

Leçons de golf



Apprendre à s'entraîner



Document Apprendre à s'entraîner pour le golf

Décember 2015

Introduction et aperçu	(p. 2)
Élan complet – Plan de leçon pour les fers	(p. 3-7)
Élan complet – Plan de leçon pour le bois n°1	(p. 8-12)
Plan de leçon pour les coups d'approche	(p. 13-18)
Plan de leçon pour les coups d'approche lobés	(p. 19-23)
Plan de leçon pour les fosses de sable en bordure du vert	(p. 24-29)
Plan de leçon pour les coups roulés	(p. 30-35)
Annexe A : Vidéos	(p. 36)
Annexe B : Images	(p. 37)
Annexe C : Étirements pour l'échauffement	(p. 38-39)
Remerciements	(p. 40)



INTRODUCTION ET APERÇU :

La ressource Apprendre à s'entraîner pour le golf des Olympiques spéciaux propose des informations propres au sport en lien avec l'entraînement des athlètes ayant une déficience intellectuelle. Le programme Apprendre à s'entraîner est un pas de plus dans le parcours de développement des athlètes; il a été conçu pour que les athlètes de 13 à 18 ans qui ont complété le programme S'amuser grâce au sport ou qui s'initient aux programmes des Olympiques spéciaux puissent poursuivre leur cheminement.

Axé sur le développement d'habiletés spécifiques au golf, ce programme aidera vos athlètes à opérer une transition vers les programmes communautaires tout en leur faisant découvrir les règles et les conditions de jeu réelles. Le stade Apprendre à s'entraîner est considéré comme une étape charnière dans le modèle de DLTA. Les athlètes peuvent choisir d'y demeurer pendant une période prolongée avant de passer au stade suivant, qui peut être Vie active ou S'entraîner à s'entraîner. Ils devront faire preuve d'un engagement plus soutenu s'ils optent pour le stade S'entraîner à s'entraîner. Par contre, s'ils décident de se tourner vers le stade Vie active, ils maîtriseront toutes les habiletés motrices de base dont ils ont besoin pour pratiquer une vaste gamme d'activités.

Bien que les plans de leçons aient été conçus en fonction du concept « clés en main », ils visent d'abord et avant tout à initier les athlètes au golf. Si, à titre d'entraîneur, vous désirez acquérir les compétences et l'assurance requises pour diriger un programme de golf à plein temps, la PGA du Canada offre des ateliers d'une journée qui vous permettront de découvrir des outils, des ressources et des connaissances de base en matière d'entraînement. Pour en savoir plus au sujet de ces ateliers d'entraînement, consultez le site Web de la PGA du Canada (www.pgaofcanada.com) et cliquez sur l'onglet « Programmes ».



PLAN DE LEÇON – ÉLAN COMPLET – FERS

Niveau d'habileté du golfeur :	Débutant - Intermédiaire
Habileté :	Élan complet, fer
Utilité de l'habileté :	<p>Les fers sont conçus pour frapper la balle en direction du vert ou sur le vert. Selon la combinaison de l'ensemble de bâtons d'un athlète, on y trouvera une variété de fers allant du fer no 3 au fer n° 9. On y trouvera également une famille de « cocheurs », comme un cocheur d'allée, un cocheur de sable et un cocheur de lob, chacun ayant une fonction légèrement différente. Si le numéro du fer est moins élevé, la face de la tête sera plus longue et son angle sera moins prononcé. La trajectoire d'une balle bien frappée avec un des fers dont le numéro est moins élevé sera plus basse et plus longue.</p> <p>De façon générale, plus l'athlète s'approche du vert, plus le numéro du fer (ou cocheur) qu'il utilisera sera élevé. Paradoxalement, les fers dont le numéro est plus élevé sont appelés « fers courts » et les fers dont le numéro est moins élevé sont appelés « fers longs ».</p>
Endroit :	Terrain d'exercice, espace vert (pour les fers courts uniquement) ou terrain de golf
Temps alloué :	90 minutes (80 minutes dans l'élaboration de programme, pour permettre la transition vers la station et les pauses nécessaires)
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none">• Présenter le concept de l'utilisation de différents bâtons pour différentes distances.• Faire l'expérience de frapper des coups avec des fers avec ou sans tee.• Présenter les bases techniques de l'élan complet.
Matériel requis :	<ul style="list-style-type: none">• Des fers de numéros différents dont la poignée et la longueur sont adaptées aux athlètes• Balles de golf• Tees• Séparateurs de station (bâtons supplémentaires, tiges, cordes)

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>Avant le début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez : tees, balles, bâtons, ficelle ou bâtons supplémentaires pour délimiter chacune des stations de frappe. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillez les athlètes • Passez en revue les objectifs de la séance • Principales remarques concernant la sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Les bâtons doivent être tenus comme une canne lorsque les athlètes sont en groupe ou lorsqu'ils reçoivent des instructions. - Crier « fore » pour avertir si votre balle se dirige vers quelqu'un. - Aucune récupération de balles sans la permission de l'animateur. - Les athlètes doivent demeurer dans leur station de fers désignée à moins d'avoir reçu des indications contraires. - Les athlètes commencent et arrêtent l'activité aux mots clés lancés par l'animateur. Ils doivent suivre les instructions. - Les athlètes doivent regarder autour d'eux pour s'assurer que personne n'est trop près lorsqu'ils s'élancent. 	<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ratio des entraîneurs : il ne doit pas y avoir plus de quatre (4) athlètes pour un (1) entraîneur.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
10 min	<p style="text-align: center;">Échauffement</p> <p>Échauffement général et particulier au golf :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 balancements avant-arrière de chacune des jambes 2) 6 balancements latéraux de chacune des jambes 3) 6 rotations du tronc dans les deux directions 4) 6 rotations du corps dans les deux directions 5) 6 « enrrouler et lâcher » dans chacune des directions <p>(Consultez les descriptions et les photographies dans l'annexe.)</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les animateurs doivent être au courant de toutes les blessures ou limites que les athlètes peuvent présenter avant les échauffements.
<p>Pour toutes les activités...</p> <p>Selon le plaisir qu'éprouvent vos athlètes, leur habileté et leur âge, de même que l'ampleur des défis que vous souhaitez leur faire relever, vous pouvez apporter toutes les modifications que vous désirez à chacune des activités :</p> <p>À titre d'entraîneur, vous pouvez penser à modifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la cible - la distance - le parcours vers la cible - l'équipement - le point de départ - la nature statique ou dynamique de l'activité 		
10 min	<p style="text-align: center;">1re activité</p> <p>En duo, en trio ou avec tout le groupe, indiquez les différences entre les fers dans l'ensemble de bâtons d'un athlète.</p> <p>Demandez au groupe les raisons pour lesquelles il existe différents bâtons et la différence qu'il existe entre chacun d'eux.</p> <p>Faites un compte rendu de l'activité en expliquant les différences quant à la trajectoire de balle si le coup est bien exécuté.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous d'utiliser l'ensemble de bâtons d'un athlète qui comprend différents fers. • Les principales différences sont la longueur et l'angle. • La différence quant à la trajectoire de la balle est sa hauteur et la distance qu'elle parcourt.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
<p>20 min</p>	<p style="text-align: center;">2e activité</p> <p>Dans leurs stations, indiquez aux athlètes de frapper 10 coups avec chacun des fers dont le numéro est le plus bas et dont le numéro est le plus élevé dans leur ensemble de bâtons.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendant que les athlètes participent, d'autres animateurs ou bénévoles de soutien devraient leur demander quelle est la différence de sensation entre chacun des bâtons. On peut poser cette question lorsqu'ils seront réunis en groupe si le nombre de bénévoles n'est pas suffisant. - Ont-ils observé une différence quant à la trajectoire de la balle lors d'une bonne frappe? - Ont-ils plus de facilité à frapper avec un fer plutôt qu'un autre? - Quelles autres questions pouvez-vous leur poser pour stimuler leurs idées sur l'utilisation des divers fers? 	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On conseille aux athlètes d'utiliser un tee s'ils ont de la difficulté à faire s'envoler leur balle. • Les athlètes peuvent avoir un nombre limité de bâtons dans leur ensemble. Vous devrez peut-être fournir des bâtons supplémentaires ou demander à d'autres athlètes de partager leurs bâtons avec leurs coéquipiers. • En règle générale, il sera plus facile de frapper avec le fer dont le numéro est le plus élevé et celui-ci permettra une meilleure régularité. • Vous pouvez faire un rappel des techniques apprises dans les cours précédents mais, à cette étape, la bonne technique n'est pas une grande préoccupation. • Consultez les photographies dans l'annexe.
<p>30 min</p>	<p style="text-align: center;">3e activité</p> <p>Les athlètes commenceront maintenant à focaliser leur attention sur l'initiation à la technique ou à son amélioration.</p> <p>Préparez quatre stations sécuritaires.</p> <p>Les athlètes vont frapper avec un fer no 6, no 7 ou no 8. Ils peuvent utiliser le même fer dans chacune des stations. Le principal objectif dans chacune des stations sera la technique.</p>	

