins de 36 d'index).

Mise en place de la routine sur chaque coup.

Langage du corps : toujours la tête haute.

Bilan

Analyse de parcours. Les points positifs, les points à améliorer.
Avez-vous eu du stress, de la peur ? Comment avez-vous réagi ?
Avez-vous gardé la tête haute ?

S 4
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Parcours

Physique : Équilibre appuis. Pas d'éléments techniques.

Mental : gestion des émotions les temps morts : concentration, relâchement.

Stratégie : savoir utiliser plusieurs (2 ou 3) (putter, 7 et SW) clubs autour du green.

Échauffement

Consignes : au practice 25 mn

- 2 enfants par tapis
- Faire 30 s d'atelier, puis 30 s de repos, pendant que l'autre enfant frappe des balles pendant 2 mn.
- Puis changer d'atelier

4 ROTATIONS

1^{re} vague : SW

2^e vague : Fer 9

3^e vague : Fer 7

4^e vague : Bois

1. Combat de SUMO

Par 2, un cerceau entre chaque enfant. Chacun a un pied dans le cerceau et doit déstabiliser l'autre en le poussant sans lever son pied du cerceau

2. Les pois sauteurs : sauter de cerceau en cerceau, à pieds joints

6 cerceaux les uns à la suite des autres.

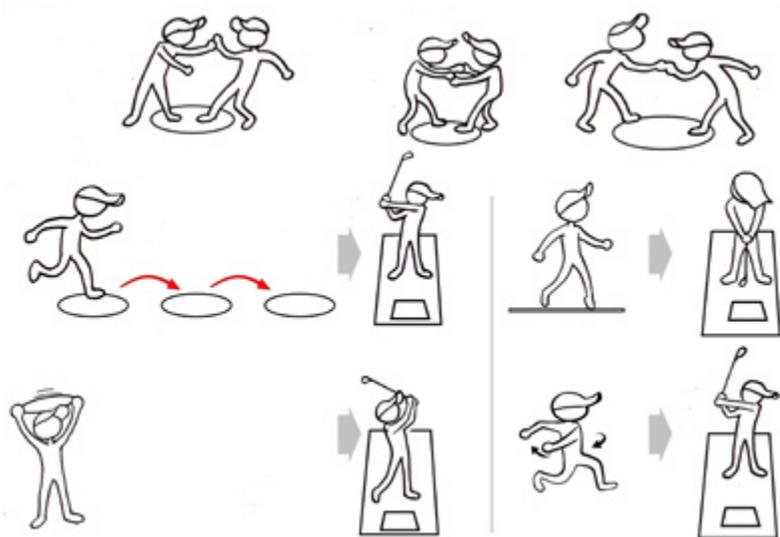
3. Le chewing-gum : tenir un élastique à 2 mains et effectuer des rotations d'épaules

4. Le funambule: marcher sur la pointe des pieds sur la bande plastique

2 AR.

Faire ressentir à l'enfant, sur chaque coup, la qualité des appuis et un finish équilibré.

Finir l'échauffement par une série de X balles avec routine et intention de jeu.



S 4 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Parcours

Physique : Équilibre appuis. Pas d'éléments techniques.

Mental : gestion des émotions les temps morts : concentration, relâchement.

Stratégie : savoir utiliser plusieurs (2 ou 3) (putter, 7 et SW) clubs autour du green.

Jeu sur parcours

Objectif : apprendre à sortir du coup et à y rentrer à nouveau au bon moment.

Consignes : sur parcours de 9 trous. Jeu en Strokeford individuel. Repère violet (repère 6). Placer des plots à 50 m et à 30 m de chaque green.

On joue le départ violet (1 point pour celui qui lance le plus loin), on ramasse la balle.

On marche jusqu'à 30 m du drapeau (matérialisé par un plot).

