



**GOLF  
CANADA**

**Apprendre à jouer : activités et exercices**

Cliquer sur le nom d'un exercice pour le visionner.



Nom de l'exercice	Modules principaux					Étape			
	Habiletés de mouvement Golf 101	Développement des habiletés	Jeu sur le parcours	L'importance du mental	Compétences de vie	Blanc	Orange	Bleu	Noir
Jeux de balle		✓				✓	✓		
Billes		✓				✓			
Normale 2		✓	✓					✓	✓
Roulé sur le dessin		✓				✓			
Jeu du kilomètre		✓					✓	✓	
Lance la balle	✓					✓	✓	✓	
Exercice de contrôle de la distance des roulés		✓	✓						✓
Équilibre	✓					✓	✓	✓	
Éliminatoires		✓	✓				✓	✓	✓
Tableau d'honneur junior			✓				✓	✓	
Tic Tac Toe		✓				✓	✓	✓	
Course de chevaux			✓					✓	✓
Exercice sur une jambe		✓						✓	✓
Jeu de roulés 5 points		✓						✓	✓
Marques sur la main		✓				✓	✓		
Incline ta casquette					✓	✓	✓		
Analyser le vert avec une balle de tennis		✓				✓	✓	✓	✓
Sprints	✓					✓	✓	✓	✓
Pire balle		✓	✓				✓	✓	✓
Exercice avec cerceaux		✓					✓	✓	✓
Exercice en étapes		✓					✓	✓	✓
Règles australiennes		✓	✓				✓	✓	✓
Poing dans les airs		✓			✓	✓	✓	✓	
Croquet et quilles		✓	✓			✓	✓	✓	
L'échelle #2		✓				✓	✓	✓	✓
Tentative d'équilibre	✓					✓	✓	✓	✓
Marche des monstres	✓					✓	✓	✓	✓
Tennis		✓				✓	✓	✓	

[Retour au début](#)

Cliquer sur le nom d'un exercice pour le visionner.



Nom de l'exercice	Modules principaux					Étape			
	Habiletés de mouvement Golf 101	Développement des habiletés	Jeu sur le parcours	L'importance du mental	Compétences de vie	Blanc	Orange	Bleu	Noir
Inspire- expire (contrôle du stress)				✓		✓	✓	✓	✓
La guimauve fondante				✓		✓	✓	✓	✓
Autour du monde		✓	✓				✓	✓	
Jeu du chiffre préféré		✓				✓	✓		
Exercice d'alignement		✓					✓	✓	
Qui ou que suis-je ?	✓					✓	✓		
Lance ou roule		✓				✓	✓	✓	✓
Défi équipe: Le tube!	✓				✓	✓			
21		✓	✓				✓	✓	✓
Traits de craie		✓				✓	✓		
Sauts avec marchepied	✓						✓	✓	✓
Push-ups plyométrique	✓								✓
Bonds latéraux	✓								✓
Sauts avec fente	✓								✓
Exercice de coups d'approches en 3 étapes		✓				✓	✓	✓	
Variété de jumping jack	✓					✓	✓	✓	✓
Lancer doucement	✓					✓	✓	✓	✓
Dissociation	✓					✓	✓	✓	✓
Jouer des rondes de pratique			✓						✓
Sauts accroupis	✓								✓
Contrôle de la vitesse des roulés		✓				✓	✓	✓	✓
Exercice pour les muscles du tronc	✓								✓
Cône imaginaire		✓					✓	✓	✓
Golf avec adrénaline			✓						✓
Longs roulés		✓	✓					✓	✓
Jeu court avec serviette	✓	✓				✓	✓		
Questions sur les règles du golf	✓							✓	✓

[Retour au début](#)

Cliquer sur le nom d'un exercice pour le visionner.



Nom de l'exercice	Modules principaux					Étape			
	Habiletés de mouvement	Golf 101	Développement des habiletés	Jeu sur le parcours	L'importance du mental	Compétences de vie	Blanc	Orange	Bleu
Bon coup, mauvais coup					✓		✓	✓	✓
Jeu avec ballons d'hélium			✓				✓	✓	✓
Sauvetage autour du vert			✓	✓			✓	✓	✓
Marche autour du terrain/champ de pratique	✓	✓				✓			
L'ombre du cerceau		✓	✓				✓		
Accroupissement et poussée	✓								✓
Exercice d'équilibre sur une jambe	✓								✓
Exercice de souplesse	✓								✓
Exercice de posture	✓								✓
Exercice de la chenille	✓								✓
Exercice de poussée	✓								✓
Exercice avec barre sur ballon suisse	✓								✓
Squats	✓								✓
Pompes	✓								✓
Se tortiller et se secouer	✓					✓	✓		

[Retour au début](#)



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jeux de balle</b>
<b>Équipement requis :</b>	10 balles de caoutchouc, 10 balles de tennis, 10 balles de golf
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Apprenons aux joueurs comment frapper une balle. Commencez avec une grosse balle puis progresser vers des plus petites balles.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Commencez en faisant prendre aux joueurs une position d'adresse normale avec un fer court ou un cocheur. Les joueurs commencent en frappant les plus grosses balles, la clé est que les joueurs soient capables de frapper des balles et d'avoir du plaisir. Une fois qu'ils maîtrisent bien la frappe des plus grosses balles, ils peuvent progresser vers les balles de tennis et ensuite les balles de golf. La clé est que les joueurs aient du plaisir et fassent des contacts répétés tout en apprenant les bases du sport.
<b>Soumis par :</b>	Bradley Lawrence, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Billes</b>
<b>Équipement requis :</b>	Balles de golf, vert d'exercice
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Apprendre aux enfants comment juger la vitesse en roulant des balles à la manière du bowling.
<b>Instructions étape par étape :</b>	En premier lieu, trouver un trou situé sur une zone plane sur le vert. Reculer de 20 pieds par rapport au trou. Donner 3 balles de golf à chaque enfant. Faites leur lancer la première balle vers le trou. Puis, ils doivent lancer la 2e balle mais en la faisant aller un pied plus loin. Finalement, ils doivent essayer de faire rouler la 3e balle un pied avant la première balle. L'important ici est qu'ils essaient de varier les distances. Après cet exercice, ils peuvent essayer la même chose avec un fer droit. Cela les aidera à juger la vitesse requise.
<b>Soumis par :</b>	Bradley Lawrence, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Normale 2 (partie par trous ou par coups)</b>
<b>Équipement requis :</b>	Cocheur, fer droit, une balle/joueur
<b>Temps accordé :</b>	30 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Un exercice qui développe les habiletés du petit jeu dans un environnement de compétition.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Former un groupe de joueurs. 2- Décider le format du jeu (par coups ou par trous). 3- Sur le vert d'exercice, déterminer quels 9 trous seront joués. 4- La normale pour chaque trou est 2 - un coup d'approche et un coup roulé. 5- Des points sont donnés pour chaque trou ou coup que chaque joueur est 2e.
<b>Soumis par :</b>	Dave Woods