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
	<p style="text-align: center;">Station n° 1</p> <p>La position des mains (prise) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pouces placés au haut du bâton • Tenir le bâton délicatement • Le bâton est tenu avec les doigts et non avec la paume • Consultez les photos dans l'annexe <p style="text-align: center;">Station n° 2</p> <p>Posture</p> <ul style="list-style-type: none"> • En équilibre sur les deux jambes • Derrière ressorti en basculant les hanches • Les bras pendent des épaules avec aisance • Consultez les photos dans l'annexe <p style="text-align: center;">Station n° 3</p> <p>Position de la balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelque part entre le cou-de-pied du pied avant (pied gauche pour les golfeurs droitiers) et le milieu de la position des pieds. • Consultez les photos dans l'annexe. <p style="text-align: center;">Station n° 4</p> <p>Élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancez les bras et le corps pour générer de la vitesse avec le bâton et la balle. • Frappez la balle en premier puis le sol (ne pas pelleter la balle) avec le fer. • Prolongez l'élan vers le trou avec la boucle de votre ceinture placée face à la cible et avec votre talon au-dessus du sol. 	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les athlètes doivent passer tour à tour dans chacune des stations. Selon le nombre d'athlètes et d'animateurs, il peut être nécessaire de former des duos. Si le nombre d'athlètes est moins élevé, il est correct d'avoir une station vide à chaque tour. • Résistez à la tentation d'essayer de créer un effet cumulatif lorsqu'ils passent d'une station à l'autre. C'est une occasion de se concentrer sur un élément à chacune des stations. • Il est essentiel que les athlètes commencent et s'arrêtent à l'appel des animateurs. • Il y aura divers degrés de réussite pour chacun des athlètes. Vous devez mettre l'accent sur la persistance, la patience et la pratique si l'athlète est désappointé ou déçu de sa performance.
<p>Faites une révision de cette activité en jouant une version modifiée de « Jacques a dit » en demandant aux athlètes de montrer avec leur main s'ils sont d'accord (main vers le haut) ou en désaccord (main vers le bas) avec les éléments importants de chacune des stations. L'animateur devrait également indiquer des éléments incorrects.</p>		
<p>5 min</p>	<p style="text-align: center;">Révision/célébration</p> <p>Chaque athlète parlera (ou fera la démonstration) de son moment préféré du cours.</p> <p>Tous les membres de l'équipe et les animateurs se tapent dans les mains et célèbrent le fait qu'ils sont d'aussi bons joueurs avec des fers.</p>	

PLAN DE LEÇON – ÉLAN COMPLET – BOIS N° 1

Niveau d'habileté du golfeur :	Débutant - Intermédiaire
Habileté :	Élan complet, bois n°1
Utilité de l'habileté :	<p>En règle générale, le bois n° 1 est le bâton qui permet à l'athlète de frapper la balle à une distance maximale, mais qui lui fournit le minimum de précision et de régularité. C'est le bâton le plus long et celui qui offre le plus petit angle d'ouverture sur la face de la tête. Ce bâton est souvent choisi au départ d'un trou dont la distance est très longue.</p> <p>Bien que l'énoncé ci-dessus soit généralement vrai, dépendamment de la puissance et du niveau d'habileté de l'athlète, celui-ci peut frapper avec un autre bâton et obtenir une meilleure distance et une plus grande régularité.</p>
Endroit :	Terrain d'exercice
Temps alloué :	90 minutes (75 minutes dans l'élaboration de programme, pour permettre la transition vers la station et les pauses nécessaires)
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience de la puissance de l'élan complet et en faire l'expérience• Présenter le concept de l'équilibre par rapport à l'élan complet• Présenter les bases techniques de l'élan complet
Matériel requis :	<ul style="list-style-type: none">• Bois n° 1 dont la poignée et la longueur sont adaptées aux athlètes• Balles de golf• Tees• Balles de tennis• Séparateurs de station (bâtons supplémentaires, tiges, cordes)

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>Avant le début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez : tees, balles, bâtons, ficelle ou bâtons supplémentaires pour délimiter chacune des stations de frappe. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillez les athlètes • Passez en revue les objectifs de la séance • Principales remarques concernant la sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Les bâtons doivent être tenus comme une canne lorsque les athlètes sont en groupe ou lorsqu'ils reçoivent des instructions. - Crier « fore » pour avertir si votre balle se dirige vers quelqu'un. - Aucune récupération de balles sans la permission de l'animateur. - Les athlètes doivent demeurer dans leur station de frappe désignée à moins d'avoir reçu des indications contraires. - Les athlètes commencent et arrêtent de frapper les balles aux mots clés lancés par l'animateur. Ils doivent suivre les instructions. - Les athlètes doivent regarder autour d'eux pour s'assurer que personne n'est trop près lorsqu'ils s'élancent. 	<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ratio des entraîneurs : il ne doit pas y avoir plus de quatre (4) athlètes pour un (1) entraîneur
10 min	<p style="text-align: center;">Échauffement</p> <p>Échauffement général et particulier au golf :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 balancements avant-arrière de chacune des jambes 2) 6 balancements latéraux de chacune des jambes 3) 6 rotations du tronc dans les deux directions 4) 6 rotations du corps dans les deux directions 5) 6 « enrouler et lâcher » dans chacune des directions <p>(Consultez les descriptions et les photographies dans l'annexe.)</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les animateurs doivent être au courant de toutes les blessures ou limites que les athlètes peuvent présenter avant les échauffements.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
<p>10 min</p>	<p style="text-align: center;">1re activité</p> <p>Deux par deux et à une distance de 9 mètres (10 verges) l'un de l'autre, utilisez des balles de tennis pour que les deux athlètes se les lancent. Poursuivez cette activité jusqu'à ce que chacun des athlètes ait effectué 10 lancers.</p> <p>Ensuite, avec le même partenaire, augmentez la distance à 13,7 mètres (15 verges). Les athlètes reprendront la même activité.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La technique n'est pas une préoccupation à cette étape. • L'élément central maintenant est de déplacer le poids/le point d'équilibre de leur jambe arrière (jambe droite pour les droitiers) à leur jambe avant. • Il est important qu'ils maintiennent leur équilibre à la fin du lancer avec la boucle de leur ceinture placée face à leur partenaire et avec leur talon au-dessus du sol. • Visionnez la vidéo dans l'annexe.
<p>5 min</p>	<p style="text-align: center;">2e activité</p> <p>Les athlètes vont maintenant commencer à s'élancer avec le bois n° 1 sans balle. Les athlètes vont répéter chacun des élans sans balle, à l'appel de l'animateur.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les athlètes vont maintenant se déplacer de façon sécuritaire vers leur station. Continuez de leur rappeler les comportements sécuritaires qui ont été passés en revue plus tôt. • L'élément central de cette activité est que les athlètes s'élancent avec le bois n° 1 rapidement et en maintenant leur équilibre de façon semblable à l'activité de lancers effectuée auparavant. • Encouragez-les à écouter le sifflement du bâton. Plus l'élan est rapide, plus le sifflement est retentissant.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
		<ul style="list-style-type: none"> • Les athlètes peuvent perdre leur concentration lors de cette activité et c'est un bon moment de leur rappeler que le golf demande de la concentration et qu'ils peuvent exercer leur concentration par la même occasion.
20 min	<p style="text-align: center;">3e activité</p> <p>Les balles de golf sont placées sur les tees, les athlètes vont maintenant commencer à frapper des balles sur le terrain d'exercice. Les athlètes vont répéter chaque élan à l'appel de l'animateur. L'élément central de chacun des élans est semblable à celui de la 2e activité. La vitesse et l'équilibre sont la priorité.</p> <p>Après chaque cinquième coup, on devrait demander aux athlètes quelle sensation leur procure leur élan et s'ils veulent exprimer leurs idées ou poser des questions.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gardez en tête les renseignements obtenus sur les blessures ou les limites des athlètes pour augmenter ou réduire le niveau de difficulté de chacun des athlètes. • L'élément central de cette activité est que les athlètes s'élancent avec le bois n°1 rapidement et en maintenant leur équilibre de façon semblable à la 2e activité. • Avec de vraies balles de golf, la sécurité est d'une importance primordiale. • Les frappes et les trajectoires ratées peuvent créer de la frustration chez les athlètes. C'est un bon moment pour leur rappeler que le golf nécessite de la patience et de la pratique. • Visionnez la vidéo dans l'annexe.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
20 min	<p style="text-align: center;">4e activité</p> <p>On présentera maintenant aux athlètes certains des éléments fondamentaux de l'élan complet.</p> <p>Lorsqu'ils frappent la balle avec leur bois n° 1, demandez aux athlètes de choisir une cible au loin. Les indicateurs clés suivants peuvent être utilisés pour évaluer leur technique générale.</p> <p>La position des mains (prise) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pouces au haut du bâton • Tenir le bâton délicatement • Le bâton est tenu avec les doigts et non avec la paume • Consultez les photos dans l'annexe <p>Posture</p> <ul style="list-style-type: none"> • En équilibre sur les deux jambes • Derrière ressorti en basculant les hanches • Les bras pendent des épaules avec aisance • Consultez les photos dans l'annexe <p>Position de la balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Près du cou-de-pied du pied avant (pied gauche pour les golfeurs droitiers) afin de favoriser une frappe ascendante à partir du tee • Consultez les photos dans l'annexe 	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il n'est pas nécessaire de réviser l'ensemble de ces trois éléments. Les athlètes devraient maintenir comme priorité la vitesse et l'équilibre et ils peuvent (selon les circonstances) ajouter un des éléments ci-dessus. • Gardez en tête les renseignements obtenus sur les blessures ou les limites des athlètes pour augmenter ou réduire le niveau de difficulté de chacun des athlètes. • Soyez sensibilisé au fait d'essayer de « perfectionner » ces bases. Cela prend du temps et nécessitera une pratique continue.
5 min	<p style="text-align: center;">Révision/célébration</p> <p>Chaque athlète devra faire part (ou démontrer de façon sécuritaire) d'une ou deux choses dont ils se souviennent du cours de la journée.</p> <p>Mettez fin au cours en faisant une synthèse positive et énergique, et félicitez-les de leur travail.</p>	