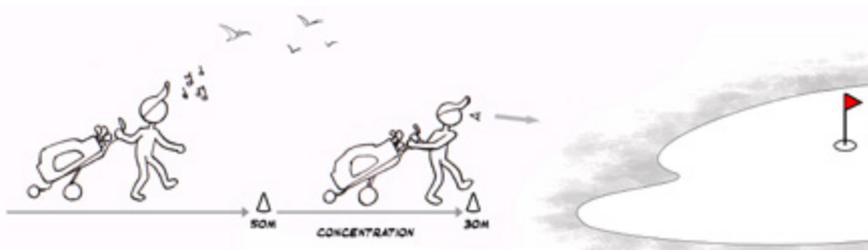
En marchant, on regarde les oiseaux (ou on chantonne).

Quand on franchit le 1^{er} plot (placé à 50 m du drapeau) on se concentre. On imagine son coup.

Finir en moins de 5 coups à partir des 30m.

Variable - : on joue le départ violet (1 point pour celui qui lance le plus loin), on ramasse la balle. On marche jusqu'à 30 m du drapeau (matérialisé par un plot). En marchant, on observe la nature, on identifie une variété d'arbre et d'animal que l'on note sur la carte « Nature ». Finir en moins de 5 coups à partir des 30 m.

Variable + : placer les plots à 70 m et à 50 m.



Bilan

Quelle attitude aviez-vous sur le parcours ? Attitude d'un coq bien fier ou d'un cake tout mou ? Est-ce que vous aviez une routine pour chaque coup ? Etes-vous capable de vous concentrer totalement le temps de jouer votre coup ? Avez-vous observé des animaux autour de vous ? Quel est le plus bel arbre ? Qui a chanté ?

S 5

7/9 ans

BLOC 3

3^e trimestre**Chipping / Putting****Physique** : équilibre appuis.**Technique** : posture et visée.**Mental - gestion des émotions les temps morts** :

concentration, relâchement.

Stratégie : savoir utiliser le putter ou le fer 7 en fonction du lie.**Échauffement***Consignes* : jeu de passes avec la balle de foot.

Faire des échanges au pied le plus vite possible (en moins de temps possible). Tous les enfants doivent avoir touché le ballon pour arrêter le chrono.

IDEM avec la balle de rugby.

Variable - : Jeu 1, 2, 3, Soleil

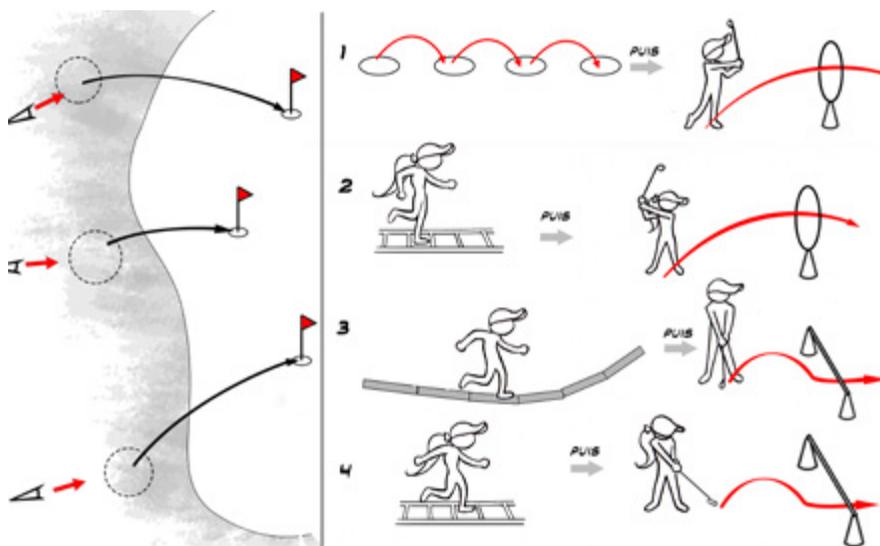
Au signal de l'entraîneur, s'avancer à cloche pied et s'immobiliser en équilibre.

**Situation d'apprentissage 1 autour du green****Objectif** : faire la différence entre des lies différents et choisir le club approprié. Autour du green, plusieurs balles sont disposées par le pro dans des lies différents.*Consignes* : Les enfants suggèrent le club à utiliser pour chaque balle, en fonction du lie.

Soit Fer 7, SW ou putteur.

Puis, jouer les balles avec le bon club.

Explications techniques du pro.



