

# Golf scolaire



## Mes compétences en golf scolaire

Cycle 3



# Mes progrès au cours des séances de golf

<b>Préalable</b>	<b>J'ai un grip correct (tenue du club)</b>
------------------	---


Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3)
<b>Stance position</b>	1 des observations suivantes me concerne :	Entre 2 ou 3 des observations suivantes me concernent :	<b>4 ou 5 des observations suivantes me concernent :</b>
	1/ Ma tête est fixe 2/ Mes appuis sont solides et légèrement vers l'avant 3/ Mes bras sont relâchés le long de mon corps 4/ Mon tronc est droit 5/ Mon regard est fixé sur la balle	1/ Ma tête est fixe 2/ Mes appuis sont solides et légèrement vers l'avant 3/ Mes bras sont relâchés le long de mon corps 4/ Mon tronc est droit 5/ Mon regard est fixé sur la balle	1/ <b>Ma tête est fixe</b> 2/ <b>Mes appuis sont solides et légèrement vers l'avant</b> 3/ <b>Mes bras sont relâchés le long de mon corps</b> 4/ <b>Mon tronc est droit</b> 5/ <b>Mon regard est fixé sur la balle</b>
<b>Swing</b>	Mon swing est heurté :  1/ Il est trop rapide à la montée 2/ Il est trop rapide à la descente	1/ La montée du club (backswing) est relativement lente 2/ La descente du club est trop rapide	1/ <b>La montée du club est relativement lente,</b> 2/ <b>J'effectue un léger temps d'arrêt à la fin de la montée de club (backswing)</b> 3/ <b>L'accélération dans la descente est progressive* (de plus en plus rapide)</b>
<b>Frappe et Trajectoire</b>	1/ Je fais encore quelques airshots (je ne touche pas la balle) 2/ Je toppe la balle (prise à son sommet) ou j'enfoncé la tête de club dans le sol 3/ Les balles frappées ont une direction hasardeuse	1/ Je frappe toutes les balles 2/ La direction est correcte 3/ Les hauteurs de balles sont encore trop hasardeuses : parfois la balle roule, parfois elle vole	1/ <b>La tête du club frappe la balle « square » (perpendiculaire à mon corps)</b> 2/ <b>La trajectoire est correcte (direction et distance)</b>
<b>Distance Avec un fer 7 ou 8</b>	J'envoie la balle à une distance comprise entre 1 et 10 m	J'envoie la balle à une distance comprise entre 10 et 20 m	<b>J'envoie la balle à une distance de plus de 20 m</b>
<b>Précision Avec un fer 7 ou 8</b>	La balle s'arrête à plus de 20 m de la cible	La balle s'arrête entre 10 et 20 m de la cible	<b>La balle s'arrête entre 0 et 10 m de la cible</b>

# Mes compétences en golf scolaire

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

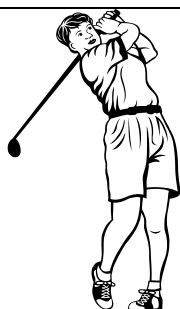
## Analyse du projet de ma séance

	<u>Date</u>
<b>Je sais lire et analyser la cartographie d'un trou</b>	
<b>J'ai une bonne lecture visuelle du fairway (obstacles d'eau, bunkers, green, drapeau)</b>	
<b>J'ai une bonne lecture du green (pentes, qualité de roulement du green)</b>	
<b>J'apprécie correctement les distances</b>	
<b>J'évalue les différentes trajectoires possibles</b>	
<b>J'évalue le nombre de coups le plus adapté à mon niveau</b>	
<b>Je choisis le projet le plus adapté à mes compétences</b>	
<b>J'utilise le club le plus adapté à mon projet</b>	
<b>Je choisis la trajectoire la plus adaptée à mon niveau</b>	



# Mes compétences en golf scolaire

(fin de cycle 3)



## Mon swing

Date

**Je sais me concentrer**

**Je prends un stance (position) équilibré**

**J'ai un grip (prise du club) correct**

**Ma tête est fixe**

**Mes appuis sont solides et légèrement vers l'avant**

**Mes bras sont relâchés le long de mon corps**

**Mon tronc est droit**

**Mon regard est fixé sur la balle**

**La montée du club est relativement lente**

**J'effectue un léger temps d'arrêt à la fin de la montée de club (backswing)**

**L'accélération dans la descente est progressive\* (de plus en plus rapide)**

**La tête du club frappe la balle « square »  
(perpendiculaire à mon corps)**

**La trajectoire est correcte  
(direction et distance)**

**J'envoie la balle à une distance de plus de 20 m**

**La balle s'arrête entre 0 et 10 m de la cible**



# Mes compétences en golf scolaire

(fin de cycle 3)

## Mes approches (Chipping ou pitching)



Date

**Je sais me concentrer**

**La balle est située près de mon pied arrière  
(pied droit pour les droitiers)**

**Je ne bouge pas la tête**

**Mon regard est fixé sur la balle**

**Je ne bouge pas les pieds**

**Ma préparation est courte**

**J'effectue mon swing avec une vitesse  
progressive**

**Je frappe la balle avec un triangle  
(balancier) formé par mes bras**

**Mon accompagnement est plus court  
qu'avec un plein swing**



# Mes compétences en golf scolaire

(fin de cycle 3)