PLAN DE LEÇON – COUPS D'APPROCHE

Niveau d'habileté du golfeur :	Débutant - Intermédiaire
Habilité :	Coup coché
Utilité de l'habileté :	<p>Le coup coché est une habileté requise lorsque la balle de l'athlète est près du vert. Exécuté souvent à quelques mètres seulement des abords du vert, ce coup comporte une trajectoire moins haute et un roulement plus long. Divers bâtons sont utilisés pour le coup coché mais, en règle générale la plupart des golfeurs amateurs utilisent le fer n°9 ou le cocheur d'allée. À l'exception du coup roulé, les coups cochés sont ceux qui demandent la plus grande précision afin que la balle termine sa course le plus près du trou.</p> <p>Tactiquement, utiliser un fer droit lorsque la balle est très près des abords du vert peut être un choix judicieux, mais il arrive souvent que la hauteur du gazon ou d'autres facteurs fassent en sorte que l'athlète doit exécuter un coup coché plutôt qu'un coup roulé.</p>
Endroit :	Vert d'exercice
Temps alloué :	90 minutes (75 minutes dans l'élaboration de programme, pour permettre la transition vers la station et les pauses nécessaires)
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none">• Faire l'essai du roulement de la balle comme moyen précis pour la placer plus près du trou• Faire l'essai du coup coché à partir des abords du vert• Se familiariser avec les bases du coup coché • Divers fers n°9 ou cocheurs d'allée adaptés aux mains et à la grandeur de l'athlète• Balles de golf• Balles de tennis• Des cônes ou des objets semblables comme cibles• Des bâtons supplémentaires, des cordes, des goujons en bois, etc., utilisés comme cibles ou obstacles

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>Avant le début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez : balles, bâtons, ficelle ou bâtons supplémentaires pour délimiter chacune des stations de coups cochés. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillez les athlètes • Passez en revue les objectifs de la séance • Principales remarques concernant la sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Les bâtons doivent être tenus comme une canne lorsque les athlètes sont en groupe ou lorsqu'ils reçoivent des instructions. - Aucun élan puissant. Le bâton ne s'élèvera jamais plus haut que le genou. - Aucune récupération de balles sans la permission de l'animateur. - Les athlètes doivent demeurer dans leur station de coups cochés désignée à moins d'avoir reçu des indications contraires. - Les athlètes commencent et arrêtent l'activité aux mots clés lancés par l'animateur. Ils doivent suivre les instructions. - Les athlètes doivent regarder autour d'eux pour s'assurer que personne n'est trop près lorsqu'ils s'élancent 	<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ratio des entraîneurs : il ne doit pas y avoir plus de quatre (4) athlètes pour un (1) entraîneur <p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque vous délimitez les stations de coups cochés, assurez-vous que les athlètes ne sont pas de part et d'autre du vert afin qu'ils n'exécutent pas leurs coups cochés les uns vers les autres.
10 min	<p style="text-align: center;">Échauffement</p> <p>Échauffement général et particulier au golf :</p> <p>-Puisque de frapper des coups cochés n'est pas une activité éreintante, les exercices d'échauffement général seront adaptés en conséquence (marche rapide, sauts avec écart, etc.)</p> <p>-Si les coups cochés font partie d'un cours qui comprend des coups bombés ou tout type d'élan complet, utilisez l'enchaînement d'échauffement suivant :</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les animateurs doivent être au courant de toutes les blessures ou limites que les athlètes peuvent présenter avant les échauffements.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
	<p>Si les coups dans les fosses de sable font partie d'un cours qui comprend des coups bombés ou tout type d'élan complet, utilisez l'enchaînement d'échauffement suivant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 balancements avant-arrière de chacune des jambes 2) 6 balancements latéraux de chacune des jambes 3) 6 rotations du tronc dans les deux directions 4) 6 rotations du corps dans les deux directions 5) 6 « enrouler et lâcher » dans chacune des directions <p>(Consultez les descriptions et les photographies dans l'annexe.)</p>	
<p>Pour toutes les activités...</p> <p>Selon le plaisir qu'éprouvent vos athlètes, leur habileté et leur âge, de même que l'ampleur des défis que vous souhaitez leur faire relever, vous pouvez apporter toutes les modifications que vous désirez à chacune des activités :</p> <p>À titre d'entraîneur, vous pouvez penser à modifier : la cible, la distance, le parcours vers la cible l'équipement, le point de départ, la nature statique ou dynamique de l'activité</p>		
<p>10 min</p>	<p style="text-align: center;">1re activité</p> <p>À l'appel de l'animateur, les athlètes dans leur station lanceront une balle de tennis avec une trajectoire élevée, une deuxième balle avec une trajectoire de hauteur moyenne et une troisième balle avec une trajectoire peu élevée vers un trou ou un cône placé sur le vert d'exercice. Répétez ce cycle trois fois.</p> <p>L'animateur, ou les animateurs, devrait demander à chacun des athlètes la différence qui existe entre chacun des lancers. La différence de sensation, de trajectoire de balle, et celle qui semble être la plus précise quant à la distance et à la direction.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cette activité peut être amusante et, même si l'on utilise des balles de tennis, la sécurité doit être une priorité. • Il faudra peut-être rappeler aux athlètes de se concentrer sur la façon dont la balle réagit sur le vert, plutôt que de simplement lancer des balles de tennis. • Habituellement, les balles qui sont roulées arriveront plus près du trou au regard de la distance et de la direction. Cette activité sera le prélude du cours sur le coup coché.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
35 min	<p style="text-align: center;">2e activité</p> <p>Commencez cette activité en soulignant les résultats des lancers avec les balles de tennis = la balle avait un peu de hauteur (pas beaucoup) et a roulé longtemps, pareillement à la façon dont ils vont apprendre à exécuter le coup coché.</p> <p>Étape 1 – 10 min (focalisation uniquement sur le contrôle de la direction) : Utilisez les bâtons et les goujons en bois supplémentaires et formez un tunnel que l'athlète empruntera pour exécuter son coup coché, lequel se terminera à environ deux mètres (six pieds) sur le vert. Les athlètes exécuteront un certain nombre de coups cochés avec comme seul objectif d'essayer de frapper solidement la balle avec une hauteur minimale de sorte qu'elle roule jusqu'au bout du tunnel.</p> <p>Étape 2 – 10 min (focalisation sur le contrôle de la distance et de la direction) : Laissez les tunnels en place et placez un autre bâton/goujon perpendiculaire au tunnel à environ 4,5 à 6 mètres (15 à 20 pieds) au-delà du bout du tunnel. Les athlètes exécuteront un certain nombre de coups cochés en essayant de frapper solidement la balle avec une hauteur minimale de sorte qu'elle roule jusqu'au bout du tunnel et termine sa course près du nouveau bâton/goujon.</p> <p>Étape 3 – 10 min (focalisation sur la distance, la direction et la trajectoire) : Laissez les tunnels et le bâton placé perpendiculairement en place. Maintenant, placez un dernier bâton/goujon perpendiculaire à l'entrée du tunnel. Les athlètes exécuteront un certain nombre de coups cochés en essayant de frapper solidement la balle avec une hauteur minimale, mais elle doit être assez haute pour passer au-delà du premier bâton, puis elle doit rouler jusqu'au bout du tunnel et terminer sa course près du nouveau bâton/goujon.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les prochaines activités sont liées entre elles. Alors, maintenez l'attention uniquement sur les objectifs énoncés. • Certains athlètes peuvent avoir de la difficulté avec ce type d'activités progressives. À titre d'animateur, vous devrez peut-être vous adapter en conséquence. • La largeur du tunnel dépendra du niveau d'habileté de l'athlète. Commencez avec des tunnels d'une largeur de 1,21 m (4 pieds), puis modifiez-les en conséquence. • Ces activités sont davantage axées sur les aspects externes (cible) que les aspects internes (technique). Si vous désirez ajouter des éléments techniques, les sujets d'enseignement principaux pour les coups cochés sont : <p>Posture</p> <ul style="list-style-type: none"> • En équilibre sur les deux jambes • Derrière ressorti en basculant les hanches • Les bras pendent des épaules avec aisance <p>Élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élan se fait principalement avec les épaules, mais le corps bougera doucement • Les mouvements des mains sont minimes • Frappez la balle en premier puis le sol (ne pas pelleter la balle) • Prolongez l'élan vers le trou