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Roulé sur le dessin</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 fer droit, une balle de golf et un dessin fait à la main/chaque joueur
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Bonne introduction aux coups roulés pour les enfants de moins de 6 ans.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Faites dessiner une image aux enfants à la maison et l'ammener à la pratique. 2- Au lieu des trous, les jeunes fixent leur dessin sur le vert avec des tés. 3- Les jeunes doivent putter sur leur dessin.
<b>Soumis par :</b>	Glenn Cundari, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jeu du kilomètre</b>
<b>Équipement requis :</b>	Bâtons et balles de golf
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Bon exercice pour travailler l'élan complet.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Dépendamment de l'âge des participants, compter le nombre de balle requis pour parcourir "X" nombre de kilomètres. Par exemple des jeunes de 10 ans vont peut-être devoir frapper 2 km. Ils doivent utiliser leurs bâtons en ordre et avec assistance, marquer la distance parcourue pour chaque bâton et additionner le nombre de coups. Ceci n'est jamais une activité compétitive. Plus les participants sont jeunes, plus la distance est courte.
<b>Soumis par :</b>	Glenn Cundari, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Lance la balle</b>
<b>Équipement requis :</b>	Filets, seau ou paniers
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Développer la sensation et la compréhension de la vitesse que la balle devrait avoir sur le vert.
<b>Instructions étape par étape :</b>	L'exercice consiste à ce que les enfants lancent par en-dessous vers différentes cibles sur le vert. Étape 1 - Pour effectuer l'exercice, placer des filets, des seaux, des paniers sur le vert, à moins de 8 pieds d'où les enfants seront. Donner 3 balles à chacun et démontrer comment lancer dans le filet/panier. La première balle est lancée par en dessous avec les yeux ouverts, la 2e balle est lancée de la même manière mais avec les yeux fermés et la 3e est lancée les yeux ouverts ou fermés au choix. Après que tous aient lancés leurs balles, ils doivent tous aller les chercher et retourner à leur position de départ, répéter l'exercice une fois. 2- Faire un cercle de la grosseur d'un frisbee à côté des paniers. Démontrer les lancers par dessous, atterissant un à un dans ou autour du cercle et regarder jusqu'où roule la balle. Procéder de la même manière que la première étape. (yeux ouverts, ensuite fermés)
<b>Soumis par :</b>	Jody Boutin, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice de contrôle de la distance des roulés</b>
<b>Équipement requis :</b>	Fer droit et 1 balle/participant
<b>Temps accordé :</b>	20 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Compléter 10 roulés de suite que vous réussissez ou qui terminent derrière le trou à moins d'une longueur de bâton.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Trouver 2 trous à environ 25 pieds de distance. En utilisant une balle, commencer à un trou et putter vers l'autre trou. Le but est soit de caler le roulé ou de le frapper un peu dépassé le trou (mais pas plus d'une longueur de bâton derrière le trou). Le joueur se tourne ensuite et frappe vers le premier trou avec la même idée. Le but de ce jeu est de faire 10 roulés complets aller-retour de suite. Dès que le joueur laisse son roulé à court ou dépassé de plus d'une longueur de bâton, le décompte recommence à 0. C'est plus difficile de compléter 10 en ligne.
<b>Soumis par :</b>	Robert Ratcliffe, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Équilibre</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 ou 2 planches d'équilibre
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Améliorer son équilibre.
<b>Instructions étape par étape :</b>	L'exercice consiste à se tenir en équilibre sur une planche d'équilibre sans que les bords de la planche touche par terre. Chaque étudiant doit passer 1-2 minutes sur la planche en essayant de maintenir leur équilibre en se balançant des talons aux orteils et de gauche à droite pour la moitié de la durée.
<b>Soumis par :</b>	Jody Boutin, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Éliminatoires</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 fer droit, une balle de golf et 2 marqueurs de balles par participant
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Bon jeu pour pratiquer les roulés sous pression et lorsque l'on tire de l'arrière.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Diviser les jeunes en 2 groupes ou équipes (ex. 4 à 10 jeunes de chaque côté). 2- Mesurer un roulé de 4 à 6 pieds de chaque côté d'un trou. 3- Faire pile ou face pour choisir qui joue en premier. 4- L'entraîneur dit : go et les deux joueurs jouent en même temps (si les 2 ratent, ils retournent faire la file et jouent encore) ou (si un joueur réussit et l'autre rate, celui qui a raté est éliminé) ou (parfois une balle va empêcher l'autre d'aller dans le trou, cela fait partie du jeu, mais ne peut être intentionnel). 5- Le but est que le jeu continue jusqu'à ce qu'il y ait seulement un joueur restant, le gagnant !
<b>Soumis par :</b>	Ann Carroll, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Tableau d'honneur junior</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Bonne activité pour l'introduction à la compétition.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Préparé pour les Ligues Junior, un Tableau d'honneur permet aux jeunes d'écrire leur meilleur score sur chaque trou du terrain tout au long de la saison.
<b>Soumis par :</b>	Cathy Sherk, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Tic Tac Toe</b>
<b>Équipement requis :</b>	Peinture aérosol, grosse craie, cocheurs
<b>Temps accordé :</b>	20 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Ce jeu est conçu pour pratiquer la précision et le contrôle de la distance lors des coups d'approches roulés et lobés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Dessiner 9 cercles (3 pieds de diamètre) à l'endroit de pratique (avec de la craie ou de la peinture) comme un jeu de tic tac toe. Vous devez faire un coup d'approche dans le cercle pour marquer cet espace. Vous pouvez soit faire tomber la balle directement sur la case ou la faire rouler pour qu'elle reste dans la case.
<b>Soumis par :</b>	Cathy Sherk, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Course de chevaux

**Équipement requis :** Fer court et fer droit

**Temps accordé :** 30 min

**Niveaux applicables du programme :** Bleu, Noir

**Modules de base reconnus :** Jeu sur le parcours

**Objectifs :** Avoir une saine compétition tout en pratiquant tous les aspects du jeu court. (coups roulés, coups d'approches roulés et lobés, sorties de fosses de sable)

**Instructions étape par étape :** 2 joueurs et plus sont nécessaires. Chaque joueur peut choisir un bâton de jeu court. (entre un fer 9 et un cocheur 60 degrés) L'idée est de jouer différents types de coups avec un seul bâton. Un joueur choisit un endroit pour le coup d'approche ou le coup roulé sur le vert d'exercice. Chaque joueur dans le groupe joue le même coup. Le joueur qui est le plus loin putt en premier. Tout le monde doit rentrer sa balle et le joueur ayant le plus grand nombre de coups est éliminé.

**Soumis par :** Jason Haley

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice sur une jambe</b>
<b>Équipement requis :</b>	Tous les bâtons de golf et des balles
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Aider les joueurs à aller vers la cible lors de l'impact et du dégagé.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Les joueurs doivent tous prendre leur position d'adresse normale. Par la suite, ils doivent mettre tout leur poids sur la jambe avant et ils doivent frapper quelques balles en utilisant seulement cette jambe comme appui et la jambe arrière en cas de perte d'équilibre si nécessaire.
<b>Soumis par :</b>	Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jeu de roulés 5 points</b>
<b>Équipement requis :</b>	Vert d'exercice, fer droit, balles de golf
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Aider les joueurs à être confiants lors de leurs coups roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Prendre 5 balles approximativement à 10 pieds du trou sur un endroit du vert assez droit et plat. Placer un bâton 18 pouces dépassé le trou. Le joueur marque 2 points pour un roulé réussi et 1 point si la balle termine derrière le trou sans toucher au bâton, 0 point si la balle touche ou dépasse le bâton et -1 si la balle ne se rend pas au trou. Le but du jeu est de marquer 5 points et plus avant de passer au prochain niveau, soit de reculer de 2 pieds. Cela met l'emphase sur frapper la balle plus loin que le trou.
<b>Soumis par :</b>	Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Marques sur la main</b>
<b>Équipement requis :</b>	Encre et tampon encreur
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Aider les jeunes à savoir comment positionner leurs mains sur le bâton.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Améliorer la prise de bâton des joueurs. Un jour, nous mettons l'accent sur la main du haut en mettant. La journée suivante, nous utilisons 2 étampes une au même endroit que précédemment et une sur la main plus basse pour que le joueur puisse aligner les marques et placer leurs mains au bon endroit sur le bâton.
<b>Soumis par :</b>	Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Incline ta casquette

**Équipement requis :** Casquette ou main

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Blanc, Orange

**Modules de base reconnus :** Compétences de vie

**Objectifs :** Apprendre comment applaudir dans les estrades au golf ou remercier après un bon coup.

**Instructions étape par étape :** Tous les joueurs s'élancent en avant du groupe un à la fois. Le groupe applaudit après chaque joueur et celui qui vient de frapper incline sa casquette pour montrer son appréciation du support de la foule. S'ils ne portent pas de casquette, ils peuvent utiliser leur main comme le font des joueurs du circuit professionnel.

