SUR LE PARCOURS

Routine – 4 Phases	1
Parcours de 9 trous de règles	2
Coup de sécurité	3
Jeu à points	4
«Mauvais» coup et puis	5

SUR LE PARCOURS

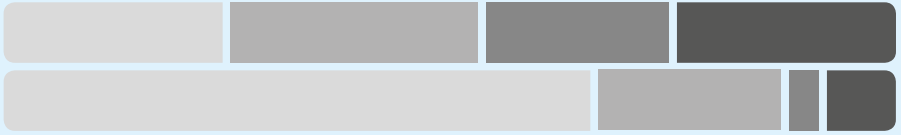
1. Routine – 4 Phases

Gestion du parcours, choix du club, routine, règles et étiquette.

SUR LE PARCOURS

1. Routine – 4 Phases

45 Secondes →



- Analyser la situation (distance, vent, obstacles, Lie, etc.) et décider (choix du club).
- A l'aide de coups d'essais: se mettre en mouvement, visualiser l'impact et la trajectoire de la balle et mémoriser les sensations. Prendre un point de repère au sol et aller à la balle.
- Se placer correctement, regarder le but viser et jouer la balle.
- Observer la trajectoire de la balle. Se réjouir d'un bon coup ou accepter un mauvais coup.

Eviter de perdre du temps sur des pensées techniques, mais plutôt l'investir dans l'analyse du coup. A l'entraînement, travailler sur les 4 phases afin d'acquérir une routine idéale. Intégrer cette routine sur le parcours et en tournoi.

SUR LE PARCOURS

2. Parcours de 9 trous de règles

Gestion du parcours, choix du club, routine, règles et étiquette.

Temps de préparation

30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 4 2

min

SUR LE PARCOURS

2. Parcours de 9 trous de règles

Idée de base

Jouer 9 trous. Sur chaque trou résoudre la règle proposée et l'appliquer.

Variations

- Intégrer les tâches tactiques.
- Sur le practice ou pitching green.

Matériel

Cônes, feuilles numérotées.

SUR LE PARCOURS

3. Coup de sécurité

Gestion du parcours, choix du club, routine, règles et étiquette.

Temps de préparation

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

min

SUR LE PARCOURS

3. Coup de sécurité

Idée de base

Entraîner le coup de départ qui permettra, sous pression, de mettre la balle sur le Fairway. Choisir le bon club pour les situations délicates.
Sous pression, jouer exclusivement ce club.
Au driving range, à l'aide d'un corridor, se mettre en situation de jeu.
Sélectionner la trajectoire de balle qui sera la plus facile à répéter.

Variations

- Pour le jeu court au pitching green.

Matériel

Equipement de golf approprié, laser.

SUR LE PARCOURS

4. Jeu à points

Gestion du parcours, choix du club, routine, règles et étiquette.

Temps de préparation

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 **2** **1**

min

SUR LE PARCOURS

4. Jeu à points

Idée de base

Le but du jeu est de jouer un coup après l'autre.

Variations

Comptabilité:

Fairway touché	1 Pt	Albatros	10 Pts	D. Bogey	-2 Pts
Green touché	1 Pt	Eagle	5 Pts	T. Bogey	-4 Pts
3 Putts	-1 Pt	Birdie	3 Pts	Q. Bogey	-6 Pts
Coup de pénalité	-1 Pt	Par	1 Pt		
		Bogey	0 Pts		

- Qui a le plus de points au trou numéro 6, 9, 18?
- Adapter les systèmes de points en fonction du niveau de compétence.

Matériel

Papier et crayon.

SUR LE PARCOURS

5. «Mauvais» coup et puis

Gestion du parcours, choix du club, routine, règles et étiquette.

Temps de préparation

15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

min

SUR LE PARCOURS

5. «Mauvais» coup et puis

Idée de base

Analyse sur le driving ou sur le parcours de l'influence d'un mauvais coup sur le/les coups suivants. Mise en place d'ancrages pour intégrer les sensations positives. Eliminer les sensations négatives et accepter le mauvais coup.

Variations

- Jouer sous diverses formes de jeu, exemple le Match Play.
- Jouer sous la forme de Foursome.
- Utiliser la vidéo.

Matériel

Equipement de golf approprié.