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
		<p>La position des mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pouces au haut du bâton • Tenir le bâton délicatement • Le bâton est tenu avec les doigts et non avec la paume • Le bâton est tenu près du bas de la poignée/prise
10 min	<p style="text-align: center;">3e activité</p> <p>Les athlètes indiqueront lequel des trois éléments du coup coché ils aiment le plus et celui qu'ils aiment le moins.</p> <p>5 minutes – Les athlètes peuvent enlever tous les bâtons/goujons à l'exception de celui (ou de ceux) qu'ils aiment le moins.</p> <p>5 minutes - Les athlètes peuvent replacer ou enlever tous les bâtons/goujons à l'exception de celui (ou de ceux) qu'ils aiment le plus.</p> <p>Comme révision, les animateurs peuvent demander aux athlètes les raisons pour lesquelles un élément est leur préféré et celles pour lesquelles un autre ne l'est pas.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour diversifier, vous pourriez déplacer les cibles à différents endroits, mais aucune à une distance de plus de 45 mètres (50 verges). • Il y aura divers degrés de réussite pour chacun des athlètes. Vous devez mettre l'accent sur la persistance, la patience et la pratique si l'athlète est désappointé ou déçu de sa performance. • Les sujets d'enseignement principaux devraient être : <p>Position des mains (prise)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pouces placés au haut du bâton • Tenir le bâton délicatement • Le bâton est tenu avec les doigts et non avec la paume • Consultez les photos dans l'annexe <p>Posture</p> <ul style="list-style-type: none"> • En équilibre sur les deux jambes • Derrière ressorti en basculant les hanches • Les bras pendent des épaules avec aisance • Consultez les photos dans l'annexe

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
		<p>Position de la balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Près du cou-de-pied du pied avant (pied gauche pour les golfeurs droitiers) afin de favoriser une frappe ascendante à partir du tee • Consultez les photos dans l'annexe <p>Élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Élan arrière correspondant à la longueur du coup • Frappez la balle en premier puis le sol (ne pas pelleter la balle) avec le cocheur • Puisque ce n'est pas un élan complet, le prolongement semblera être abrégé ou « incomplet »
<p>5 min</p>	<p style="text-align: center;">Révision/célébration</p> <p>Divisez le groupe en deux équipes pour un jeu de roulement de balles de tennis « plus près de la cible ».</p> <p>Chaque athlète aura deux balles de tennis placées à 3 mètres (10 pieds) du vert qu'il devra lancer vers une cible placée à 9 mètres (30 pieds) sur le vert.</p> <p>L'équipe dont les balles sont le plus près de la cible est la gagnante et ses membres doivent serrer la main de leurs opposants et des animateurs.</p>	

PLAN DE LEÇON – COUPS D'APPROCHE LOBÉS

Niveau d'habileté du golfeur :	Débutant - Intermédiaire
Habileté :	Coup bombé
Utilité de l'habileté :	<p>On peut exécuter un coup bombé avec divers bâtons, mais habituellement on utilise un des cocheurs. Ce peut être un cocheur d'allée (48 degrés d'angle), un cocheur intermédiaire (52 degrés), un cocheur de sable (56 degrés) ou un cocheur de lob (60 degrés).</p> <p>On joue généralement un coup bombé lorsqu'on est près du vert. Selon la puissance et l'habileté de l'athlète, la définition du coup bombé variera. On peut le comparer à une puissance inférieure à celle requise pour un élan complet lorsqu'on n'est pas encore aux abords du vert.</p> <p>Ce cours ne devrait pas être le premier d'un programme. Cette habileté est souvent difficile à acquérir et d'autres notions de golf sont nécessaires avant d'enseigner le coup bombé.</p> <p>Remarque : il arrivera souvent que les athlètes d'Olympiques spéciaux n'aient qu'un type de cocheur dans leur ensemble de bâtons.</p>
Endroit :	Terrain d'exercice, espace vert ou terrain de golf
Temps alloué :	90 minutes (80 minutes dans l'élaboration de programme, pour permettre la transition vers la station et les pauses nécessaires)
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none">• Présenter les techniques de base du coup bombé et du contrôle de la distance• Faire l'expérience du coup bombé à partir de différentes distances • Divers cocheurs adaptés aux mains et à la grandeur de l'athlète• Balles de golf• Cônes, serviettes ou paniers à linge aux couleurs éclatantes (qui seront utilisés comme cibles)• Séparateurs de station (bâtons supplémentaires, tiges, cordes)• Tees