**Soumis par :** Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Analyser le vert avec une balle de tennis

**Équipement requis :** 1 balle de tennis

**Temps accordé :** 10 min

**Niveaux applicables du programme :** Blanc, Orange, Bleu, Noir

**Modules de base reconnus :** Golf 101

**Objectifs :** Bon exercice pour apprendre à lire les pentes d'un vert.

**Instructions étape par étape :** Les jeunes roulent une balle de tennis vers une cible et doivent la regarder jusqu'à ce qu'elle arrête. Ils apprennent rapidement de leurs erreurs de cette façon et visent un peu plus à droite ou à gauche, plus ou moins fort. C'est une bonne façon d'apprendre à juger les pentes d'un vert sans avoir à penser au coup avec le fer droit.

**Soumis par :** Jay Myren, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Sprints</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement

**Objectifs :** Aide à évaluer et ensuite entraîner un athlète puissant (explosif).

**Instructions étape par étape :** Ayez une ligne de départ et d'arrivée, faites sprinter les enfants jusqu'à la ligne d'arrivée. Regardez et évaluez comment chaque enfant sprinte. Le plus rapide est l'enfant, meilleur est son potentiel de puissance musculaire, et sa capacité de tourner ses muscles à une plus grande vitesse, ce qui peut potentiellement produire un élan de golf plus puissant. C'est un exercice intéressant pour les jeunes et cela vous donne aussi une indication de quel genres d'athlètes vous avez en face de vous. Ne soyez pas surpris si les jeunes ne sont pas vraiment des athlètes puissants/explosifs, mais le point positif est que s'ils pratiquent des exercices plyométriques, ils peuvent s'améliorer rapidement.

**Soumis par :** Jay Myren, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Pire balle</b>
<b>Équipement requis :</b>	Bâtons pour le jeu court et fer droit
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Un bon exercice pour améliorer le jeu court.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placer des tés sur et autour du vert de pratique pour marquer des endroits de départ. Chipper ou putter 2 balles pour ensuite ramasser la meilleure balle et dirigez vous vers la pire des 2. Continuer cela jusqu'à ce que les 2 balles soient rentrées à partir du même endroit. Un pointage de 2 est une normale. Cela peut être fait aussi sur le parcours pour améliorer la régularité.
<b>Soumis par :</b>	Alan Robertson, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice avec cerceaux</b>
<b>Équipement requis :</b>	3 cerceaux, balles de golf, cocheurs
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Exercice servant à conscientiser les joueurs sur les zones d'atterrissage lors de coups d'approche roulés/lobés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placer 1,2 ou 3 cerceaux sur le vert et les joueurs doivent essayer de faire tomber leurs balles dans les cerceaux et regarder attentivement le roulement de chaque balle après l'impact au sol. Lors d'une vraie partie, ils pourront simplement s'imaginer un cerceau sur le vert à l'endroit approprié et essayer de faire atterir leur coup à cet endroit.
<b>Soumis par :</b>	Ralph Bauer, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice en étapes</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 fer droit et 3 balles de golf / participant
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Exercice pour améliorer la distance et la précision des coups roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1. Placer les balles à 1, 2 et 3 pieds du trou. 2. Calez le 1 pied. 3. Prendre la balle réussie et la placer à 4 pieds du trou. 4. Calez la balle à 2 pieds. 5. Prendre la balle réussie et la placer à 5 pieds du trou. 6. Calez la balle à 3 pieds, la placer à 6 pieds du trou. 7. Continuer jusqu'à ce que vous ratiez et vous devrez recommencer au #1. Le but est de voir jusqu'à quelle distance du trou vous pouvez vous rendre sans rater. Vous pouvez aussi faire cet exercice avec des jeunes enfants en utilisant une balle et des tés pour marquer chaque endroit où placer les balles.
<b>Soumis par :</b>	Ralph Bauer, PGA

[Retour au début](#)

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Règles australiennes</b>
<b>Équipement requis :</b>	Bois #1 et bois #3
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Marquer le plus de points possibles en frappant la balle précisément.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Installer 4 poteaux dans le champ de pratique à environ 100 verges des tapis de pratique. Des "nouilles de piscine" fonctionnent très bien pour cela. (utilisez des bâtons brisés pour planter les nouilles dans le sol) Idéalement les 2 poteaux centraux sont plus grands que les poteaux extérieurs. Les poteaux centraux sont à environ 20 verges l'un de l'autre et les poteaux extérieurs sont 5 verges à l'extérieur des poteaux centraux, comme les poteaux de buts du football australien. Les joueurs frappent 10 balles. Ils ont 10 points pour chaque balle frappée dans les poteaux centraux et 5 points pour chaque balle frappée dans le trou entre les poteaux centraux et extérieurs. Le but est de marquer 100 points avec les 10 balles (chaque balle passe entre les poteaux centraux). Le jeu peut être répété avec tous les bâtons.
<b>Soumis par :</b>	Robert Ratcliffe, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Poing dans les airs</b>
<b>Équipement requis :</b>	Fer droit, balles de golf
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Compétences de vie
<b>Objectifs :</b>	Permettre aux joueurs d'avoir du plaisir tout en travaillant leurs habiletés pour les coups roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Dépendamment de l'âge et de l'habileté des joueurs, faites les commencer à 1,2 ou 3 pied du trou. Les joueurs frappe leur balle. Une fois leur roulé réussi, ils doivent faire leur meilleure " imitation de Tiger Woods" avec le poing dans les airs. Les autres joueurs le note ensuite selon leur impression de comment "cool" était l'imitation, mais ils perdent aussi des points s'ils marchent sur la ligne de roulé de quelqu'un ou s'ils dérangent quelqu'un en criant. Un peu comme un concours de dunks. Cet activité a lieu à la fin de la leçon de coups roulés, pour apprendre aux jeunes comment avoir du plaisir et rester courtois à la fois.
<b>Soumis par :</b>	Bradley Lawrence, PGA

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Croquet et quilles</b>
<b>Équipement requis :</b>	Vert de pratique, tés, balles de golf, balles de tennis (facultatif)
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Faire passer la balle dans les "portes" de croquet et éventuellement dans le trou. Pour les jeunes enfants, vous pouvez utiliser une balle de tennis pour débiter. Pour les plus vieux, ils peuvent commencer avec une balle de golf.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Préparez un terrain sur le vert de pratique, en utilisant de 3 à 9 trous (dépendant de l'âge et du nombre d'enfants). Utilisez les tés pour marquer le début du trou et pour marquer des "portes" où les balles des jeunes doivent passer à travers. Marquer le début de chaque trou avec 2 tés et inscrivez le numéro du trou sur le té ou sur un bout de papier. Utilisez différents nombres de "portes" et différentes largeurs selon le groupe d'âge. Marquer les points selon le groupe d'âge. Vous pouvez les faire commencer en roulant la balle avec leurs mains, ensuite avec un bâton de hockey et ensuite avec leur fer droit.
<b>Soumis par :</b>	Andrew MacKay

