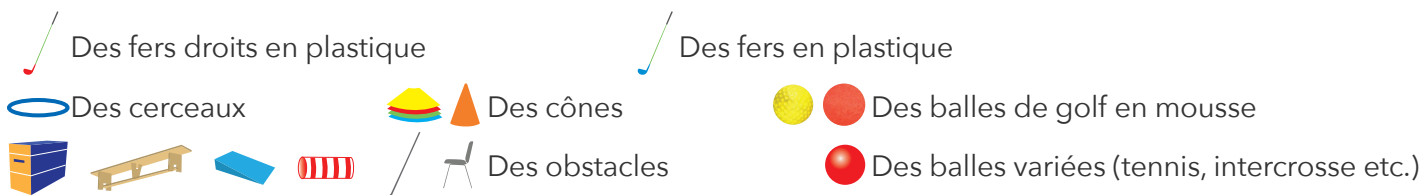


QU'EST-CE QUE C'EST?

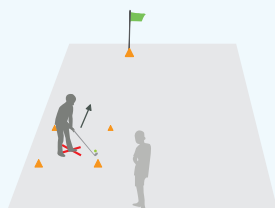
Le golf est un sport de nature individuelle bien qu'il comporte un aspect social important puisqu'il est organisé pour jouer avec d'autres golfeurs. On peut le pratiquer à tout âge, en famille, entre amis, avec des joueurs de calibre semblable ou non. Le golf se joue sur un parcours de **9 ou 18 trous**. 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^e 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>

MATÉRIEL



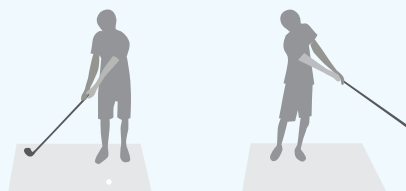
POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



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



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



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



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.

LE MEILLEUR CHEMIN

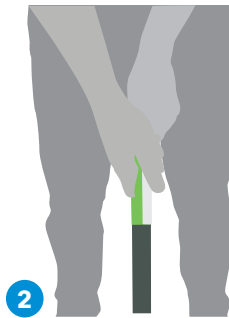
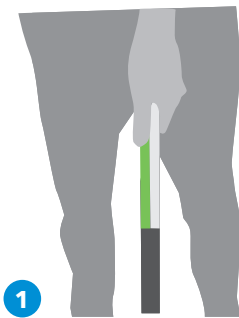


MATÉRIEL: 1 et 1 par équipe, des balles et des obstacles

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^{re} 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 **saute** 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^e 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.



LE MINIGOLF EN GYMNASSE





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

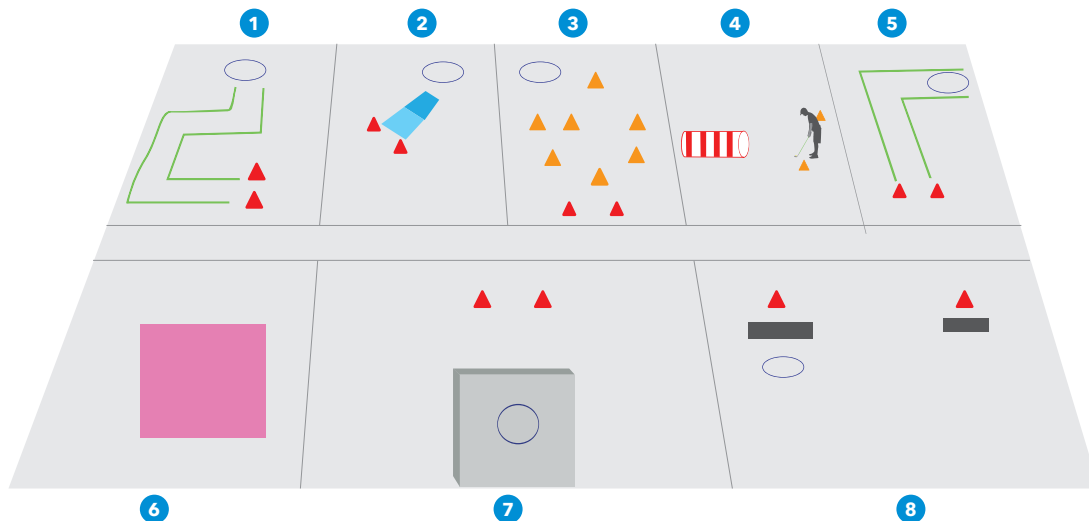
OBJECTIF : Frapper des balles différentes au moyen du coup roulé ou du coup d'approche roulé.


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.

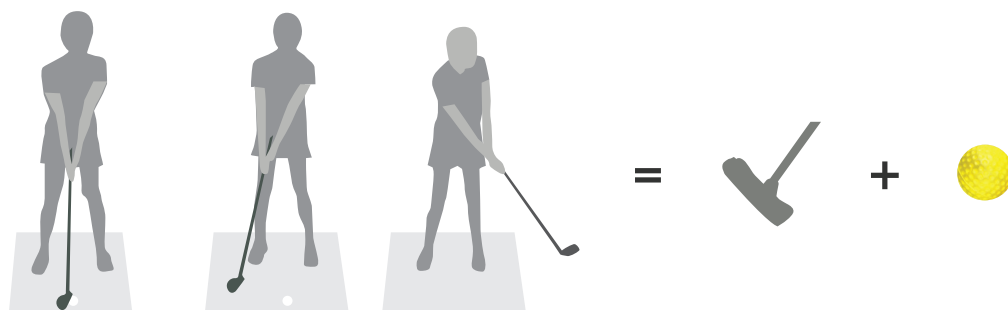
7 LE MUR. Atteindre des cibles plus hautes (p. ex.: attacher des  à 1 m du sol sur un espalier). Possibilité d'entrecroiser les  pour offrir des cibles de différentes grosseurs et d'y associer des points.

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



 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  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

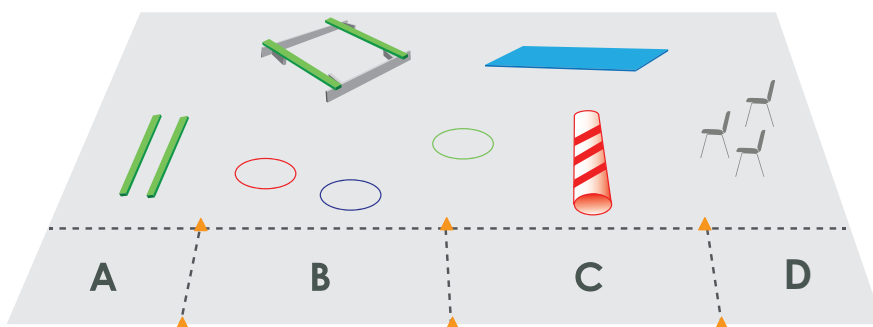
LES MULTICIBLES



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

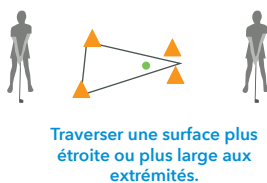
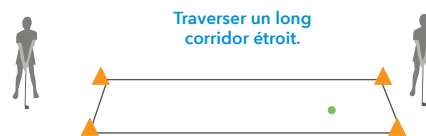
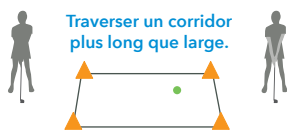
OBJECTIFS : Pratiquer le coup roulé et le coup d'approche roulé.

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.