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>Avant le début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez : balles, bâtons, ficelle ou bâtons supplémentaires pour délimiter chacune des stations de frappe. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillez les athlètes • Passez en revue les objectifs de la séance • Principales remarques concernant la sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Les bâtons doivent être tenus comme une canne lorsque les athlètes sont en groupe ou lorsqu'ils reçoivent des instructions. - Crier « fore » pour avertir si votre balle se dirige vers quelqu'un. - Aucune récupération de balles sans la permission de l'animateur. - Les athlètes doivent demeurer dans leur station de coup bombé désignée à moins d'avoir reçu des indications contraires. - Les athlètes commencent et arrêtent l'activité aux mots clés lancés par l'animateur. Ils doivent suivre les instructions. - Les athlètes doivent regarder autour d'eux pour s'assurer que personne n'est trop près lorsqu'ils s'élancent. 	<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ratio des entraîneurs : il ne doit pas y avoir plus de quatre (4) athlètes pour un (1) entraîneur
	<p style="text-align: center;">Échauffement</p> <p>Échauffement général et particulier au golf :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 balancements avant-arrière de chacune des jambes 2) 6 balancements latéraux de chacune des jambes 3) 6 rotations du tronc dans les deux directions 4) 6 rotations du corps dans les deux directions 5) 6 « enrouler et lâcher » dans chacune des directions <p>(Consultez les descriptions et les photographies dans l'annexe.)</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les animateurs doivent être au courant de toutes les blessures ou limites que les athlètes peuvent présenter avant les échauffements.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
<p>10 min</p>	<p style="text-align: center;">1re activité</p> <p>Dans leur station, les athlètes utiliseront leurs cocheurs (ou un fer n°9 s'ils n'ont pas de cocheur). Ils frapperont environ 20 coups en alternant la puissance de l'élan complet et la puissance du demi-élan. Chaque élan est exécuté à l'appel de l'animateur.</p> <p>L'animateur, ou les animateurs, devrait demander à chaque athlète la différence qui existe entre chacun des élan, la différence de sensation, la différence quant à l'envol de la balle, et des commentaires de sa part.</p> <p>L'animateur devrait notamment demander aux athlètes ce qu'ils font différemment pour exécuter des demi-élan.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La technique ne devrait pas être une priorité à cette étape. • Si cela est sécuritaire et si vous disposez de l'équipement nécessaire, vous pouvez changer de cocheur, mais uniquement avec ceux de la famille des cocheurs. • Ce n'est pas une habileté facile à acquérir pour la plupart des golfeurs. Vous devez donc vous attendre à obtenir une grande variété de résultats.
<p>20 min</p>	<p style="text-align: center;">2e activité</p> <p>Dans chacune de leur station, demandez aux athlètes de frapper des coups avec leur cocheur vers la cible de leur choix. À l'appel de l'animateur, ils frapperont leur prochain coup vers une autre cible. Ce jeu se poursuivra avec l'idée qu'à chacun des coups, la balle atterrisse sur une cible différente. Les athlètes n'ont pas le droit de viser la même cible deux fois de suite.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendant que les athlètes participent, d'autres animateurs ou bénévoles de soutien devraient leur demander quelle est la différence de sensation entre chacune des cibles. On peut poser cette question lorsqu'ils seront réunis en groupe si le nombre de bénévoles n'est pas suffisant. - Ont-ils remarqué une différence quant à la hauteur du vol de la balle vers chacune des cibles? - Une cible a-t-elle été plus facile à atteindre qu'une autre? - Quelles autres questions pouvez-vous leur poser pour stimuler leurs idées sur le contrôle de la distance? 	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque vous installez vos cibles, placez-en une à 9, 18, 27, 36 et 45 mètres (10, 20, 30, 40 et 50 verges). Faites preuve de jugement lorsque vous installez les cibles et placez-les en fonction du niveau d'habileté des athlètes. • On invite les athlètes à ne pas utiliser de tee, mais ils peuvent l'utiliser si cela leur est nécessaire. • On abordera la technique lors de la prochaine activité; permettez donc aux athlètes d'expérimenter le contrôle de la distance de leur balle sans donner trop de consignes techniques. • L'objectif est de faire atterrir la balle à la cible sans qu'elle roule mais, pour certains athlètes, faire rouler la balle jusqu'à la cible sera une réussite.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
30 min	<p style="text-align: center;">3e activité</p> <p>Les athlètes commenceront maintenant à focaliser leur attention sur l'initiation à la technique du coup bombé ou à son amélioration.</p> <p>L'animateur, un bénévole ou un des athlètes fera une démonstration d'un coup lobé et d'un contrôle de la distance réussi. Demandez aux athlètes d'observer la longueur de l'élan arrière des démonstrateurs (plus court pour des cibles rapprochées, plus long pour des cibles éloignées). Il faudrait souligner qu'il n'y a pas une grande différence quant à la puissance (c.-à-d., frapper avec moins de force ou avec plus de force), mais qu'il y a un changement quant à la longueur de l'élan.</p> <p>Après la démonstration de 3 à 5 coups lobés, invitez les athlètes à formuler des commentaires sur ce qu'ils ont vu et sur ce qu'ils essaieront de faire lorsqu'ils s'exerceront.</p> <p>De retour dans leur station, les athlètes frapperont encore divers coups, en ne visant pas une cible deux fois de suite, mais cette fois ils devraient veiller à s'assurer que les consignes précédentes sur la technique sont adéquates (prise, posture, etc.) de même que la nouvelle technique conçue pour cette activité, à savoir la longueur de l'élan.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour diversifier, vous pourriez déplacer les cibles à différents endroits, mais aucune à une distance de plus de 45 mètres (50 verges). • Il y aura divers degrés de réussite pour chacun des athlètes. Vous devez mettre l'accent sur la persistance, la patience et la pratique si l'athlète est désappointé ou déçu de sa performance. • Les sujets d'enseignement principaux devraient être : <p>Position des mains (prise)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pouces placés au haut du bâton • Tenir le bâton délicatement • Le bâton est tenu avec les doigts et non avec la paume • Consultez les photos dans l'annexe

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
		<p>Posture</p> <ul style="list-style-type: none"> • En équilibre sur les deux jambes • Derrière ressorti en basculant les hanches • Les bras pendent des épaules avec aisance • Consultez les photos dans l'annexe <p>Position de la balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Près du cou-de-pied du pied avant (pied gauche pour les golfeurs droitiers) afin de favoriser une frappe ascendante à partir du tee • Consultez les photos dans l'annexe <p>Élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Élan arrière correspondant à la longueur du coup • Frappez la balle en premier puis le sol (ne pas pelleter la balle) avec le cocheur • Puisque ce n'est pas un élan complet, le prolongement semblera être abrégé ou « incomplet »
5 min	<p style="text-align: center;">Révision/célébration</p> <p>Regroupez les athlètes, puis chacun des athlètes fera la démonstration, dans une station située près du groupe, d'un élan de coup bombé sans balle.</p> <p>Mettez l'accent sur le fait que le coup bombé demande de la pratique et de la patience et qu'avec le temps, ils réussiront facilement à frapper la balle sur le vert à partir de n'importe quelle distance.</p>	

PLAN DE LEÇON – FOSSES DE SABLE EN BORDURE DU VERT

Niveau d'habileté du golfeur :	Débutant - Intermédiaire
Habilité :	Jeu dans les fosses de sable aux abords du vert
Utilité de l'habileté :	<p>On trouve dans presque tous les terrains de golf des fosses de sable aux abords du vert. Bien que ce coup puisse souvent être intimidant, apprendre à jouer dans les fosses de sable aux abords du vert peut se révéler bien moins difficile que ce qui est souvent perçu.</p> <p>L'utilisation du bâton approprié pour ce coup est d'une importance primordiale. Les athlètes qui ne sont pas munis d'un cocheur de sable approprié auront de la difficulté, car ce bâton est conçu avec différentes caractéristiques qui permettent au bâton d'interagir différemment avec le sol.</p>
Endroit :	Vert pour les coups d'approche, espace de petit jeu ou sur le terrain
Temps alloué :	90 minutes (80 minutes dans l'élaboration de programme, pour permettre la transition vers la station et les pauses nécessaires)
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none">• Présenter les règles d'étiquette et les règles particulières de jeu dans les fosses de sable• Faire l'expérience de frapper des balles dans les fosses de sable aux abords du vert• Présenter les bases des coups dans des fosses de sable aux abords du vert
Matériel requis :	<ul style="list-style-type: none">• Des cocheurs de sable dont la poignée et la longueur sont adaptées aux athlètes• Des balles de golf• Un râteau (probablement sur le terrain près de la fosse de sable)• Des cônes ou des objets semblables comme cibles• Des bâtons supplémentaires, des cordes, des goujons en bois