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>L'échelle #2</b>
<b>Équipement requis :</b>	Balles et tee
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Découvrir les distances sur le putting.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Installer un premier tee sur le vert, un autre un pas plus loin et un dernier 5 pas plus loin. 2- Prendre 10 balles et avec la première la frapper le plus près du tee le plus loin. 3- Frappez les 9 autres balles en ordre décroissante sans dépasser la dernière frappée. *** ne pas frapper de balles entre les 2 tees les plus rapprochés. Plusieurs variantes pour cet exercice, utilisez votre imagination...
<b>Soumis par :</b>	Nicolas Quirion, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Tentative d'équilibre</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement

**Objectifs :** Cet exercice entraîne l'agilité, le temps de réaction, l'équilibre et la proprioception. Ceci est un bon exercice pour les jeunes à toutes les étapes de développement.

**Instructions étape par étape :** Position de départ: Tous les joueurs forment un grand cercle autour de l'entraîneur. Les joueurs commencent couché par terre à plat ventre avec les yeux fermés. Action: L'entraîneur expliquera les règlements et indiquera un signal (auditif ou physique) qui indiquera aux joueurs de commencer. Dès que le signal est annoncé par l'entraîneur, les joueurs doivent se lever debout le plus vite possible et se tenir sur une jambe tout en gardant les yeux fermés. Signal: Peut varier dans le but de voir si les joueurs sont attentifs et concentrés. Par exemple, le signal peut être : "Quand je dis GO" "Quand je tappe des mains" "Quand je dis golf" "Quand je touche ton épaule droite" Varier la jambe de support, changer droite/gauche.

**Soumis par :** Jeff Overholt, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Marche des monstres</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Un exercice qui favorise une bonne mobilité des hanches et du torse.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Position de départ: Les joueurs forment une ligne entre deux cônes. L'entraîneur démontre et explique comment faire le mouvement. Action: Les joueurs vont faire une grande enjambée vers l'avant et laisser tomber le genou arrière dans une position qui est légèrement au-dessus du sol. En même temps, ils lèvent leur bras opposé vers le ciel. Ils font cette action entre des cônes qui sont placés environ à 20 pieds. Quand ils atteignent le second cône, ils retournent à la position de départ en joggant. Ceci est répété 3 fois. Les directives de l'entraîneur: « Le talon avant au sol' » « 'Le genou avant doit être au-dessus de la cheville' » « 'Faire l'enjambée aussi grande que possible' » « 'Le haut du corps doit être allongé et grande portée avec les bras »
<b>Soumis par :</b>	Jeff Overholt, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Tennis</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 balle de golf et 1 fer droit
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Ceci est un bon exercice pour améliorer les coups roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	<p>But: - Faire plus de points que l'adversaire - On marque des points en calant des coups roulés dans le trou de l'adversaire</p> <p>Comment jouer: 1- Ce jeu pour 2 personnes se joue entre n'importe quel deux trous sur le vert d'exercice. (déterminé par les joueurs avant la partie). 2- Chaque joueur se place à côté d'un des trous et se prépare à putter. 3- Les joueurs frappent leur balle vers l'autre trou, essayant de caler leur coup roulé dans le trou de l'adversaire. 4- Si les deux joueurs ratent, chacun joue donc un autre coup, mais cette fois avec la balle qui a été frappée vers eux. Les joueurs restent à ce trou jusqu'à ce que l'un des deux réussisse un roulé. 5- Lorsqu'un joueur réussit son roulé, les joueurs changent de trous et un point est accordé pour le roulé réussi. Les points: - Le but premier est d'accumuler plus de points que l'adversaire. - Normalement la partie est de 6 points et le gagnant doit avoir au moins 2 points d'avance, mais les joueurs peuvent établir leurs propres règles.</p>
<b>Soumis par :</b>	Jon Roy, PGA

[\*\*Retour au début\*\*](#)



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Inspire- expire (contrôle du stress)

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Blanc, Orange, Bleu, Noir

**Modules de base reconnus :** L'importance du mental

**Objectifs :** Une respiration adéquate envoie plus d'oxygène au sang et au cerveau, ce qui signifie moins de tension dans les muscles et une capacité de penser plus efficacement. Tandis qu'un niveau de stress optimal aidera à performer à ton meilleur, trop ou trop peu de stress te limitera.

**Instructions étape par étape :** 1- Détends tes épaules et expire doucement par la bouche- durant plusieurs secondes alors que tu expires tout l'air de ton corps. 2- Ensuite laisse ton souffle revenir à l'intérieur calmement et naturellement. 3- Concentre toi sur l'expiration - pour que ton ventre s'approche. 4- Continue comme cela pour 5 inspiration/expiration, rappelle toi de le faire lentement

**Soumis par :** Dr. Dana Sinclair

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** La guimauve fondante

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Blanc, Orange, Bleu, Noir

**Modules de base reconnus :** L'importance du mental

**Objectifs :** Apprendre à relaxer ses muscles et se débarrasser des tensions.

**Instructions étape par étape :** Lorsque tu attends à un départ... 1- Commence par penser à tes jambes et comment tu les ressents. 2- Commence à les bouger pour les rendre molles. 3- Imagine les en train de fondre ou de couler comme une guimauve dans une tasse de chocolat chaud. 4- Continue pour 10 secondes. 5- Répéter les étapes 1 à 4 pour les autres parties du corps (ex. bras, tête, etc).

**Soumis par :** Dr. Dana Sinclair

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Autour du monde</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 balle de golf et 1 fer droit / joueur
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Un jeu pour améliorer les coups roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Placer des tés à des distances variables autour d'un trou (de 6 à 10 pieds). 2- Les joueurs commencent au même té. 3- Le premier joueur frappe et si il/elle réussit le roulé, passe au prochain té. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'il/elle rate un roulé (attendre à ce té que les autres ratent aussi). 5- Le prochain joueur frappe et voit jusqu'à quel té il peut se rendre avant de rater. 6- Le gagnant est le premier joueur à avoir réussi tous ses roulés de tous les tés.
<b>Soumis par :</b>	Dave Woods

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jeu du chiffre préféré</b>
<b>Équipement requis :</b>	Craie ou crayon
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Bon exercice d'introduction à la position finale de l'élan.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Avec un crayon le jeune écrit son chiffre préféré sous son soulier (pied arrière de l'élan). 2- Sa tâche est de compléter un élan en étant capable de montrer son numéro préféré à l'entraîneur.
<b>Soumis par :</b>	Glenn Cundari, PGA

