

## Golf séance C

### Atelier C1 :

Effectuer le trou en « par 4 ».

La cible est un plot qu'il faut toucher avec la balle à 30 m.

Le maximum de coups possibles est fixé à 7.

La distance est fonction de la place dont on dispose.

Si on utilise un terrain de football, prévoir de commencer de l'extérieur du terrain.



Score sur 7 points.

- 4 coups / 4 points (Par)
- 5 coups / 3 points (Bogey)
- 6 coups / 2 points (double bogey)
- 7 coups / 1 point (triple bogey)
- + de 7 coups / 0 point
- 3 coups / 5 points (Birdy)
- 2 coups / 6 points (Eagle)
- 1 coup / 7 points

## **Atelier C2 :**

Toucher une cible (plot) située à 3m.

Si terrain de football, jouer depuis le bord de la touche.

Nombre d'ateliers : 2 ou 3.

10 essais.

1 point par réussite.



## **Atelier C3 :**

Frapper la balle au-dessus d'une zone sans sortir des limites.

Si terrain de football, on peut utiliser la main courante ou un sautoir en longueur et faire jouer par-dessus en délimitant une zone arrière à ne pas dépasser.

5 essais.

2 points par réussite.

Un ou deux joueurs en même temps.



### **Atelier C4 :**

Marquer des buts à 10m sans que la balle ne roule par terre.

Matérialiser des buts (2 poteaux avec un élastique ou de la rubalise ou utiliser des buts de football).

10 essais. 2 points par réussite



### **Atelier C5 :**

Traverser un couloir de 30 x 4m en seulement 2 coups.

La balle peut rouler.

Matérialiser le couloir avec des coupelles.

Possibilité d'utiliser les lignes de touche ou la main courante d'un terrain de football.

3 points si réussite.

### **Atelier C6 :**

Atteindre la zone choisie.

Chaque joueur dispose de 5 essais et choisit la zone à atteindre pour tenter de marquer le plus de points possible.

Zone 1 point / carré de 2 x 2m à 3m du départ.

Zone 2 points / carré de 3 x 3m à 5m du départ.

Zone 3 points / carré de 4 x 4m à 7m du départ.

Zone 4 points / carré de 5 x 5m à 10m du départ.

Score maximum possible : 20 points

