

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

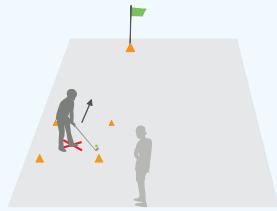
Le golf est un sport de nature individuelle bien qu'il comporte un aspect social important puisqu'il est organisé pour jouer avec d'autres golfeurs. On peut le pratiquer à tout âge, en famille, entre amis, avec des joueurs de calibre semblable ou non. Le golf se joue sur un parcours de **9 ou 18 trous**. L'objectif est de **déplacer la balle en moins de coups possibles** du tertre de départ jusqu'à ce qu'elle s'arrête dans le trou. Le golfeur y arrive en faisant une suite de coups avec un bâton judicieusement choisi. Pour exceller au golf, il faut avoir une bonne capacité de **concentration** et de la **patience**. De bonnes habiletés athlétiques sont nécessaires telles la vitesse et la souplesse. Le golfeur professionnel a aussi une parfaite connaissance du terrain où il joue de manière à sélectionner les bons coups et à ajuster ses trajectoires. Le golf tel qu'on le connaît aujourd'hui a été inventé au Royaume-Uni. Il a été importé en Amérique au 19<sup>e</sup> siècle par des golfeurs professionnels de ce pays. Le premier club de golf fondé en Amérique du Nord a été le *Royal Montreal Golf Club* en 1873.

► Vidéo produite par **Bakers** sur la chaîne YouTube : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_Efe3wWbUb4](https://www.youtube.com/watch?v=_Efe3wWbUb4)

## MATÉRIEL

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  Des fers droits en plastique  |  Des fers en plastique  |  |  |
|  Des cerceaux   |   Des balles de golf en mousse |  |  |
|      Des obstacles |   Des cônes                    |  |  Des balles variées (tennis, intercrosse etc.) |
|   |  Des balles variées (tennis, intercrosse etc.)   |  |  |

## POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



**Attendre son tour** à un endroit sécuritaire (être face au joueur en action).



Garder le **bâton sous les genoux** pour les coups de la séance (coup roulé et coup d'approche roulé).



Frapper la balle dans un **mouvement de pendule** (éviter de «casser» les poignets comme au hockey).



Rester **calme et silencieux** pour permettre à tous de se concentrer sur leur coup.

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire

 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

► Les activités sont prévues pour l'**intérieur** et prévoient l'utilisation de la trousse de **Golf Québec**. Garder cette activité principalement individuelle pour les jours de pluie.

## ÉCHAUFFEMENT

### LE MEILLEUR CHEMIN

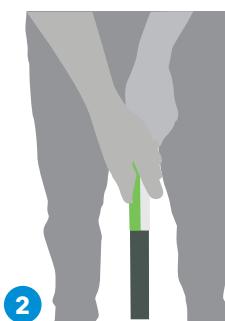
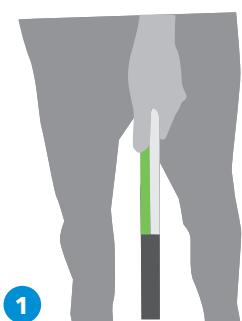


MATÉRIEL: 1 et 1 par équipe, des balles et des obstacles

OBJECTIF: Se déplacer sur un terrain bien garni en évitant les obstacles et les autres joueurs.

Faire des équipes de **3 à 5 joueurs** avec 1 cerceau de départ d'un côté du gymnase. Devant eux se dresse un champ d'obstacles (ceux de la prochaine activité). Par analogie, s'imaginer que ce sont des arbres , des buttes de gazon , des trous , des lacs comme sur un vrai terrain de golf. Pour la 1<sup>re</sup> manche de **4 minutes**, en **marche rapide**, trouver le meilleur chemin pour aller chercher **une balle** de l'autre côté du gymnase et la rapporter avant de donner le relai au prochain. Si on **saut**e par-dessus un obstacle, qu'on **court** ou qu'on **marche dans un cerceau**, il faut déposer la balle et retourner au cerceau de départ. Pour la 2<sup>e</sup> manche de **4 minutes**, utiliser son **bâton de golf** pour rapporter **1 balle à la fois** jusqu'au cerceau de son équipe.

Pour prendre le bâton, placer la main gauche, pouce vers le bas **1**, puis cacher le pouce en plaçant la main droite par-dessus **2**. Les doigts devraient être collés (aucun espace entre les mains) **3**. Pour les gauchers, faire l'opposé.



## ACTIVITÉ TECHNIQUE

### LE MINIGOLF EN GYMNAZ



MATÉRIEL: 1 par atelier, 2 , 1 et 1 par trio

OBJECTIF: Frapper des balles différentes au moyen du coup roulé ou du coup d'approche roulé.

En trio, essayer chacun des trous mis en place. À tour de rôle, tenter d'entrer la balle dans le trou (cerceau) en faisant le **moins de coups possible** (maximum de 3 coups). Compter les points sur une **fiche de pointage**, si désiré. Si un joueur rate sa balle (frappe dans le vide) ou la fait sortir du parcours, ajouter **1 coup de pénalité** à son total et rejouer la balle à partir de l'aire de départ. Laisser **3 à 4 minutes** à chaque atelier, puis faire une rotation.

**1 LE U.** Faire ricocher la balle sur les parois intérieures du parcours de , puis entrer dans le .

**2 LA BOSSE.** Faire monter la balle sur le , puis entrer dans le .

**3 LA FORêt.** Contourner les pour atteindre le .

**4 LE TUNNEL.** Faire passer la balle à l'intérieur du pour atteindre le .

**5 LE L.** Faire ricocher la balle sur les parois intérieures des couchés sur le côté pour atteindre le .

**6 LES ANNEAUX.** Faire passer la balle à travers les debout tenus par 2 couchés sur le côté. Possibilité d'entrecroiser les pour offrir des cibles de différentes grosseurs et d'y associer des points.

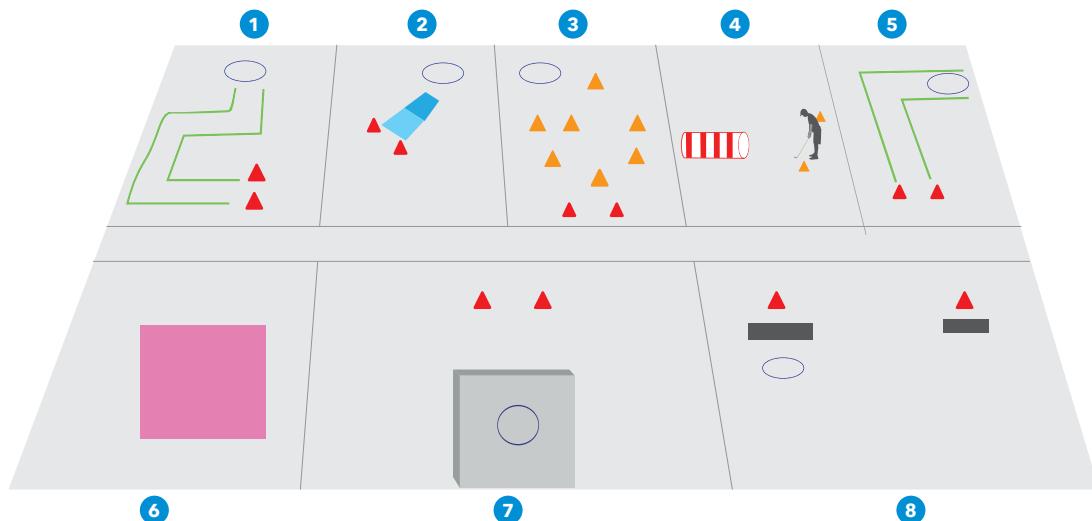
## ACTIVITÉ TECHNIQUE

### MINIGOLF EN GYMNAZÉ (suite)



**7 LE MUR.** Atteindre des cibles plus hautes (p. ex.: attacher des cercles bleus à 1 m du sol sur un espalier). Possibilité d'entrecroiser les cercles pour offrir des cibles de différentes grosseurs et d'y associer des points.

**8 LES REMPARTS.** Faire passer la balle au-dessus des , puis entrer dans le cercle bleu.



Vous verrez que le **bâton rouge (fer droit)** et le **bâton bleu (fer)**, de même que la **balle lisse** et la **balle trouée** de la trousse ne sont pas faits pour tous les genres de trous.

Pour un **coup roulé** (balle qui roule au sol), utiliser le **fer droit** et la balle trouée.



Pour un **coup d'approche roulé** (balle qui lève légèrement, puis qui roule au sol), utiliser le **fer** et la **balle lisse**.



**AVANT DE FRAPPER LA BALLE**, s'assurer d'être bien placé par rapport à la balle : pieds pas plus larges que les épaules, balle centrée entre les 2 pieds, bâton posé au sol derrière la balle.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

### LA CRÉATION



MATÉRIEL: Des obstacles, 1 et 1 par équipe

OBJECTIF: Mettre en pratique les habiletés et les connaissances sur le golf.

En équipe de 4, créer un trou avec le matériel disponible. Le trou doit pouvoir être réussi en 1 coup!

## ACTIVITÉ FINALE

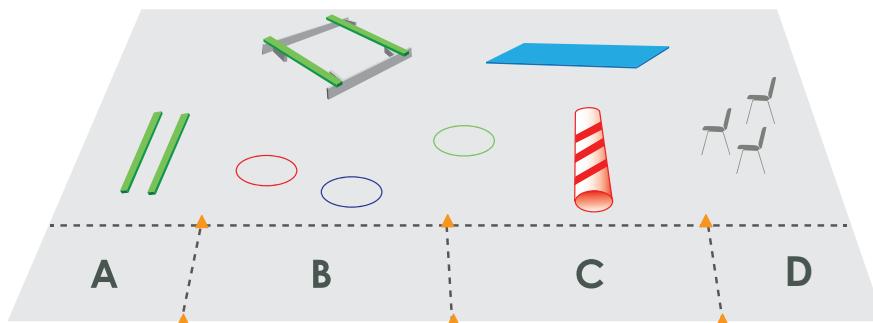
### LES MULTICIBLES



MATÉRIEL: 1 et 1 par équipe, des , des , 1 , des , des , et 1

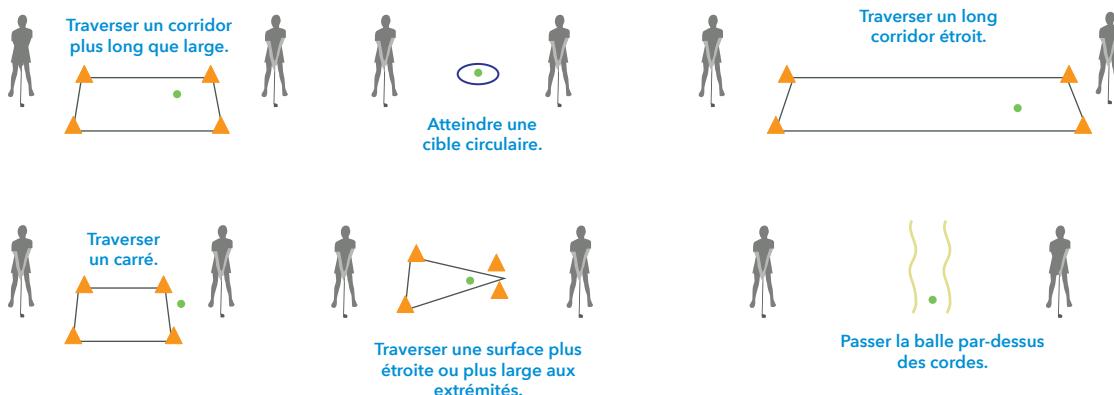
OBJECTIFS: Pratiquer le coup roulé et le coup d'approche roulé.

Diviser le groupe en équipes de 3 ou 4 joueurs. Choisir son aire de frappe (A, B, C ou D) et sa cible. Par exemple, pour traverser le corridor formé par les lattes à partir de l'aire A, faire un **coup roulé**. Pour faire passer la balle dans le physitube à partir de l'aire C, faire un **coup d'approche roulé**. Aucun coup avec élan complet (tête du bâton plus haute que les hanches). Attendre le signal pour aller chercher sa balle. Spécifier le nombre de tentatives permises par essai.



#### VARIANTE:

- Diviser le groupe en 2, avec un sous-groupe aux multicibles et un autre sur un quart de gymnase pour les défis suivants réalisés en duos.



Pour plus de détails sur les ligues de **golf** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**



\*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.