Jeu 1 : Parcours ateliers (2 enfants par atelier)

Consignes : 2 équipes s'affrontent, 2 balles par joueur. 1 point par balle dans la cible

1. Lancer 2 balles dans le cerceau vertical pour atteindre la cible sur le green.
Liaison : foulées bondissantes dans 6 cerceaux.
2. Lancer 2 balles sous la barre jaune.
Liaison le Funambule avec lattes en plastique.
3. Lancer 2 balles dans le cerceau vertical.
Liaison : échelle de rythme, à pieds joints.
4. Lancer 2 balles au-dessus de la barre jaune.
Liaison : échelle de rythme à cloche pied.
5. Passer la balle entre 2 plots.
Liaison : la Rivière de balles en mousse = Marcher sur des balles en mousse espacées.

S 5 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Chipping / Putting

Physique : équilibre appuis.

Technique : posture et visée.

Mental - gestion des émotions les temps morts :
concentration, relâchement.

Stratégie : savoir utiliser le putter ou le fer 7 en fonction du lie.

Situation d'apprentissage 2

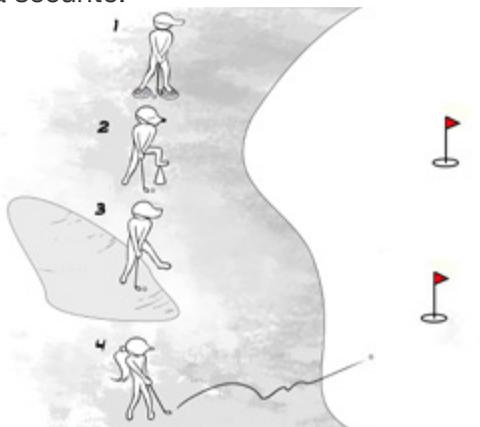
Même situation mais le jeune termine le trou avec le putter.

Variable + : Chiper sur des surfaces variées pour rencontrer et solutionner les problèmes d'équilibre et d'appui et améliorer la stabilité par contraste. (difficile /facile)

Se placer dans au moins 4 situations inconfortables et chiper pour mettre la balle sur le green.

1. Chiper sur des lentilles
2. Chiper avec le pied droit sur un cône, puis avec le gauche
3. Chiper avec un pied dans le bunker
Puis venir chiper sur un espace plat.

Variable + : faire une pétanque autour du green en essayant de trouver des situations variées et incongrues.
Attention à la sécurité.



Jeu sur parcours

*Consignes : Jeu en strokeford des repères violets (ou oranges).
Mettre en place sa routine sur chaque coup.
Bien observer le lie de chaque balle.*



Bilan

Décrivez-moi le lie de quelques coups du parcours. Comment avez-vous joué ses coups ? Avez-vous changé quelque chose ?

S 6

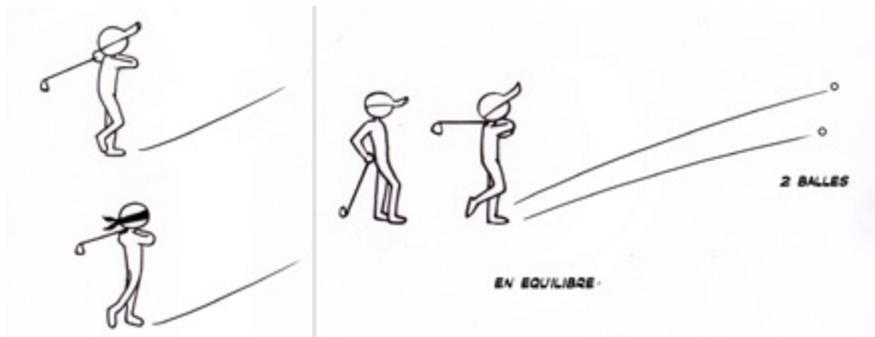
7/9 ans

BLOC 3

3^e trimestre**Longs coups / Putting****Physique** : équilibre.**Technique** : fin de swing équilibré (finish du coup).**Mental** : gestion des émotions, les temps morts : concentration, relâchement.**Stratégie** : évaluation distance max avec le bois pour préparation des choix de jeu**Échauffement**

- Une course de kangourous
- Une course d'araignées
- Une course de flamants roses (à cloche pied)





Situation d'apprentissage 1 au practice

Objectif : équilibre

Consignes : s'échauffer avec quelques balles au fer puis jouer le drive.