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>Avant le début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez : balles, bâtons, ficelle ou bâtons supplémentaires pour délimiter chacune des stations dans la fosse de sable. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillez les athlètes. • Passez en revue les objectifs de la séance. • Principales remarques concernant la sécurité : <ul style="list-style-type: none"> -Les bâtons doivent être tenus comme une canne lorsque les athlètes sont en groupe ou lorsqu'ils reçoivent des instructions. -Aucun élan puissant. Le bâton ne s'élèvera jamais plus haut que la taille. -Aucune récupération de balles sans la permission de l'animateur. -Les athlètes doivent demeurer dans leur station de fosse de sable désignée à moins d'avoir reçu des indications contraires. -Les athlètes commencent et arrêtent l'activité aux mots clés lancés par l'animateur. Ils doivent suivre les instructions. -Les athlètes doivent regarder autour d'eux pour s'assurer que personne n'est trop près lorsqu'ils s'élancent. 	<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ratio des entraîneurs : il ne doit pas y avoir plus de quatre (4) athlètes pour un (1) entraîneur <p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'espace et la sécurité à l'intérieur de la fosse de sable doivent faire l'objet d'une attention particulière. L'animateur ne pourra pas créer le même nombre de stations dans une fosse de sable que celles créées sur le terrain. • Les athlètes devront peut-être travailler en duo ou en trio en raison de l'exiguïté des fosses.
10 min	<p style="text-align: center;">Échauffement</p> <p>Échauffement général et particulier au golf : Puisque de frapper des coups dans des fosses de sable n'est pas une activité éreintante, les exercices d'échauffement général seront adaptés en conséquence (marche rapide, sauts avec écart, etc.)</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les animateurs doivent être au courant de toutes les blessures ou limites que les athlètes peuvent présenter avant les échauffements.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
	<p>Si les coups dans les fosses de sable font partie d'un cours qui comprend des coups bombés ou tout type d'élan complet, utilisez l'enchaînement d'échauffement suivant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 balancements avant-arrière de chacune des jambes 2) 6 balancements latéraux de chacune des jambes 3) 6 rotations du tronc dans les deux directions 4) 6 rotations du corps dans les deux directions 5) 6 « enrouler et lâcher » dans chacune des directions <p>(Consultez les descriptions et les photographies dans l'annexe.)</p>	
<p>Pour toutes les activités...</p> <p>Selon le plaisir qu'éprouvent vos athlètes, leur habileté et leur âge, de même que l'ampleur des défis que vous souhaitez leur faire relever, vous pouvez apporter toutes les modifications que vous désirez à chacune des activités :</p> <p>À titre d'entraîneur, vous pouvez penser à modifier : la cible, la distance, le parcours vers la cible l'équipement, le point de départ, la nature statique ou dynamique de l'activité</p>		
<p>10 min</p>	<p style="text-align: center;">1re activité</p> <p>Sans équipement, demandez aux athlètes de rejoindre l'animateur dans la fosse de sable.</p> <p>L'animateur, ou les animateurs, devrait demander aux athlètes la différence qui existe entre frapper une balle dans une fosse de sable et frapper une balle sur le gazon, et la façon dont ces types de frappes pourraient modifier leur technique ou résultat.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recherchez des commentaires comme : le sable donne une surface plus molle, il n'y aura pas de mottes de gazon, les pieds du golfeur pourraient glisser, un coup plus difficile à exécuter, le golfeur doit utiliser un bâton différent, etc. • Pour de nombreux golfeurs, ce pourrait être la première fois qu'ils se trouvent dans une fosse de sable. Encouragez-les à « visser » leurs pieds dans le sable et à vraiment le sentir en utilisant leurs pieds; à établir, d'une certaine façon, une relation avec le sable et la fosse.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
<p>25 min</p>	<p style="text-align: center;">2e activité</p> <p>Selon le nombre d'athlètes dans le groupe et le nombre de stations qui sont aménagées dans la fosse de sable, l'animateur demandera maintenant aux athlètes d'entrer dans la fosse (mais sans balle). Il faudra peut-être faire entrer les athlètes tour à tour s'ils sont trop nombreux par rapport à l'espace de la station ou de la fosse.</p> <p>Étape1 : Avec leurs mains, les athlètes créeront un petit monticule de sable (5 centimètres [2 pouces]); pour l'instant, ce sera la simulation de leur balle. Chaque athlète se placera près de son monticule pour se préparer à frapper. À l'appel de l'animateur, les athlètes balanceront leurs bâtons pour frapper le monticule.</p> <p>Chaque athlète devrait avoir la possibilité de faire au moins 5 à 10 essais de coups sur le monticule.</p> <p>Invitez les athlètes à formuler des commentaires sur ce qu'ils pensent du sable maintenant qu'ils l'ont frappé, par rapport à l'idée qu'ils s'en faisaient avant d'avoir eu la possibilité de le faire.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'objectif de cette activité est de commencer à ressentir la sensation d'un bon coup dans une fosse de sable. • Faire une démonstration de cette activité sera profitable. • Remarque – lors d'un coup bien réussi dans une fosse de sable, le bâton et la balle n'entrent jamais en contact. Le bâton frappera le sable en premier et l'impulsion du sable propulsera la balle à l'extérieur de la fosse de sable. C'est la raison pour laquelle l'utilisation d'un cocheur de sable est si importante. Il y a une énorme différence entre un cocheur d'allée et un cocheur de sable. • Dans la fosse de sable, les coups ratés qui provoquent peu d'impulsion de sable ou pas du tout peuvent créer des déplacements très rapides, comme des coups frappés en flèche. Pour des raisons de sécurité, l'animateur doit tenir compte des personnes ou des objets qui se trouvent de l'autre côté du vert à tout moment. • Il est important de maintenir le bon ordre dans la fosse de sable. L'animateur devra râteler le sable fréquemment dans la fosse pendant les différents moments où il sera sécuritaire de le faire au cours de ces activités.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
	<p>Étape 2 : Les athlètes referont maintenant des monticules, mais cette fois la balle sera placée sur le dessus du monticule. Activité semblable à celle de l'étape 1, mais cette fois avec une balle de golf.</p> <p>Chaque athlète devrait avoir la possibilité de faire au moins 5 à 10 essais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les deux seuls changements importants en matière de techniques quant aux fosses de sable aux abords des verts sont : <p>Position de la balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> La balle sera placée au cou-de-pied du pied avant, au même endroit où elle est placée pour un coup avec un bois n° 1. Consultez les images dans l'annexe. <p>Élan</p> <ul style="list-style-type: none"> Les athlètes seront peut-être surpris de la vitesse à laquelle ils doivent balancer leur bâton pour que la balle franchisse une courte distance. Le fait de frapper le sable en premier réduira en grande partie la vitesse du bâton.
<p>25 min</p>	<p align="center">3e activité</p> <p>Pendant la durée de ces activités, on conseille à l'animateur de partager le râteau avec les athlètes afin qu'ils participent au râtelage du sable dans la fosse.</p> <p>Selon le niveau d'habileté des athlètes, et si l'animateur pense que cela est opportun, ce pourrait être un bon moment de souligner une des règles du golf particulières aux fosses de sable : l'athlète ne doit pas coucher son bâton sur le sable avant de commencer à jouer. Autrement dit, le bâton ne doit pas être placé sur le sable avant la frappe. Il doit être tenu au-dessus du sable.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Frapper le sable à un endroit spécifique deviendra important. En règle générale, frapper le sable à environ 2,5 cm (1 po) derrière la balle est un bon coup. Rappelez-vous de râtelier le sable dans la fosse aussi souvent que nécessaire afin de maintenir un espace de pratique propre et de s'assurer que les athlètes ne frappent pas la balle à partir de trous creusés auparavant, d'empreintes de pieds, etc.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p>Étape 1 : Avec l'aide des animateurs, les athlètes utiliseront leur bâton pour tracer une ligne dans le sable qui partira d'entre leurs pieds et se rendra à l'endroit où la balle serait placée (les balles ne sont pas encore utilisées dans cette activité).</p> <p>À l'appel de l'animateur, les athlètes balanceront leur bâton en essayant de frapper le sable sur la ligne. Personne ne frappe une seconde fois sans en avoir reçu la consigne. Lorsque tous ont exécuté un coup, les athlètes reculeront d'un petit pas, en maintenant la ligne entre leurs pieds. À l'appel de l'animateur, ils reprendront cette activité de frappe. Chaque athlète devrait avoir la possibilité de faire au moins 5 à 10 essais.</p> <p>Étape 2 : Reprenez l'étape 1, mais cette fois placez une balle à 2,5 cm (1 po) au-devant de la ligne. Les athlètes devraient continuer de se concentrer à frapper la ligne et non pas la balle : frappez le sable en premier pour réussir un bon coup dans les fosses de sable!</p> <p style="text-align: center;">Révision/célébration</p> <p>Les athlètes peuvent formuler des commentaires sur la façon dont ils ont amélioré leurs frappes dans une fosse de sable aux abords du vert.</p> <p>Demandez aux athlètes les quelques conseils qu'ils donneraient à une personne qui n'aurait jamais essayé de frapper une balle dans une fosse de sable pour l'aider à acquérir cette habileté.</p> <p>Tout le monde se tape dans les mains pour avoir appris une habileté si particulière et amusante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • On doit souligner qu'on exigera d'eux de râteler la fosse sur le terrain après avoir frappé un coup dans chacune des fosses de sable où leur balle se sera posée. • À titre d'information, pour les coups dans les fosses d'allée, la balle est frappée avant le sable.

