

Golf séance B

Attention, certaines situations sont à adapter, notamment en distance, car elles ont été jouées avec de vraies balles de golf.

Échauffement :

Doigts

Rotation des poignets, épaules, tronc.

Tenir un fer dans la main et le faire descendre et remonter avec les doigts.

Atelier B1 :

Par 2, un seau posé à plat à 3m

10 essais : marquer le plus de points.

Dans le seau : 3 pts

Seau touché 1 pt

Atelier B2 :

Par 2, une ligne à 10m

Dépasser la ligne sans toucher le sol

10 essais : marquer le plus de points.

1 pt par réussite

Atelier B3 :

Par 2, une ligne à 10m, 20, 50m.

Dépasser la ligne sans toucher le sol

10 essais : marquer le plus de points.

On comptabilise à partir de l'endroit où la balle touche le sol.

On utilisera une carte de score pour 2 avec nom, 10 cases pour noter les scores.

30 pts	50 m
20 pts	20m
10 pts	10 m
Départ	

On abordera progressivement la position des mains.

Pour un droitier, la main gauche est sur le bas du grip avec le pouce sur le grip. La main droite se positionne sous le grip et vient se refermer sur la main gauche.

Les pieds sont légèrement écartés (« largeur du bassin »).

On pourra travailler les pieds joints, sur un pied.

Atelier B4 : Scramble sur le pitch and putt (petits trous : d'environ 50 à 80m)

2 équipes de 3.

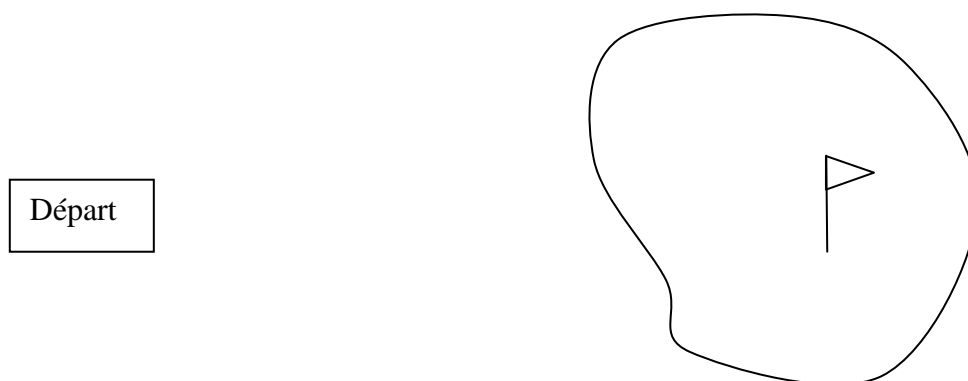
Par équipe, chacun joue son départ.

Chaque équipe choisit la balle qu'elle estime être la meilleure. Les joueurs rejouent de cette position. Et ainsi de suite.

Si on joue sur un vrai golf, on pourra utiliser une vraie balle de golf quand on est en position de putter (sur le green).

Rotation sur plusieurs trous.

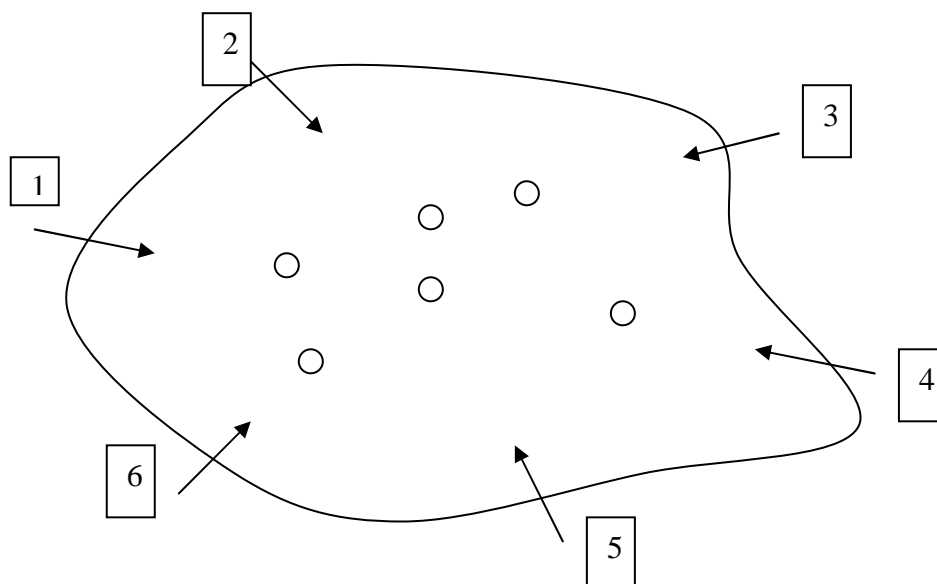
Chaque équipe à une feuille de score et note son score et celui de l'autre équipe.



Atelier B5 : Putting

Les trous sont situés entre 1m50 et 2m.

2 coups pour gagner.



Atelier B6 :

Avec un fer 9, atteindre la zone dans le moins de coups possible.

On pourra jouer sur les différents éléments en place (sable, arbre, barrière ...)