Rester équilibré au finish. Travail technique de répétition.

Jouer quelques balles les yeux fermés pour sentir son équilibre.

Jeu 1 : concours de drive en équilibre

- 2 équipes placées en ligne devant un poste.
- Chaque enfant joue 2 balles à tour de rôle. On note la meilleure des 2 et on additionne les distances de tous les joueurs de l'équipe.

Pour que la balle compte, le joueur doit rester en équilibre au moins 5 secondes.

- L'équipe qui possède la plus longue distance totalisée a gagné.
- Faire la revanche.

S 6 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Longs coups / Putting

Physique : équilibre.

Technique : fin de swing équilibré (finish du coup).

Mental : gestion des émotions, les temps morts :
concentration, relâchement.

Stratégie : évaluation distance max avec le bois pour
préparation des choix de jeu

Situation d'apprentissage 2 sur le green

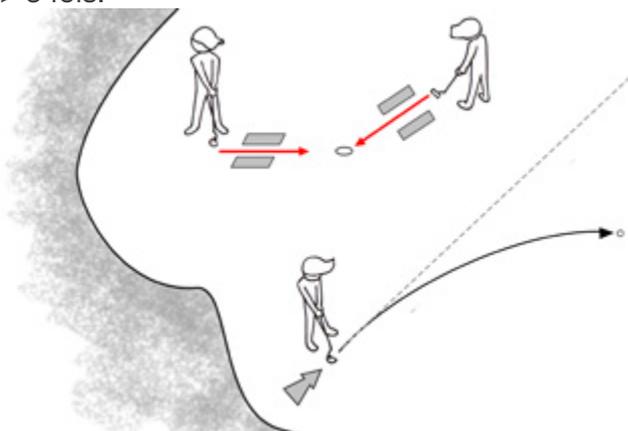
Objectif : direction et pente.

Consignes : direction et pente.

- Putt court 1m 20 :
Placer 2 lattes parallèles en direction du trou. 2 postes par trou.
Jouer 10 balles
- Putt long (en pente) :
Observer la pente puis placer la flèche en direction la ligne de jeu. Jouer 5 balles et observer la trajectoire obtenue.

Variable - : chaque enfant pose sa flèche à 1 m en direction du trou. Il pose la balle sur la flèche et putte 10 balles. (En se servant de la longueur de la flèche comme distance d'armé).

Point d'attention : alignement du putter sur la pointe de la flèche
Après avoir joué 10 balles, il prend sa flèche et va jouer un autre trou > 3 fois.



Jeu 2

Consignes : match play 1 contre 1, alterner un putt court et un putt long 20 mn.

- Sur PUTT court 10 balles : balle rentrée =1 point
- Sur PUTT long (5 balles) : la balle la plus proche du trou = 1 point

Penser à utiliser sa routine de jeu.

Pendant les transitions : obligation de porter son attention 5 sec sur un objet (fleur, feuille, balle de couleur) placé sur le green.

Jeu sur le parcours

Consignes : parcours uniquement avec le bois et le putteur.

Jeu en strokeford greensome. Les deux joueurs doivent se donner la pente avant de jouer.

Bilan

Avez-vous bien observé la pente des greens ?

Quel club avez-vous utilisé pour faire vos approches ? Pourquoi ?