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice d'alignement</b>
<b>Équipement requis :</b>	Tapis de pratique, champ d'exercice
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Bon exercice pour pratique alignement vers la cible.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Travail à 2 (sur des tapis d'exercices), le premier dit à son partenaire où il veut envoyer sa balle. Le partenaire dessine donc une ligne entre les pieds et ils se reculent pour voir où les pieds du 1er pointaient. Ils effacent ensuite la marque et frappe le coup ou effectue un ajustement si nécessaire. Cet exercice est bon pour la socialisation aussi. L'entraîneur doit être TRÈS clair sur les règles de sécurité pour cette activité.
<b>Soumis par :</b>	Glenn Cundari, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Qui ou que suis-je ?</b>
<b>Équipement requis :</b>	Étiquettes blanches de type Avery
<b>Temps accordé :</b>	30 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Golf 101
<b>Objectifs :</b>	Bon jeu pour l'introduction au vocabulaire de golf et en apprendre sur l'histoire du golf canadien. S'applique directement à la section Golf 101.
<b>Instructions étape par étape :</b>	De temps en temps lors d'une clinique junior, un étiquette avec un nom d'un golfeur connu ou un terme de golf est collé sur le dos de chaque joueur. Durant la leçon, les joueurs peuvent se questionner entre eux en essayant d'identifier le mot qui est dans leur dos avant la fin de la clinique.
<b>Soumis par :</b>	Cathy Sherk, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Lance ou roule</b>
<b>Équipement requis :</b>	Vert d'exercice, 2 balles de golf de couleur différente/participant
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	L'objectif de l'activité est d'apprendre aux jeunes la différence entre le coup d'approche roulé et le coup d'approche lobé. Cela peut être adapté pour différents groupes d'âge. Avec les plus jeunes, l'emphase est mise sur le plaisir et les habiletés motrices. Avec les plus vieux, l'emphase est mise sur le coup d'approche roulé étant la façon la plus constante et précise d'approcher sa balle du trou.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Les participants s'alignent à quelques pas du début du vert, d'une manière sécuritaire. Ils prennent tous leur première balle (blanche) et la lance par en dessous vers un trou désigné. Le but est de la lancer le plus haut possible et la faire atterir le plus près possible du trou avec le moins de roulement. Nous observons ensuite où les balles sont rendues en mettant en évidence celles qui sont loin du trou. On prend donc la 2e balle (colorée) et la faire rouler doucement comme une balle de bowling vers le trou. Avec un peu de chance, la dispersion des balles de couleur est moindre donc les bénéfices du coup d'approche roulé sont expliqués sans explications techniques!
<b>Soumis par :</b>	Andrew MacKay

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Défi équipe: Le tube!</b>
<b>Équipement requis :</b>	2 gros paniers de balles de golf, 2 tubes ramasseurs de balles
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement, Compétences de vie
<b>Objectifs :</b>	Bon jeu relié au golf pour les niveaux 1 et 2. L'activité est reliée directement au module condition physique et santé, et touche aussi des valeurs comme l'esprit d'équipe.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Deux équipes se placent à environ 20 pieds d'un gros panier de balles de golf qui a été vidé sur le sol. Les 2 paniers vides sont placés en face de chaque ligne d'équipe. Chaque capitaine d'équipe a un tube ramasseur de balles en main et lorsque le sifflet se fait entendre, les capitaines courent vers les balles et remplissent leur tube (20 balles). Une fois que le tube est rempli, ils courent jusqu'à la ligne pour vider leur tube dans leur panier d'équipe respectif et le tube est passé vers le prochain joueur. Chaque joueur joue une fois. L'équipe qui finit le défi le plus rapidement gagne.
<b>Soumis par :</b>	Cathy Sherk, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>21</b>
<b>Équipement requis :</b>	Fer droit
<b>Temps accordé :</b>	30 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Atteindre 21 points le premier tout en pratiquant vos coups roulés dans une atmosphère de compétition.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Sur le vert d'exercice, 1 joueur et plus choisissent 2 trous qui sont à une distance de 10 à 30 pieds. (l'idée étant d'être capable de caler des roulés) Chaque joueur joue du même endroit. Le joueur le plus près du trou marque un point. Si le joueur cale le roulé, il marque 2 points. Par contre, si le 2e réussit aussi le roulé, il marque 4 points et ainsi de suite. Si un joueur frôle le trou et sait que d'autres ont calé leur roulé, il fait un point. Si un joueur fait 3 roulés, il perd un point. Le premier joueur qui marque 21 points gagne!
<b>Soumis par :</b>	Jason Haley

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Traits de craie</b>
<b>Équipement requis :</b>	Craies de différentes couleur
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Aider les joueurs à avoir un bon alignement, une bonne position d'adresse et une bonne position de balle.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Simplement dessiner avec des craies de couleurs où les pieds devraient être positionnés, tracer une ligne pour la position de la balle et une flèche pour la position de la tête du bâton ainsi qu'une ligne pour l'amorce du mouvement ou l'arc de cercle à suivre.
<b>Soumis par :</b>	Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Sauts avec marchepied</b>
<b>Équipement requis :</b>	Marchepied pour le conditionnement physique (et des contremarches pour monter la hauteur)
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Exercice de développement de la puissance musculaire pour améliorer la distance du coup de départ.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Les participants sont en ligne face au marchepied, l'écart entre les jambes étant égale à la largeur des épaules. Chaque participant doit sauter sur le marchepied avec une réception en douceur, ensuite ils retournent à la fin de la ligne. Avec le temps, vous pouvez augmenter la hauteur du marchepied pour ajouter de la difficulté. Pour les niveaux plus avancés, les jeunes peuvent sauter en bas du marchepied en tentant de bondir le plus haut possible dès qu'ils touchent le sol. Un ballon médicinal peut aussi être utilisé pour augmenter la difficulté de cet exercice.
<b>Soumis par :</b>	Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Push-ups plyométrique

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Bon exercice pour développer la puissance et augmenter la distance des coups de départs.

**Instructions étape par étape :** Ceci est un exercice avancé applicable seulement aux jeunes du niveau 7 - Module conditionnement physique et santé Les jeunes prennent une position de push-up normale. S'assurer que les jeunes stabilisent les muscles du tronc et descendent en push-up régulier. À la fin de la remontée, demandez aux jeunes de pousser très fort sur leurs bras pour taper des mains et enchaîner avec un autre push-up. Faites leur faire le plus de répétitions possible. Pour augmenter la difficulté, les jeunes peuvent poser leur pieds sur le dessus d'une ballon stabilisateur (ballon suisse).

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Bonds latéraux</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun mais il est possible d'ajouter un ballon médicinal pour augmenter la difficulté
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Bon exercice de développement de la puissance musculaire pour améliorer la distance.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Les jeunes commencent avec une posture athlétique et les pieds à la largeur des épaules. Les jeunes peuvent commencer en se tenant sur leur jambe droite et font un saut latéral avec réception sur la jambe gauche. Les jeunes sautent ainsi de suite en maintenant une bonne posture tout au long de l'exercice. En tout temps, ne touchez le sol que d'un pied. Les jeunes doivent faire 3 séries de 6 à 8 sauts. Trucs d'entraîneur: S'assurer que les jeunes donnent leur 100% pour retirer le plus possible de bénéfices de cet exercice. Ils doivent sauter le plus haut possible.
<b>Soumis par :</b>	Dr. Greg Wells

[Retour au début](#)



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Sauts avec fente

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Bon exercice de développement de la puissance musculaire pour améliorer la distance du coup de départ.

