|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Leçon** | Groupe | Date | Numéro |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10** | Bienvenue / Organisation |  |
| **20** | Echauffement Coordination | Objectif – Exercice |
| **20** | **«Learning»**1 - 2 ExercicesOrganiser des exercices afin que tous les enfants peuvent pratiquer en même temps, pas de temps d'attente. | Situation | Objectif | Exercice |
| Situation | Objectif | Exercice |
| **10** | Pause |
| **5** | Règles & Etiquette |  |
| **20** | **«Playing»** |  |
| **5** | Fin |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Saison** | Groupe | Année |

|  |
| --- |
| **Situations** |
| Warm up | Putting | Chipping | Pitching | Bunker | Long jeu | Règles & Etiquette | Playing |
| **Objectifs** |
| * Coordination
* Coordination main-oeil
* Equilibre
* Esprit d’équipe
* Orientation
* Réaction
* Compétences golfiques
* Créativité
 | * Alignement
* Pendule et chemin de la tête du club
* Non-répétitif
* Confiance en soi
* Sensation et rythme
* Lecture du green et visualisation
* Routine
* Sensation de la distance
* Règles de golf
 | * Zone d’atterrissage
* Sensation et rythme
* Variation et adaptation
* Confiance en soi
* Lecture du green et visualisation
* Choix du club
* Non-répétitif
* Trajectoire
 | * Zone d’atterrissage
* Trajectoire
* Contrôle de la distance
* Variation et adaptation
* Confiance en soi
* Contact de balle
* Equilibre
* Rythme
* Non-répétitif
 | * Contact de balle
* Variation et adaptation
* Zone d’atterrissage
* Trajectoire
* Contrôle de la distance
* Equilibre
* Sensation et rythme
* Confiance en soi
* Non-répétitif
 | * Contact de balle
* Sensation et rythme
* Vitesse
* Variation et adaptation
* Coordination
* Confiance en soi
* Trajectoire
* Visualisation
* Equilibre
* Alignement
* Routine
* Contrôle des pensées et des émotions
* Concentration
* Non-répétitif
* Créativité
 |  | * Gestion du parcours
* Choix du club
* Routine
* Règles et étiquette
 |
| **Exercices** |
|  |  |  |  |  |  | Voir:www.golfsuisse.ch |  |