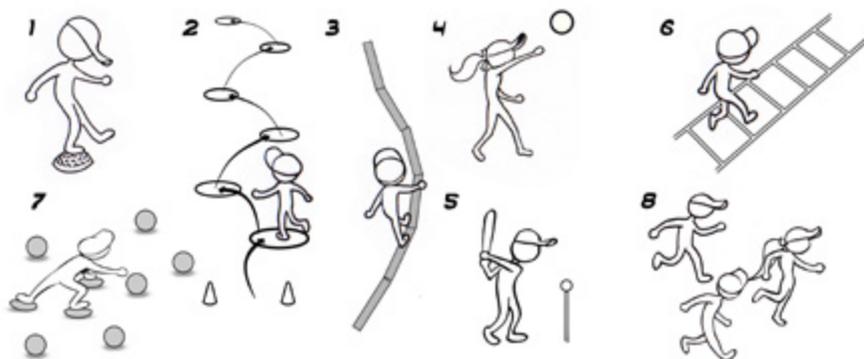
S 7

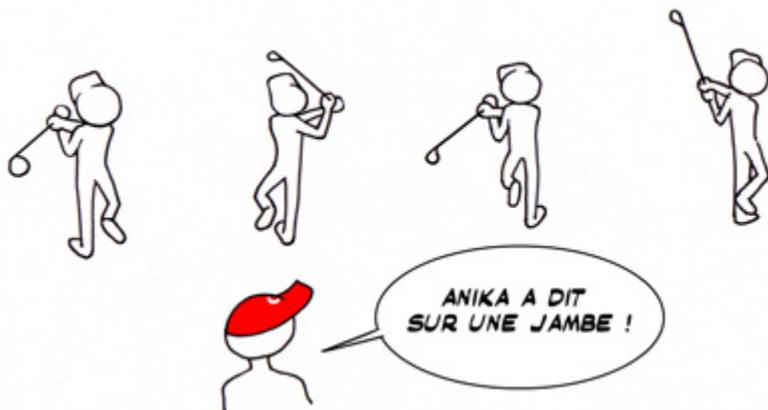
7/9 ans

BLOC 3

3^e trimestre**Longs coups****Physique** : circuit training global.**Technique** : finish en équilibre (ateliers variés bras, jambes, les deux).**Mental** : mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine.**Stratégie** : évaluation distance max avec fer 7.**Échauffement***Consignes : circuit training global à faire le plus vite possible.**Parcours de l'aventurier : tous les ateliers en double, côte à côte.*

1. Appui unipodal sur une lentille 10 s.
2. Grandes Foulées bondissantes entre 6 cerceaux (assez espacés).
3. Marche sur la pointe des pieds sur une ligne de lattes bleues, bras écartés.
4. Lancer de balle en mousse, à la main, le plus loin possible.
5. Lancer avec batte de baseball le plus loin possible.
6. Échelle de rythme, déplacements variés (avant, côté arrière...).
7. L'araignée qui traverse la rivière (sur des balles en mousse).
8. Course jusqu'à la ligne d'arrivée.





Situation d'apprentissage 1 au practice

Objectif : développer les habiletés techniques.

Consignes : Jeu du Jack à dit.

Jeu

Balle sur tee avec fer 7 puis bois. Jack a dit :

- Je joue sur une jambe puis l'autre.
- Je joue avec un bras puis l'autre.
- Je tape sur le dessus de la balle puis en dessous.
- Je tape avec une face orientée à gauche puis à droite.
- Je joue les yeux fermés.
- Je joue à genoux.
- Je joue en gaucher (si je suis droitier).
- Je finis en équilibre face à l'objectif.

Jack a dit :

- Je joue sur une jambe puis l'autre.
- Je joue avec un bras puis l'autre.
- Je tape sur le dessus de la balle puis en dessous.
- Je tape avec une face orientée à gauche puis à droite.
- Je joue les yeux fermés.
- Je joue à genoux.
- Je joue en gaucher (si je suis droitier).
- Je finis en équilibre face à l'objectif.

S 7 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Longs coups

Physique : circuit training global.

Technique : finish en équilibre (ateliers variés bras, jambes, les deux).

Mental : mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine.

Stratégie : évaluation distance max avec fer 7.

Situation d'apprentissage 2 au practice

Objectifs : plein swing avec un finish en équilibre.

Consignes : travail de posture, de plan de swing et d'équilibre.

Balle au sol :

- Franchir le désert à 30 m avec le SW en volant.
- Franchir le désert à 50 m avec Fer 7 finish en équilibre face à l'objectif, je compte 5 s en restant dans la position.
- Idem bois sur tee : franchir le désert à 80 m (la balle doit voler).
- Ajuster la distance en fonction de l'élève.