PLAN DE LEÇON – COUPS ROULÉS

Niveau d'habileté du golfeur :	Débutant - Intermédiaire
Habileté :	Coup roulé
Utilité de l'habileté :	Le coup roulé est le coup le plus simple à exécuter au golf, mais réussir un coup roulé est tout sauf simple. Le fer droit est utilisé sur le vert et parfois lorsque la balle est placée juste aux abords du vert. C'est le coup roulé qui permettra aux athlètes de terminer le trou en faisant rouler la balle dans la coupe.
Endroit :	Vert d'exercice
Temps alloué :	90 minutes (75 minutes dans l'élaboration de programme, pour permettre la transition vers la station et les pauses nécessaires)
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none">• Faire l'expérience du coup roulé• Présenter le concept de la cassure• Présenter les bases de l'alignement du fer droit et du contrôle de la distance
Matériel requis :	<ul style="list-style-type: none">• Divers fers droits dont la poignée et la longueur sont adaptées aux athlètes• Balles de golf• Cônes ou objets semblables qui seront utilisés comme cibles

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
5 min	<p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>Avant le début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez : balles, bâtons, ficelle ou bâtons supplémentaires pour délimiter chacune des stations de coups roulés. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillez les athlètes • Passez en revue les objectifs de la séance • Principales remarques concernant la sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Les bâtons doivent être tenus comme une canne lorsque les athlètes sont en groupe ou lorsqu'ils reçoivent des instructions. - Aucun élan puissant. Uniquement de petits élans de coup roulé. Le bâton ne s'élèvera jamais plus haut que le genou. - Aucune récupération de balles sans la permission de l'animateur. - Les athlètes doivent demeurer dans leur station de coups roulés désignée à moins d'avoir reçu des indications contraires. - Les athlètes commencent et arrêtent l'activité aux mots clés lancés par l'animateur. Ils doivent suivre les instructions. 	<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ratio des entraîneurs : il ne doit pas y avoir plus de quatre (4) athlètes pour un (1) entraîneur <p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque vous délimitez les stations de coups roulés, assurez-vous que les athlètes ne sont pas de part et d'autre du vert afin qu'ils n'exécutent pas leurs coups roulés les uns vers les autres.
10 min	<p style="text-align: center;">Échauffement</p> <p>Échauffement général et particulier au golf :</p> <p>-Puisque de frapper des coups roulés n'est pas une activité éreintante, les exercices d'échauffement général seront adaptés en conséquence (marche rapide, sauts avec écart, etc.)</p> <p>-Si les coups roulés font partie d'un cours qui comprend des coups bombés ou tout type d'élan complet, utilisez l'enchaînement d'échauffement suivant :</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les animateurs doivent être au courant de toutes les blessures ou limites que les athlètes peuvent présenter avant les échauffements.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
	<ol style="list-style-type: none"> 1) 6 balancements avant-arrière de chacune des jambes 2) 6 balancements latéraux de chacune des jambes 3) 6 rotations du tronc dans les deux directions 4) 6 rotations du corps dans les deux directions 5) 6 « enrouler et lâcher » dans chacune des directions <p>(See description/photos in appendix)</p>	
<p>Pour toutes les activités...</p> <p>Selon le plaisir qu'éprouvent vos athlètes, leur habileté et leur âge, de même que l'ampleur des défis que vous souhaitez leur faire relever, vous pouvez apporter toutes les modifications que vous désirez à chacune des activités :</p> <p>À titre d'entraîneur, vous pouvez penser à modifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la cible - la distance - le parcours vers la cible - l'équipement - le point de départ - la nature statique ou dynamique de l'activité 		
<p>5 min</p>	<p style="text-align: center;">1re activité</p> <p>Laissez simplement du temps aux athlètes pour qu'ils se familiarisent avec le coup roulé.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il arrive souvent que les animateurs soient moins vigilants quant à la sécurité lorsque les athlètes sont sur le vert. Parfois, cette activité peut être aussi dangereuse que celles pratiquées sur le terrain d'exercice. • Il ne devrait pas y avoir de consigne à cette étape, mais vous devriez veiller à ce que les athlètes aient du plaisir à expérimenter le coup roulé.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
20 min	<p style="text-align: center;">2e activité</p> <p>L'animateur, un bénévole ou un athlète fera la démonstration de deux concepts fondamentaux au groupe :</p> <p>A) S'assurer que la tête/face du fer droit pointe vers la cible (en supposant un coup roulé en ligne droite)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour cette démonstration, les athlètes devraient être placés derrière la balle de sorte que la balle soit entre eux et la cible. Montrez aux athlètes à quoi ressemblent une position ouverte (pointer vers la droite pour un golfeur droitier), une position fermée (pointer vers la gauche) et une position parallèle (en ligne droite). • Demandez-leur leur avis sur la direction que prendra la balle pour chacun des exemples. • Après leurs commentaires, frappez un coup roulé de chacun des exemples. • Après ces démonstrations, frappez des coups roulés aléatoires et demandez au groupe de prédire la direction de la balle. <p>B) Comment la longueur de l'élan modifie-t-elle la distance parcourue par la balle?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour cette démonstration, les athlètes devraient être placés en face du démonstrateur, de sorte qu'ils puissent voir ses yeux. Montrez aux athlètes à quoi ressemblent un court élan arrière, un élan arrière moyen et un long élan arrière. • Demandez-leur leur avis sur la direction que prendra la balle pour chacun des exemples. • Après leurs commentaires, frappez un coup roulé de chacun des exemples. • Après ces démonstrations, l'animateur choisira une cible au hasard et demandera aux athlètes de lui indiquer la longueur de l'élan arrière qu'il devra exécuter, et répétera cet exercice 10 fois. 	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme pour toute habileté, on doit prendre en considération un certain nombre d'éléments techniques. Pour ce cours, les deux principales techniques sur lesquelles les athlètes se concentreront sont l'alignement du fer droit et la façon de contrôler la distance parcourue par la balle. • Lorsque vous ferez la démonstration, vous pourriez exagérer les angles de la face du bâton et la longueur de l'élan arrière de sorte que les athlètes n'ont pas besoin d'avoir un œil aiguisé pour remarquer les différences. • Pour contrôler la distance, la « puissance avec laquelle vous frappez la balle » est peu importante. La longueur de l'élan déterminera la vitesse du roulé.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
20 min	<p style="text-align: center;">3e activité</p> <p>Les athlètes travailleront en duo, ou en trio en formant un triangle, et joueront à la « réception de coup roulé ». L'objectif de cette activité est d'exécuter un coup roulé vers son partenaire de sorte que la balle roule doucement et s'arrête près de ses pieds.</p> <p>Étape 1 : Les partenaires doivent se placer à environ 2 m (6 pi) l'un de l'autre – après avoir exécuté 5 coups roulés chacun, ils passent à l'étape 2.</p> <p>Étape 2 : Les partenaires doivent se placer à environ 3,5 m (12 pi) l'un de l'autre – après avoir exécuté 5 coups roulés chacun, ils passent à l'étape 3.</p> <p>Étape 3 : Les partenaires doivent se placer à environ 6 m (20 pi) l'un de l'autre – après avoir exécuté 5 coups roulés chacun, ils passent à l'étape 4.</p> <p>Étape 4 : Les partenaires doivent se placer à environ 9 m (30 pi) l'un de l'autre – après qu'ils ont exécuté 5 coups roulés chacun, mettez fin à l'activité.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappelez aux athlètes de n'utiliser que des élans adaptés au coup roulé pour des raisons de sécurité par rapport au roulement de la balle et parce que les fers droits peuvent blesser une personne qui ne s'attend pas à un élan de grande ampleur sur le vert. • Le contrôle de la distance peut se révéler une habileté difficile à acquérir pour de nombreux golfeurs.