## Mon putting



Date

**Je sais me concentrer**

**J'ai un grip (prise du putter) correct**

**Je prends un stance équilibré (position)**

**Je ne bouge pas la tête**

**Mon regard est fixé sur la balle**

**Je ne bouge pas les pieds**

**Ma préparation est courte**

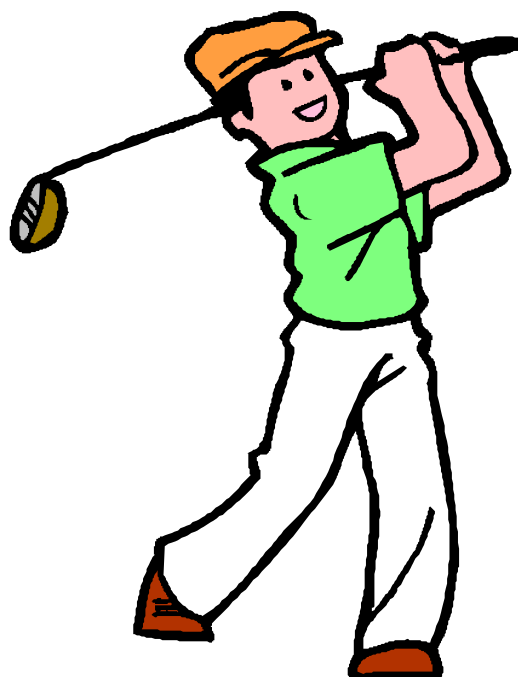
**Je frappe la balle avec un triangle  
(balancier) formé par mes bras**

**Je frappe la balle avec la face du club  
perpendiculaire à mon corps (square)**

**J'accompagne mon geste**



# Carte de score



## Parcours sur 3 trous (par 3)

Joueurs	Trou n°1	Trou n°2	Trou n°3	Total



## Fiche technique élève golfeur

### A/ Tenue du grip

1/ Pour un droitier, prise du club dans la main gauche (*pouce et index en gâchette*),

2/ La main droite recouvre la main gauche, le creux de la paume droite, exerce une légère pression sur le pouce gauche posé sur le grip.

### B/ Stance (position)

- . Les yeux au-dessus de la balle
- . Mains en avant de la balle
- . Jambes écart légèrement fléchies
- . Poids sur le pied avant

### C/ Swing

3 temps :

1. Backswing : Montée du club, bras levier tendu (gauche pour les droitiers)
2. Frappe (balayage de la balle)
3. Accompagnement



## Fiche sécurité élève golfeur



1. Se placer obligatoirement en face et à plus de 3 mètres du joueur qui exécute le mouvement
2. Le joueur qui exécute le mouvement s'assure du respect de cette consigne.
3. Lorsqu'un joueur joue son coup, évitez de bouger et de parler pour qu'il puisse se concentrer
4. Lorsque tous les joueurs ont frappé leur premier coup, le joueur le plus loin du drapeau est le joueur qui rejoue le premier



# Mes meilleures performances

## Parcours sur 3 trous (par 3)

Date	Trou n°1	Trou n°2	Trou n°3	Total



## **Lexique des mots « franglais » les plus employés en golf**

- Air-shot** : C'est un coup raté qui ne touche pas la balle, et cela compte un coup !
- Backswing** : mouvement de la montée du club
- Birdie** : score inférieur d'un coup au par
- Bogey** : score supérieur d'un coup au-dessus du par
- Bunker** : obstacle de sable
- Chip** : Petit coup d'approche du green avec un fer
- Club** : canne de golf (bois, fer ou putter)
- Clubhouse** : bâtiment avec la réception, les vestiaires, le bar, le restaurant...
- Divot** : motte de terre ou de gazon arrachée par le club en jouant (à replacer immédiatement !)
- Dogleg** : littéralement jambe de chien, désigne un trou qui tourne à droite ou à gauche
- Drive** : le premier coup joué avec un driver
- Driver** : le bois numéro 1
- Drop** : action de « laisser tomber » sa balle pour la remettre en jeu (après un hors-limite ou une balle dans l'eau...). *To drop* : *laisser tomber la balle*
- Eagle** : score de 2 en-dessous du par
- Fairway** : piste de jeu tondu ras
- Grip** : manche du club. *To grip the club* (*tenir le club*)
- Green** : Partie tondu très rase où se trouve le trou
- Green-fee** : Prix pour jouer dans un golf
- Links** : Parcours de golf de bord de mer construit sur des dunes
- Par** : contrat du trou
- Pitch** : petit coup d'approche
- Pitching-wedge** : club pour des trajectoires lobées ou pour des coups d'approche
- Practice** ou **driving-range** : terrain d'entraînement où l'on frappe des balles depuis des emplacements fixes sans aller les rechercher.
- Putter** : club avec une face verticale utilisé sur le green, pour faire rouler la balle jusqu'au trou
- Putting-green** : Green d'entraînement
- Sandwedge** : club très ouvert pour sortir des bunkers ou pour des coups lobés ou pour des approches
- Shaft** : Manche du club
- Square** : (littéralement « carré »), le club bien aligné devant la balle et perpendiculaire au corps
- Stance** : position du joueur, on dit aussi « se mettre à l'adresse »
- Swing** : 1/ Le geste du golf 2/ Le mouvement de la descente du club (opposé au backswing)
- Tee** : petit objet en bois ou en plastique pour surélever la balle au départ
- Topper** : frapper la balle sur sa partie supérieure (coup raté)