Jeu 2

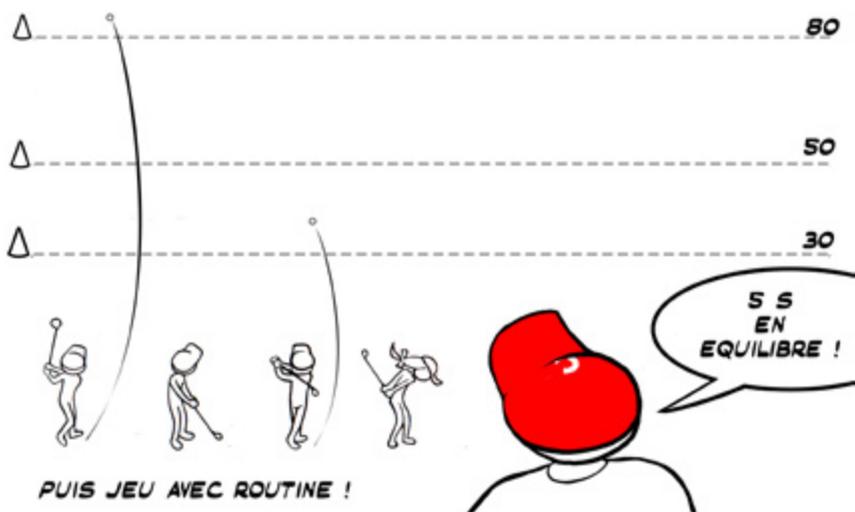
- Équipe Bleue (les Touaregs ou les serpents à sonnettes !) et équipe Rouge (les Scorpions !)
- 1 balle par personne, avec routine obligatoire.
- Fer 7 ou Bois au choix, mais Fer 7 = 1 point et Bois = 2 points
- L'équipe gagnante est celle qui possède le plus de points.

Jeu sur parcours

Consignes : jeu sur le parcours avec un bois, le fer 7 et le putter.

Jeu en strokeford.

Appliquer la routine sur chaque coup de golf.



Bilan

Pouvez-vous me donner la distance moyenne de votre fer 7 ?

S 8-9
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Parcours

Physique : circuit training global.

Technique : parcours à thème : ajustement technique.

Mental : mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine.

Stratégie : savoir utiliser 3 clubs autour du green.

Échauffement

Consignes : lancers de Frisbee et de Vortex.

2 groupes : une VORTEX, l'autre au FRISBEE.

- Circuit training global (avec club en main) 20 mn
2 enfants par atelier, mais chacun son poste de practice pour la frappe de balle.
- 1. Conduite de balle type Hockey (Fer 7) en slalom de 4 plots puis frappe de 3 balles.
- 2. Corde à sauter 30s + frappe de 3 balles.
- 3. Pelote basque : se lancer une balle, l'autre doit la rattraper avec un cornet (cône à l'envers) + frappe de 3 balles.
- 4. Sauts de grenouille, de cerceau à cerceau + frappe de 3 balles.
- 5. 2 séries de 5 pompes + frappe de 3 balles.

Variable : Jongles avec le sw.

- Une série de balles en ajustant le swing avant d'aller sur le parcours.