**Instructions étape par étape :** D'une position debout, avancez votre pied droit d'un pas. Imaginez que vous vous tenez sur une poutre d'équilibre, (rétrécissez votre appui) et baissez le torse et le bassin, tout en maintenant une posture droite. Soulevez le talon arrière du sol et assurez-vous que votre genou avant ne dépasse pas votre cheville avant. De cette position, exécutez un saut explosif et changez la position de vos pieds dans les airs. La réception doit se faire dans une position de fente, le pied gauche en avant. Répétez les sauts. Faire 3 séries de 6-8 répétitions. Truc d'entraîneur: S'assurer que les jeunes donnent leur 100% durant l'exercice, ils doivent sauter le plus haut possible.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice de coups d'approches en 3 étapes</b>
<b>Équipement requis :</b>	Plusieurs balles de golf, plusieurs bâtons de golf, cocheurs
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Bon exercice pour les coups d'approche qui inclut le contrôle de la trajectoire, la distance et la direction.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Étape 1 : (contrôle de la distance) - déposer un bâton perpendiculairement à la ligne visée sur le vert. Le but est de frapper la balle près du bâton. Étape 2: (direction) - Enlever le bâton précédent. Déposer 2 bâtons parallèlement à la ligne de visée sur le vert à environ 10 pieds. Un tunnel sera ainsi créé et le but est de frapper la balle au travers du tunnel. L'instructeur peut rendre le tunnel plus étroit/plus large dépendant de l'habileté des enfants. Étape 3: (trajectoire) Enlever les bâtons précédents et déposer un bâton perpendiculairement à la ligne de visée, mais seulement à quelques pieds du début du vert. L'important ici n'est pas la direction ou la distance mais la trajectoire, soit de faire passer la balle par-dessus le bâton. Étape 4 : Remettre tous les bâtons en place. L'idée est que les enfants expérimentent les 3 éléments en même temps (contrôle, distance, trajectoire).
<b>Soumis par :</b>	Glenn Cundari, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Variété de jumping jack</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Développer de la coordination.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Commencer avec des jumpings jacks de base. Ensuite ajouter des variantes auxquelles les enfants ne sont pas habitués, exemple les bras d'avant vers l'arrière pendant que les jambes font le mouvement habituel. Ensuite, les jambes vont d'avant à arrière et les bras bougent normalement. Vous pouvez ensuite changer pour un côté du corps bras et jambes vont de l'avant à l'arrière pendant que l'autre moitié du corps fait le mouvement normal, ensuite changer de côté. Ceci est une bonne façon d'apprendre aux enfants comment coordonner leur corps en bougeant de différentes façons. Attention, vous devrez pratiquer vous même l'exercice auparavant, car c'est difficile! Il y a des possibilités infinies, vous pouvez introduire autant de variantes que vous pouvez imaginer.
<b>Soumis par :</b>	Jay Myren, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Lancer doucement</b>
<b>Équipement requis :</b>	Des balles de golf et un bâton de baseball
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Développer la coordination main-oeil et la stabilité du tronc.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Vous avez besoin de 2 jeunes pour faire cet exercice. Le premier lance la balle doucement et l'autre va essayer de la frapper. L'idée est que le batteur se place avec le genou arrière au sol et le pied avant au sol formant un angle de 90 degrés au genou et à la hanche. Le lanceur va s'installer parallèlement au batteur. (attention de ne pas se placer en face du batteur) et lance doucement la balle dans la zone de frappe permettant ainsi au batteur d'essayer de frapper la balle dans le parc. L'idée est que le frappeur ne frappe pas de tout vers le lanceur mais vers le champ de pratique. Cet exercice est bon pour améliorer la coordination main-oeil en jouant un des deux rôles. Le batteur améliore aussi la stabilité du tronc lors de cet exercice.
<b>Soumis par :</b>	Jay Myren, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Dissociation</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement

**Objectifs :** Améliorer la coordination entre le haut et le bas du corps.

**Instructions étape par étape :** Se placer en position d'adresse de golf, croiser les mains (bras) sur la poitrine et essayez ensuite de tourner les épaules (câge thoracique) autour de la colonne vertébrale tout en maintenant le bas du corps stable. Ensuite, essayez de faire tourner les hanches tout en maintenant le haut du corps stable. Faire 3 séries de 10 répétitions, 3 fois/semaine pour le haut et le bas du corps. Cet exercice n'est pas pour savoir à quel point les jeunes peuvent tourner mais plutôt s'ils sont capables ou non. Le but de l'exercice est d'apprendre (et entraîner) la coordination entre le haut et le bas du corps, ce qui peut être très utile pour bâtir un élan de golf puissant avec moins de chances de blessures.

**Soumis par :** Jay Myren, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jouer des rondes de pratique</b>
<b>Équipement requis :</b>	Tous les bâtons
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Préparation pour une partie compétitive en tournoi au club ou au niveau régional.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- N'utilisez pas la carte de pointage pour noter le score, mais seulement pour connaître les distances. Si vous deviez avoir un bon score, la tentation de comparer chaque trou devient négative lors d'un tournoi. 2- Si vous frappez la balle dans les arbres ou si vous vous retrouvez dans une mauvaise situation, prenez la balle et placez la dans l'allée d'où vous auriez jouer selon vous. Vous pouvez jouer plusieurs balles si le temps le permet. 3- Essayez des coups à partir de fosses de sable en bordure du vert. L'idée est d'être à l'aise sur le parcours. 4- Regardez chaque trou à partir du derrière du vert, cela vous aidera à décider du meilleur endroit où jouer. Faites de même sur chaque tertre de départ.
<b>Soumis par :</b>	Alan Robertson, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Sauts accroupis

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Bon exercice pour développer la puissance musculaire qui aidera à améliorer la distance des coups de départ.

**Instructions étape par étape :** Ceci est un exercice de niveau 6 et 7 pour le module de conditionnement physique & santé. Les jeunes prennent une posture athlétique avec les pieds à largeur d'épaules, ensuite ils exécutent un squat et sautent le plus haut possible. Répéter. Truc d'entraîneur: Faire en sorte que les jeunes sautent le plus haut possible.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Contrôle de la vitesse des roulés</b>
<b>Équipement requis :</b>	Fer droit et 1 balle par joueur
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Apprendre à contrôler la vitesse des roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placer un bâton au sol, placer 2 marqueurs à 17 pouces du bâton et 17 pouces un à côté de l'autre pour former un carré. Placer des marqueurs à 3, 4, 5 pieds ainsi de suite jusqu'à 20 pieds si vous avez de la place. Vous avez 1 balle de chaque endroit dans un ordre aléatoire. Le but est d'essayer d'entrer la balle dans le carré mais sans toucher le bâton au fond. Identifiez vos distances d'où vous avez plus de difficultés.
<b>Soumis par :</b>	Alan Robertson, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Exercice pour les muscles du tronc

**Équipement requis :** Ballon suisse

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Le but de cet exercice est d'améliorer la force des muscles rotateurs du tronc et améliorer la flexibilité du bas du dos.

**Instructions étape par étape :** Commencez cet exercice en étant assis au sol. Levez vos jambes dans les airs. Avec les bras allongés, tourner le haut du corps lentement d'un côté en allant le plus loin possible et faire de même pour l'autre côté. Si vous êtes incapable d'atteindre la même distance des deux côtés, mettez l'emphase sur le côté plus tendu. Pour renforcer les muscles du tronc et du bas du dos, couchez vous sur un ballon suisse avec les épaules sur le ballon. Tenez vos bras ensemble droit dans les airs et faites tourner vos épaules d'un côté à l'autre lentement. Les bras devraient arrêter lorsqu'ils sont perpendiculaires au sol.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Cône imaginaire

**Équipement requis :** Tous les bâtons

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Orange, Bleu, Noir

**Modules de base reconnus :** Développement des habiletés

**Objectifs :** Améliorer sa précision avec tous les bâtons.

**Instructions étape par étape :** Choisir une cible au fond du champ de pratique et choisir 2 autres cibles à droite et à gauche de la cible centrale. En utilisant 5 balles de golf, vérifier combien peuvent rester dans le "cône imaginaire". Puis prenez un bâton différent. Si réussi, cet exercice va aider à améliorer la précision avec vos bâtons et d'identifier certaines lacunes.

**Soumis par :** Alan Robertson, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Golf avec adrénaline

**Équipement requis :** Tous les bâtons

**Temps accordé :** 30 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Jeu sur le parcours

**Objectifs :** Comprendre ce qui arrive lorsque l'on est en position pour gagner. Travailler sur les prises de décision et la possibilité de frapper certains coups lorsque la fatigue s'installe.

**Instructions étape par étape :** L'entraîneur a les bâtons des joueurs dans la voiturette. Les joueurs frappent leur coup et courent jusqu'à leur balle. Le joueur a moins de 2 minutes pour se rendre à sa balle et frapper son prochain coup. Continuer la même chose jusqu'au trou et le faire pour le plus grand nombre de trous possible. Cet exercice permet de constater ce que c'est de frapper son coup alors que son cœur bat très fort comme lorsque l'on est en position de gagner un tournoi.

**Soumis par :** Alan Robertson, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Longs roulés</b>
<b>Équipement requis :</b>	Fer droit et des tés
<b>Temps accordé :</b>	30 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Développer l'habileté visuelle et de sensations pour les longs coups roulés.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placer un té à chaque 10 pieds pour 60 pieds. Prendre quelques balles et commencer à la marque de 10 pieds en frappant vers l'autre té placé 10 pieds plus loin, l'idée est de dépasser le té, car si la balle ne dépasse pas la distance, elle n'a aucune chance de tomber dans le trou. Une fois que vous êtes confortable avec les roulés de 10 pieds, allez-y avec ceux de 20 pieds et ainsi de suite jusqu'à ceux de 60 pieds. Un joueur peut passer 10 minutes ou 2 heures sur cet exercice. Si cet exercice est répété régulièrement, les longs roulés vont devenir beaucoup plus facile et réduiront le nombre de 3 roulés.
<b>Soumis par :</b>	Jason Haley

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jeu court avec serviette</b>
<b>Équipement requis :</b>	Serviette de golf
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc, Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Golf 101, Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Exercice pour apprendre comment bouger les bras comme un pendule. Apprendre à bouger les épaules et les bras sans les poignets.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Prendre une serviette de golf et la rouler sur le côté long pour en faire un long rouleau serré. Prendre une prise normale sur la serviette et faire l'élan d'avant en arrière. Le but est de faire le mouvement en évitant que la serviette flotte dans les airs un peu partout et le but est de faire un mouvement contrôlé doucement. Cela renforce l'impression que devrait avoir le joueur lors d'un coup roulé, d'un coup d'approche roulé ou lobé, avec une rythme égal en éliminant les coups saccadés.
<b>Soumis par :</b>	Bradley Bustard

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	Questions sur les règles du golf
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Golf 101
<b>Objectifs :</b>	Aider les joueurs à connaître les règles du golf.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Gardez vous quelques minutes de chaque leçon pour poser une question concernant une règle de golf et récompensez la bonne réponse.
<b>Soumis par :</b>	Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Bon coup, mauvais coup</b>
<b>Équipement requis :</b>	Tous les bâtons de golf et des balles
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	L'importance du mental
<b>Objectifs :</b>	Aider les enfants à comprendre l'importance d'oublier les mauvais coups et de se rappeler des bons coups.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Simplement laisser les enfants frapper quelques balles et une fois qu'ils ont tous frappés quelques bons et mauvais coups, apprenez leur comment se souvenir des bons coups et oublier les mauvais, c'est plus intéressant et meilleur pour leur partie!
<b>Soumis par :</b>	Paul Horton, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Jeu avec ballons d'hélium</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 bâton de golf et 3 ballons gonflés à l'hélium avec différentes longueurs. (exemple 1 pied, 5 pied, 10 pieds avec un poids)
<b>Temps accordé :</b>	20 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	Ceci est un exercice de contrôle de trajectoire.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placer les ballons à différentes distances dans le champ d'exercice, 20-30-40 verges plus loin (avec le ballon le plus grand placé le plus loin). Ceci est un bon exercice pour frapper différentes trajectoires. C'est un exercice très visuel et amusant pour les enfants. Dépendamment de l'âge des enfants, vous pouvez dessiner des images ou des personnages sur les ballons (exemple Bob l'éponge ou des couleurs) Ne pas faire cet exercice dans des conditions venteuses.
<b>Soumis par :</b>	Ann Carroll, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Sauvetage autour du vert</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 fer droit, 1 cocheur
<b>Temps accordé :</b>	15 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange, Bleu, Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Développement des habiletés, Jeu sur le parcours
<b>Objectifs :</b>	Pour réussir son sauvetage, choisir 10 endroits différents avec des difficultés variées. (fosses de sable, coup lobé, herbe longue, etc).
<b>Instructions étape par étape :</b>	Peut être joué seul ou en groupe. Déposer une balle à l'endroit choisi et si vous faites le sauvetage, accordez-vous 1 point. Essayez d'atteindre le meilleur score possible et de se dépasser chaque fois pour obtenir un meilleur score que la fois précédente.
<b>Soumis par :</b>	Jason Haley

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Marche autour du terrain/champ de pratique</b>
<b>Équipement requis :</b>	Panier de champ de pratique
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Blanc
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement, Golf 101
<b>Objectifs :</b>	Apprendre les différentes parties d'un parcours de golf.
<b>Instructions étape par étape :</b>	1- Les enfants forment une file derrière l'enseignant. 2- Débuter près d'un trou de golf. 3- Pendant que vous marchez en vous éloignant du trou, nommez les différentes tontes de gazon. Vert, frise, herbe longue, allée, jalons de départ, fosses de sable, obstacle d'eau, si applicable. Dépendamment de comment est construit votre parcours, vous pourrez peut-être amener les jeunes sur une normale 3 près du champ de pratique. Les jeunes semblent apprécier cet exercice.
<b>Soumis par :</b>	Shayne Allan

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>L'ombre du cerceau</b>
<b>Équipement requis :</b>	1 cerceau et 1 fil de cintre
<b>Temps accordé :</b>	10 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Orange
<b>Modules de base reconnus :</b>	Golf 101, Développement des habiletés
<b>Objectifs :</b>	L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux jeunes à atterrir à l'intérieur d'un pied du trou.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placer 3 morceaux du fil de fer autour du cerceau pour le tenir en place au sol par-dessus un trou de pratique. Ceci provoque une ombre autour du trou d'une grosseur d'un cerceau... journée ensoleillée de préférence. Les joueurs doivent viser pour se rendre dans l'ombre du cerceau et cela va souvent résulter au fait que la balle tombera dans le trou. Puisque l'ombre est grande, cela permet d'augmenter la confiance des joueurs. Cet exercice peut être fait pour les coups d'approche ou les coups roulés.
<b>Soumis par :</b>	David Miller, PGA

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Accroupissement et poussée

**Équipement requis :** Ballon médicinal

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Exercice de développement de la puissance musculaire pour améliorer la distance du coup de départ.

**Instructions étape par étape :** Ceci est un exercice avancé qui devrait être utilisé par les jeunes du niveau 7 dans le module Conditionnement physique & santé. Placez les jeunes en 2 lignes qui se font face. Le premier participant dans une des lignes tient un ballon médicinal en adoptant une posture athlétique avec les pieds à largeur d'épaules. Il s'accroupit lentement en mettant de la pression sur ses jambes. De cette position, il se redresse rapidement et lance le ballon médicinal par-dessous à son partenaire en face. Une fois que le participant a terminé, il retourne en file. Pour les groupes plus restreints, les jeunes peuvent lancer le ballon contre un mur solide. Truc d'entraîneur: s'assurer que le lancer est le plus fort possible.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Exercice d'équilibre sur une jambe

**Équipement requis :** Un bâton de golf

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Les exercices d'équilibre sur une jambe revêtent une grande importance puisqu'ils aident à améliorer le transfert de poids et permettent de développer un meilleur contrôle des muscles des jambes, ce qui est utile pour l'élan de golf.

**Instructions étape par étape :** Se tenir en position d'adresse avec un bâton dans les mains. En gardant le corps immobile, levez un pied du sol légèrement et se tenir sur une jambe. Par la suite, exécutez un demi-élan de golf en vous tenant seulement sur une jambe. Répéter avec l'autre jambe. Le but est de vous aider à améliorer votre transfert de poids et de développer un meilleur contrôle des muscles de vos jambes.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Exercice de souplesse

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Composante importante de la performance sportive, la souplesse aide à prévenir les blessures et à garder la santé. Elle est particulièrement importante dans le golf où l'amplitude du mouvement est capitale pour la mécanique de l'élan et la vitesse de la tête du bâton.

**Instructions étape par étape :** D'une posture debout avec les pieds à la largeur des épaules, et les mains sur les hanches, faites une rotation du corps le plus loin possible d'un côté. Faites de même avec l'autre côté. Les joueurs plus avancés peuvent essayer ce mouvement avec un bâton placé devant la poitrine. Pour augmenter la mobilité entre l'articulation de l'épaule et des hanches, se coucher avec les 2 bras étendus de chaque côté, amenez les genoux dans les airs à 90 degrés et garder les jambes parallèles au sol.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice de posture</b>
<b>Équipement requis :</b>	Aucun
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Améliorer votre posture de golf.
<b>Instructions étape par étape :</b>	En s'accroupissant, redresser une jambe jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Débuter en tenant la position pour 10 secondes et essayez de progresser éventuellement vers 60 secondes. Exécutez des 2 côtés pour s'assurer que les muscles soient aussi forts des 2 côtés.
<b>Soumis par :</b>	Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Exercice de la chenille

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Bon exercice pour améliorer la souplesse qui est capitale pour la mécanique de l'élan et générer une bonne vitesse de la tête du bâton.

**Instructions étape par étape :** Depuis une position debout, pliez les hanches et placez vos mains devant vos pieds de façon à ce que votre corps ait la forme d'un V inversé. Ensuite, déplacez vos mains vers l'avant jusqu'à ce que votre dos soit bien étiré comme quand vous faites des pompes. Enfin, ramenez vos mains vers l'arrière et reprenez votre position debout. N'oubliez pas de garder les jambes aussi droites que possible et votre tronc stable tout au long de l'exercice.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Exercice de poussée

**Équipement requis :** Poulie de gym

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Noir

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Améliorer la posture. Une bonne posture assure un positionnement adéquat lors de l'adresse et durant l'élan de golf, ce qui aide aussi à prévenir les blessures.

**Instructions étape par étape :** Voici un exercice simple qui vous aidera à maintenir une bonne posture. Commencez dans une position de fente avant avec la main qui tient une poulie ou un cylindre et effectuez un mouvement de rotation vers l'avant comme si vous donniez des coups de poing. Vous pouvez aussi faire le mouvement inverse pour entraîner les muscles opposés.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**

## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**



<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Exercice avec barre sur ballon suisse</b>
<b>Équipement requis :</b>	Ballon stabilisateur (ballon suisse), manche de balai
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Améliorer la force et la stabilité des muscles du tronc.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Un exercice difficile est de trouver son équilibre en étant couché de dos sur un ballon suisse (sur les omoplates) avec les pieds à largeur d'épaule. Une fois sur le ballon, tenir le manche de balai sur la poitrine tout en gardant votre corps parfaitement aligné avec vos hanches, tout en maintenant les muscles du tronc solidement activés durant l'exercice. Par la suite, tourner le corps vers un côté puis vers l'autre côté.
<b>Soumis par :</b>	Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Squats</b>
<b>Équipement requis :</b>	Une barre lestée Un BOSU (pour plus de difficulté)
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement
<b>Objectifs :</b>	Un bon équilibre permet à un golfeur de mieux contrôler ses coups et de maintenir une mécanique de l'élan efficace.
<b>Instructions étape par étape :</b>	Placez une barre lestée sur vos épaules, pliez les genoux et accroupissez-vous le plus possible tout en gardant la colonne vertébrale perpendiculaire au sol. Pour augmenter la difficulté, échangez la barre lestée pour un ballon BOSU. Tenez-vous sur le BOSU avec vos pieds à largeurs de vos épaules, tenez vos mains en face de vous, parallèles au sol et accroupissez-vous le plus possible tout en gardant la colonne vertébrale perpendiculaire au sol.
<b>Soumis par :</b>	Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

<b>Nom de l'exercice :</b>	<b>Pompes</b>
<b>Équipement requis :</b>	Petit ballon d'entraînement
<b>Temps accordé :</b>	5 min
<b>Niveaux applicables du programme :</b>	Noir
<b>Modules de base reconnus :</b>	Habilités de mouvement

**Objectifs :** Au golf, l'augmentation de la force et de la puissance comporte un avantage évident: il accroît de façon spectaculaire la vitesse de la tête du bâton si l'on fait les exercices appropriés.

**Instructions étape par étape :** Pour un golfeur, des exercices de force, comme les pompes sont excellents. Pour adapter ces exercices au golf, on peut ajouter des ruptures d'équilibre. Par exemple, placez vous en position de départ d'une pome avec la main droite au sol et la main gauche sur un petit ballon d'entraînement. Faites une pompe dans cette situation de déséquilibre. De retour à la position de départ, placer les deux mains sur le ballon d'entraînement pour changer de côté, vous devriez maintenant avoir la main droite sur le ballon et la main gauche au sol. Faire une autre répétition et continuer jusqu'à ce que vous ne soyez plus capable de faire une répétition.

**Soumis par :** Dr. Greg Wells

**[Retour au début](#)**



## **BASE DE DONNÉES D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES**

**Nom de l'exercice :** Se tortiller et se secouer

**Équipement requis :** Aucun

**Temps accordé :** 5 min

**Niveaux applicables du programme :** Blanc, Orange

**Modules de base reconnus :** Habilités de mouvement

**Objectifs :** Une manière amusante de s'échauffer avant la séance.

**Instructions étape par étape :** Voici une bonne manière de faire participer les enfants, en particulier les plus jeunes. Dispersez-les de façon à ce qu'il y ait au moins une longueur de bras entre chacun d'eux. Lorsque l'instructeur dit « tortillez-vous et secouez-vous », les enfants se déplacent en secouant leurs bras et leurs jambes d'une manière folichonne et amusante. Pendant que les enfants font cela, l'instructeur peut crier des commandes comme « sauts avec écart » ou « genoux élevés », exercices que les enfants doivent exécuter. Lorsque l'instructeur dit « tortillez-vous et secouez-vous », ils refont les mêmes mouvements folichons et amusants.

**Soumis par :** Kim Stanlake-Cammer

**[Retour au début](#)**