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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | Bienvenue / Organisation |  | | |
| **20** | Echauffement Coordination | Objectif – Exercice | | |
| **20** | **«Learning»**  1 - 2 Exercices  Organiser 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 |  |