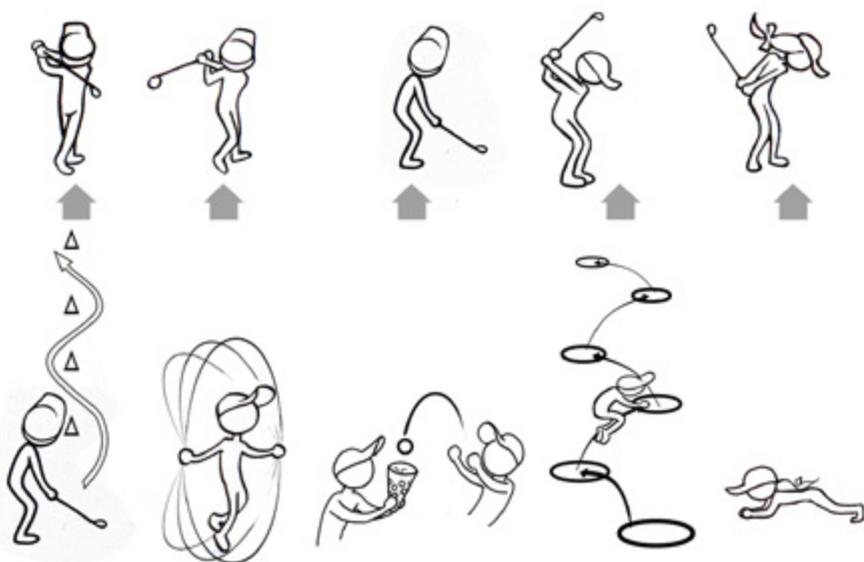
Jeu sur parcours

Objectif : savoir utiliser le SW, le Fer 7 et le putter à bon escient, autour du green.

Consignes : Jeu du joker

À chaque trou, je dispose d'un joker qui est un lancer à la main. Ce lancer est gratuit.

Utiliser sa routine : prendre le temps de réfléchir sur le coup avant de jouer et accepter le résultat. Intégrer le positif : se féliciter ou on accepte d'avoir raté et se concentrer sur le coup suivant.



Bilan

À quel moment avez-vous utilisé votre joker ?

Cela vous a-t-il aidé ? Quels sont les coups les plus importants ?

Quelle est l'importance de réfléchir avant de jouer ? Est-ce que votre routine devient automatique ?

S 8-9 (suite)
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Parcours

Physique : circuit training global.

Technique : parcours à thème : ajustement technique.

Mental : mise en place de l'ensemble de la structuration de la routine.

Stratégie : savoir utiliser 3 clubs autour du green.

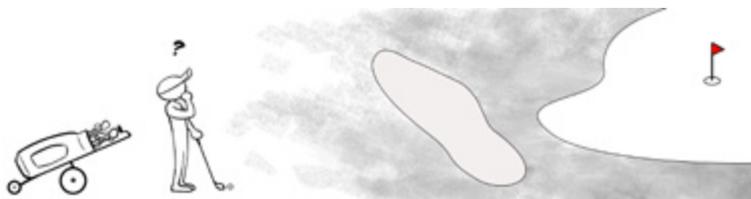
Jeu sur parcours

Objectif : savoir utiliser le SW, le Fer 7 et le putter à bon escient, autour du green.

Consignes : Jeu du joker

À chaque trou, je dispose d'un joker qui est un lancer à la main. Ce lancer est gratuit.

Utiliser sa routine : prendre le temps de réfléchir sur le coup avant de jouer et accepter le résultat. Intégrer le positif : se féliciter ou on accepter d'avoir raté et se concentrer sur le coup suivant.



Bilan

À quel moment avez-vous utilisé votre joker ? Cela vous a-t-il aidé ?
Quels sont les coups les plus importants ? Quelle est l'importance de réfléchir avant de jouer ?
Est-ce que votre routine devient automatique ?

S 10
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

Passage de drapeaux
Compétition de club

Échauffement

Consignes : échauffement sans club et avec club.

Faire un échauffement type avant compétition. Laisser faire les jeunes mais ajuster et compléter si nécessaire.

Compétition

Consignes : mettre en place sa routine de préparation. Avoir une bonne attitude après chaque coup.

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

Analyse du parcours

- Apprendre aux jeunes à faire un retour sur chaque compétition.
- Quels ont été les points positifs ?
- Quels sont les points à améliorer ?
- Comment a été ton attitude sur le parcours ? As-tu fait ta routine de préparation sur tous les coups ?
- Si tu avais eu un joker, sur quel trou tu l'aurais utilisé ? Pourquoi ?



ROUTINE SUR CHAQUE COUP

S 11-12
7/9 ans
BLOC 3
3^e trimestre

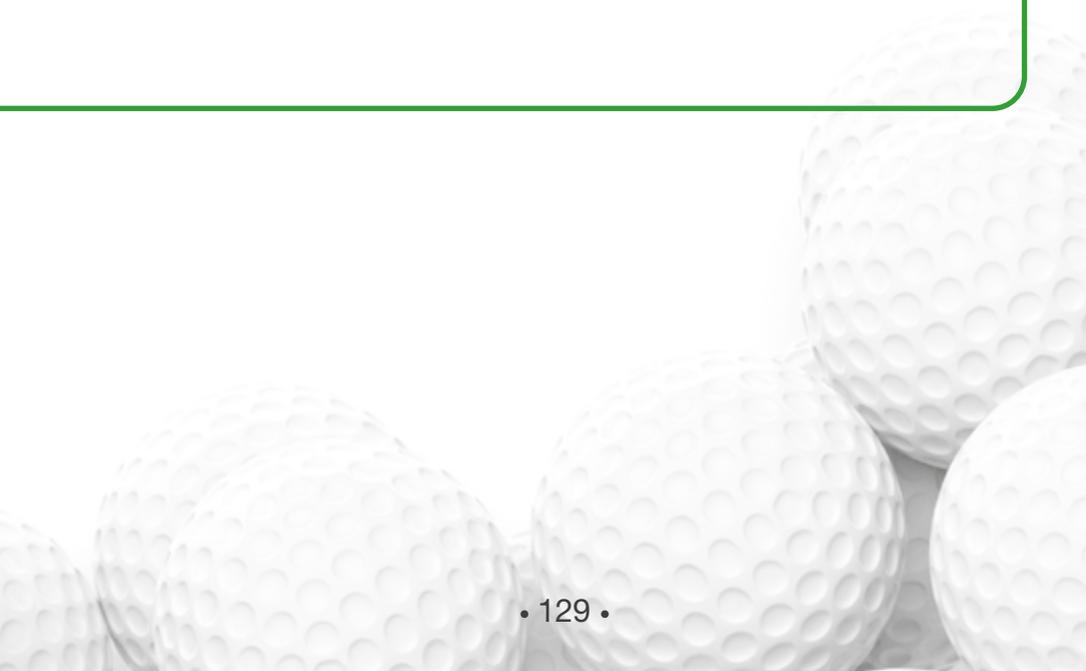
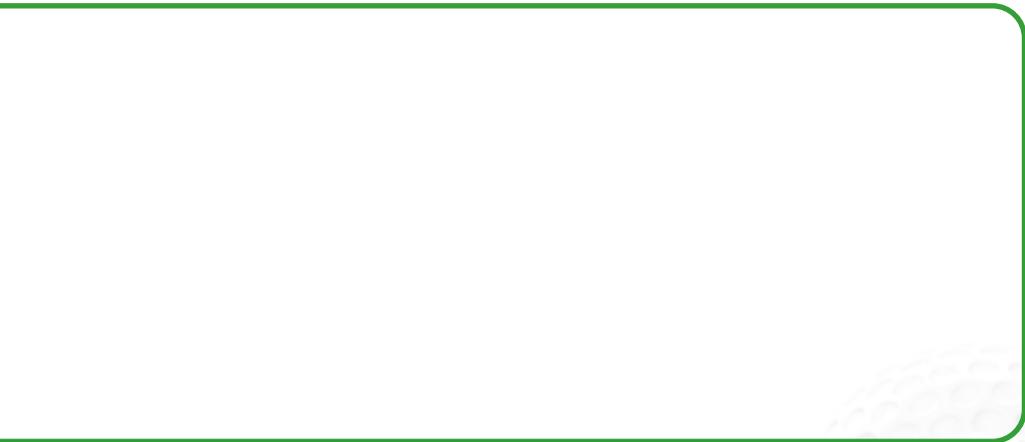
Fête de l'Ecole de Golf + Amène un copain

Choisir son animation avec son équipe de bénévoles :

- Mise en place d'ateliers
- Jeux divers
- Parcours à thème

Bilan de l'année

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





Document rédigé par :

Pascale SONCOURT, DTN Adjointe de la ffgolf

Philippe URANGA et Cédric COQUET, Conseillers Techniques Nationaux de la ffgolf

David DE WILDE, Conseiller Technique Fédéral Ligue des Hauts de France

Relecture et expérimentation : Équipe Nationale des Conseillers Techniques de la ffgolf.

ffgolf[®]



www.ffgolf.org