TEMPS	CONTENU ET ACTIVITÉS CLÉS	NOTES POUR L'ANIMATEUR
10 min	<p style="text-align: center;">4e activité</p> <p>Placez de nombreux cônes sur le vert et divisez-le en deux. Sans équipement à l'exception de balles de golf, alignez les athlètes sur le vert en face de ces cônes.</p> <p>À l'appel de l'animateur, les athlètes feront rouler 5 balles vers les cibles. Les athlètes doivent se concentrer sur la façon dont la balle roule, et sur sa déviation (cassure), le cas échéant, en direction du cône, et pas seulement sur le fait qu'elle frappe le cône ou non.</p> <p>Après ces 5 roulés, les athlètes seront alignés de nouveau, mais de l'autre côté des cônes. Ils répèteront la même activité en observant la cassure du roulé, ou le coup roulé simulé.</p> <p>Faites un compte rendu en demandant aux membres du groupe de formuler des commentaires sur ce qu'ils ont observé.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappelez aux athlètes qu'ils doivent faire rouler doucement la balle et non pas la lancer, la sécurité doit être prise en considération. • La balle peut dévier (cassure) vers la droite ou vers la gauche, mais la balle peut également devoir monter ou descendre une pente; c'est l'occasion de poser d'autres questions aux athlètes pour savoir s'ils ont observé ces éléments. • En règle générale, comme au curling, la balle produira une cassure moins souvent si elle se déplace rapidement et produira une cassure plus souvent si elle se déplace lentement. • Pour compenser cette cassure, les athlètes doivent faire rouler la balle loin du cône.
5 min	<p style="text-align: center;">Révision/célébration</p> <p>Divisez le groupe en deux équipes pour une partie du « plus près de la cible ».</p> <p>Chaque athlète devra exécuter deux coups roulés à 4,5 m (15 pieds) de la cible ou du trou.</p> <p>L'équipe dont la balle sera la plus près sera la gagnante et ses membres doivent serrer la main de leurs opposants et des animateurs.</p>	<p>Notes pour l'animateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si possible, trouvez un trou ou une cible pour cette activité qui offre non seulement la bonne distance, mais qui présente également un nombre moyen de pentes/cassures.

ANNEXE A : VIDÉOS

Dans le but de fournir un complément d'information et de soutien, la PGA du Canada a élaboré une série de courtes vidéos portant sur des aspects précis de la leçon; des membres de la PGA du Canada assurent la narration, et les vidéos montrent des athlètes des Olympiques spéciaux qui exécutent les habiletés de base. Voici les liens pour les visionner :

- Élan complet fer VDC

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=PDIAaaECCOU

- Élan complet fer VA

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=67zVsiaYpOU

- Driver femme (Vue arrière)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=cNuCKIzUx_g

- Driver femme (Vue de côté)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=jEvJJLM2Ap8

- Fosse de sable VDC

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=zwfimKEfNJc

- Fosse de sable près des verts VA

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=Ot4AwWbNb9o

- Fosse de sable près des verts VDC

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=qlykeP2UG3A

- Coups d'approche lobés (Vue arrière)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=SWcP1ksHqsA

- Coups d'approche lobés (Vue de côté)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=0u0VLLWfs0M

- Long coup roulé (Vue arrière)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=XqmwITVZC54

- Long coup roulé VDC

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=IIB6rzGw9Yc

- Coup roulé court (Vue arrière)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=Q5BQZHsLFsc

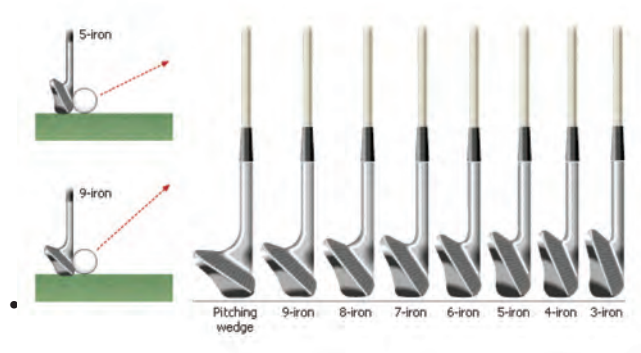
- Coup roulé court (Vue arrière)

https://www.youtube.com/watch?list=PLfL7JbekJgibKD9aWNMMiIF_W6MStYW8R&v=fQmwQ2Xgkxg

ANNEXE B : IMAGES

Présentées dans le cadre des leçons, les images suivantes visent à faciliter la compréhension :

- Plan de leçon pour les fers – ensemble de bâtons • Plan de leçon pour les fers – ensemble de bâtons



Référence : granvillegolfland.com



Référence : thesandtrap.com

- Types de prises – Dessus des mains



Référence : infobarrel.com

- Variation de la prise – Sous les mains



Référence : PGA of Canada

- Face du bois no 1 – Position de la balle (bois n°1) • Face du fer – Position de la balle (fer)



Référence : PGA of Canada



Référence : PGA of Canada

ANNEXE C: ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



Échauffement dynamique

1. Balancement avant-arrière de la jambe
2. Balancement latéral de la jambe
3. Rotation du torse
4. Rotations du corps
5. Vrille et déclenchement

1) Balancement avant-arrière de la jambe

- La partie centrale du corps et la jambe au sol doivent rester stables.
- Le mouvement de balancement doit être exécuté sans



2) Balancement latéral de la jambe

- La partie centrale du corps et la jambe au sol doivent rester stables.
- Le mouvement de balancement doit être exécuté sans



3) Rotation du torse

- Le bas du corps demeure stable, le haut du corps pivote et les bras sont détendus.



4) Rotation du corps

- Tout le corps bouge en même temps et pivote dans chaque direction.



5) Vrille et déclenchement

- Le bas du corps reste stable pendant la vrille, et tout le corps pivote pour atteindre la position finale.



Référence émanant de : Jason Glass, spécialiste de la force et du conditionnement
Tour Performance Lab et Kinetica Golf Performance
Vancouver (C.-B.)



Échauffement avancé

1. Assouplissement de la hanche
2. Fente latérale
3. Étirement de la ceinture rotative
4. Pose du triangle
5. Pas latéraux avec rotation

1) Assouplissement de la hanche

- Lever le genou à la hauteur de la poitrine.
- Ouvrir la hanche en contractant les muscles fessiers.
- Croiser la jambe et étirer les muscles fessiers.



2) Fente latérale

- Lever le genou à la hauteur de la poitrine, puis l'abaisser en effectuant une fente latérale.
- Ramener la jambe extérieure en position de départ.



3) Étirement de la ceinture rotative

- Adopter une position de fente arrière.
- Tendre le bras qui se trouve du même côté vers le ciel.
- Répéter avec le même bras et la jambe opposée.



4) Pose du triangle

- Tendre la jambe arrière vers l'arrière et la garder droite.
- Presser le coude contre l'intérieur du genou avant.
- Ouvrir la poitrine et le bras vers le ciel et maintenir la position.



5) Pas latéraux et contraction

- Exécuter des pas latéraux en pointant le pelvis vers l'avant.
- Tenir le bâton devant la poitrine.
- Contracter les muscles, changer de direction, et relâcher.



Référence émanant de : Jason Glass, spécialiste de la force et du conditionnement
Tour Performance Lab et Kinetica Golf Performance
Vancouver (C.-B.)

Remerciements!



Olympiques spéciaux Canada souhaite remercier Glenn Cundari, directeur technique de la PGA du Canada, pour les conseils, la contribution et la collaboration que lui et son organisation ont apportés à l'élaboration de cette ressource de qualité.



La création de ce programme a en partie été rendue possible grâce au financement de la **Fondation communautaire de Postes Canada.**



Canada Post
**Community
Foundation**

**Fondation
communautaire
de Postes Canada**

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada