



**GOLF
CANADA**

PROGRAMME JUNIOR APPRENDRE À JOUER

TABLE DES MATIÈRES

Survol du programme	3	Étape : Blanc – Enfant actif	15
Cadre du programme	4	Étape : Orange – S’amuser grâce au sport	18
Les six modules principaux	5	Étape : Bleu – Apprendre à jouer au golf	21
Déterminer l’étape de couleur appropriée	6	Étape : Noir – Apprendre à jouer au golf	24
Passage à l’étape suivante	7	Appendice A – Échantillons de plans de leçon	29
Initiation aux compétences de vie	8	Appendice B – Modèle de plan de leçon	31
Évaluation des participants	12	Appendice C – Compétences de vie	33
Instructeur de golf communautaire	13	Appendice D - Activité facultative de compétence de vie	35
Étapes par code de couleur	14	Rapports d’étape	37

Veillez noter que, dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique à la seule fin de ne pas alourdir le texte.



Le programme Apprendre à jouer est...

- Initiative conjointe de la PGA du Canada et de Golf Canada visant à aligner le programme Apprendre à jouer sur le Guide du Développement à long terme du joueur (DLTJ 2.0) pour le golf au Canada.
- Une ressource visant à aider les professionnels enseignants à guider les jeunes golfeurs sur une voie de développement conforme au DLTJ et aux principes scientifiques de croissance et de développement tels qu'appliqués au golf.
- Un cadre de progression des joueurs en **quatre étapes** avec des objectifs précis pour chaque étape, en lien avec le DLTJ et mettant l'accent sur le développement d'un golfeur « complet » plutôt que sur l'acquisition d'habiletés purement techniques.

Comment le programme Apprendre à jouer fonctionne-t-il?

Le programme Apprendre à jouer est un programme-cadre de développement des jeunes golfeurs à travers quatre étapes correspondant aux diverses étapes du Guide du Développement à long terme du joueur pour le golf, comme l'expliquent les pages suivantes. Ce programme propose aux participants un contenu adapté à leur âge et à leur niveau de développement par le biais d'une série de modules d'apprentissage s'appliquant à chaque étape du programme. Pour progresser d'une étape à l'autre, les participants doivent montrer qu'ils ont atteint certains objectifs préétablis. Participation et familiarisation sont au cœur des objectifs des premières étapes du programme (Blanc et Orange). Quand l'élève accède aux étapes supérieures (Bleu et Noir), les objectifs deviennent plus qualitatifs et quantitatifs. Chaque étape du programme est conçue de manière à pouvoir s'enseigner en 8 à 12 séances de 45 à 60 minutes.



CADRE DU PROGRAMME

Apprendre à jouer est un programme de développement en quatre étapes s'adressant à des groupes d'âge précis, avec un contenu adapté à l'âge et au niveau des participants. Le tableau ci-dessous indique comment le programme s'aligne sur le Guide du Développement à long terme du joueur pour le golf et le programme de certification des entraîneurs et enseignants de la PGA du Canada.

Progression par étape	Étape	Groupe d'âge	Alignement sur les étapes du DLTJ	Alignement sur la certification de la PGA du Canada
01	Blanc	Moins de 6 +/-	Enfant actif	PGA du Canada - Entraîneur de golf communautaire - Instructeur pour débutants
02	Orange	+ / 6-9 +/-	S'amuser grâce au sport	PGA du Canada - Entraîneur de golf communautaire - Instructeur pour débutants
03	Bleu	+ / 8-10 +/-	Apprendre à jouer au golf	PGA du Canada - Instructeur pour débutants
04	Noir	+ / 9-12 +/-	Apprendre à jouer au golf	PGA du Canada - Entraîneur de golf communautaire - Instructeur pour intermédiaires

LES SIX MODULES PRINCIPAUX

Chaque étape du programme Apprendre à jouer comporte six modules clés que le professionnel de la PGA du Canada, l'entraîneur ou l'enseignant peut utiliser pour rehausser l'expérience d'apprentissage du participant.

Les six modules principaux

1. Habiletés de mouvement

Habiletés de mouvement liés au sport qui seront progressivement développées : habiletés de mouvement fondamentales, habiletés de mouvement spécifiques au golf et habiletés de performance.

2. Golf 101

Autres éléments cognitifs qui interviennent dans le développement d'un joueur « complet » : sécurité, étiquette et règles, vocabulaire du golf.

3. Développement des habiletés

Habiletés techniques du golf qui seront progressivement perfectionnées : élan complet, coups roulés, coups d'approche et lobés, jeu dans les fosses de sable (vert et allée).

4. Jeu sur le parcours

Éléments préalables au développement du golfeur pour le jeu et la compétition.

5. L'importance du mental

Éléments de gestion mentale qui seront graduellement développés : visualisation, préparation à la performance, dialogue intérieur, repères de performance et focalisation, évaluation du jeu.

6. Compétences de vie

Éléments éthiques qui caractérisent la tradition et l'histoire du golf : respect, honnêteté, travail d'équipe, esprit sportif, persévérance, fixation d'objectifs, contrôle des émotions et concentration.

Chacun des six modules principaux du programme Apprendre à jouer propose certains sujets ou habiletés visant à parfaire la compréhension du golf par le participant.

Sujets ou habiletés	Présents dans chaque module d'Apprendre à jouer, les sujets ou habiletés servent à définir le niveau de compréhension et de compétence que doit atteindre le participant pour accéder à l'étape suivante.
Objectifs	Cet élément énonce les objectifs de haut niveau correspondant à chaque étape du programme. Cela donne au professionnel de la PGA du Canada, à l'entraîneur ou à l'instructeur une meilleure idée de ce qu'il s'efforce d'accomplir lorsqu'il présente les divers sujets aux participants. On y décrit les objectifs de compétence ou de performance précis que le participant doit atteindre pour passer à l'étape suivante. Certains objectifs sont simplement fondés sur la participation.

DÉTERMINER L'ÉTAPE DE COULEUR APPROPRIÉ AUX PARTICIPANTS

Cette section a pour but d'aider les professionnels de la PGA du Canada, les entraîneurs et les enseignants à déterminer l'étape de développement, identifiée par une couleur, où sont rendus les participants au programme Apprendre à jouer.. À titre d'instructeur de golf, vous devrez utiliser cette ressource pour déterminer objectivement le niveau d'entrée de chaque participant. Vous trouverez ci-dessous certaines compétences clés énoncées dans le Guide du Développement à long terme du joueur (DLTJ 2.0). L'objectif est de vous faciliter la tâche, mais en fin de compte, c'est à vous, l'instructeur, de décider à quelle étape du programme inscrire le participant.

Étape : **BLANC** — Compétences clés (0-6 ans)

1. L'enfant est en mesure d'intégrer les habiletés de mouvement de base (courir, sauter, attraper, lancer, coordination, agilité, etc.) au jeu.
2. L'enfant est capable d'accepter un changement de directives si on le lui demande pour assurer un milieu d'apprentissage et de jeu sécuritaire.
3. L'enfant démontre une volonté de participer à des activités reliées au golf.
4. L'enfant est capable d'effectuer de petits élans et de frapper des balles vers une cible très rapprochée à l'aide d'un équipement pour juniors (par ex., bâtons en plastique).

Si un participant possède déjà toutes les compétences de l'étape **BLANC**, il devrait commencer à l'étape **ORANGE**.

Étape : **ORANGE** — Compétences clés (6-9 ans)

1. **Prise de position:** L'enfant sait tenir le bâton avec les deux mains rapprochées et les pieds de chaque côté de la balle.
2. **Élan:** L'enfant est capable de lever les bras vers l'arrière, puis de compléter l'élan vers l'avant pour le conclure en gardant un certain équilibre.
3. L'enfant est en mesure de copier ou d'imiter l'instructeur.
4. L'enfant sait nommer les différentes parties du parcours : terre de départ, vert, allée, fosse de sable, herbe haute.
5. **Sécurité et étiquette:** L'enfant possède une connaissance de base de...
 - a. l'étiquette du golf, comme garder le silence pendant qu'un autre joue son coup, savoir où se tenir en sûreté durant le jeu, réparer les mottes de gazon, etc.;
 - b. la sécurité, soit gérer le risque et la sécurité en regard des autres personnes, des conditions météorologiques et de l'état des installations.

Si un participant possède déjà toutes les compétences de l'étape **ORANGE**, il devrait commencer à l'étape **BLEU**.

DÉTERMINER LA COULEUR APPROPRIÉE AUX PARTICIPANTS

Étape : BLEU — Compétences clés (8-10 ans)

1. **Prise de position:** L'enfant a une prise du bâton, une posture et un alignement fonctionnels. Même si la prise de position peut être améliorée, l'enfant est capable d'exécuter les coups ci-dessous.
2. **Élan complet:** L'enfant augmente le nombre de contacts solides avec la balle de 20 % avec n'importe quel bâton.
3. **Coups roulés:** Il contrôle la distance parcourue par la balle dans un rayon de 25 % de la longueur d'un roulé sur surface plane (par ex., à moins de 5 pieds de la cible d'un roulé de 20 pieds), avec une constance raisonnable.
4. **Coups d'approche:** Au moins 40 % des coups d'approche exécutés depuis un milieu atteignent une hauteur de trajectoire fonctionnelle pour le coup et le bâton choisis.
5. **Meilleure connaissance de l'étiquette:** L'enfant démontre une connaissance plus approfondie de l'étiquette (par ex., sécurité, tenir son score et celui des autres, ratisser les fosses de sable, réparer les marques de balle, savoir où déposer son sac de golf, etc.). L'enfant est le plus souvent conscient des personnes et des objets qui l'entourent quand il exécute son élan. L'enfant peut expliquer la marche à suivre lorsque la foudre menace quand il s'exerce sur le terrain d'exercice ou joue sur le parcours.
6. **Règles du golf:** L'enfant démontre une connaissance de base des règles du golf (par ex., il connaît l'ordre de jeu, les cas où un coup de pénalité s'impose, l'utilisation des jalons de départ.)

Si un participant possède déjà toutes les compétences de l'étape **BLEU**, il devrait commencer à l'étape **NOIR**.

Passage à l'étape suivante

Le programme Apprendre à jouer est conçu pour favoriser la participation des jeunes au golf. Les sujets et compétences décrits dans chaque module principal aident à définir le niveau de connaissance et de compétence requis pour qu'un joueur puisse passer à l'étape suivante. La majorité des objectifs peuvent être atteints grâce à la participation active de l'enfant et à sa maîtrise des compétences clés du DLTJ dans chacun des modules principaux. Ces compétences clés sont définies comme étant des «objectifs».

Pour qu'un participant puisse passer à l'étape suivante d'Apprendre à jouer, il doit bien comprendre et atteindre la plupart des objectifs énoncés pour l'étape en cours. Si un participant n'y arrive pas encore, il devrait poursuivre le programme de l'étape actuelle jusqu'à ce qu'il comprenne et atteigne les objectifs énoncés.

Modèle de compétences de vie du programme Apprendre à jouer

La matière ayant trait aux compétences de vie qui est intégrée au programme Apprendre à jouer tient compte des quatre étapes s'adressant aux différents groupes d'âge, avec un contenu adapté à chaque âge/étape. Les compétences de vie fonctionnent comme un jeu de construction qui s'assemble, un groupe d'âge après l'autre. Chaque niveau met l'accent sur quatre compétences de vie particulières qui doivent être mises en pratique aux moins deux fois durant les cours pour faciliter l'internalisation (apprentissage) et la généralisation (transfert). Le modèle de compétences de vie du programme Apprendre à jouer comprend deux compétences de vie principales (concentration et esprit sportif) et six compétences associées (persévérance, fixation d'objectifs, contrôle des émotions, honnêteté, travail d'équipe, respect). Tel qu'énoncé dans le modèle, l'équilibre est atteint lorsqu'on s'assure que les enfants sont exposés aux compétences tant intrapersonnelles qu'interpersonnelles durant les cours.



Développé par

En collaboration avec



Compétences de vie

Les compétences de vie comprennent les atouts psychologiques, les valeurs et les aptitudes qui permettent aux personnes de faire face efficacement aux exigences et défis de la vie quotidienne. En règle générale, les compétences de vie sont soit intrapersonnelles (par ex., concentration, persévérance, fixation d'objectifs, contrôle des émotions), soit interpersonnelles (par ex., esprit sportif, honnêteté, travail d'équipe, respect). Les compétences intrapersonnelles sont par nature plus intériorisées, tandis que les compétences interpersonnelles servent davantage aux interactions sociales.

Développement des compétences de vie dans le sport

Le contexte sportif est un milieu particulièrement favorable au développement des compétences de vie. Le sport est en effet une activité sociale très prisée dans laquelle les personnes s'engagent par motivation intérieure. Cependant, pour que les compétences acquises au sport puissent entrer dans la catégorie des compétences de vie, elles doivent être transférables pour pouvoir s'appliquer dans divers domaines de la vie courante : école, groupes de pairs, maison. L'enseignement des compétences de vie est plus efficace quand il est dispensé de manière réfléchie et systématique par la démonstration, le comportement modèle et la pratique.

Développement des compétences de vie au golf

Le programme Apprendre à jouer propose du matériel didactique visant à aider les élèves à apprendre et à développer les habiletés physiques et techniques nécessaires à la pratique du golf. En outre, des compétences de vie précises sont intégrées au programme et traitées à chaque leçon. Ces compétences de vie particulières ont été soigneusement choisies pour leur pertinence au sport du golf. Des activités axées sur des compétences de vie précises ont été conçues pour que vous puissiez vous en servir à votre gré.

Application des compétences de vie hors du golf (transfert)

Tel qu'indiqué ci-dessus, une compétence intrapersonnelle ou interpersonnelle acquise dans le contexte du golf ne peut être réellement considérée comme une compétence de vie que si l'enfant peut la transférer dans d'autres domaines pour l'aider à répondre correctement aux diverses exigences du quotidien. Pour que les enfants acquièrent la confiance et la prise de conscience qui leur permettront de transférer avec succès leurs compétences, vous devez adopter une approche réfléchie, ponctuée d'exemples concrets sur la façon d'appliquer ces compétences hors du golf. En incorporant à vos leçons de tels exemples concrets qui s'appliquent à la maison ou en classe, vous aiderez les élèves à prendre conscience des contextes et situations où leurs compétences de vie serviront.

Comment structurer des leçons intégrant les compétences de vie:

Voici les étapes pouvant servir de lignes directrices pour l'intégration des compétences de vie aux leçons de golf:

1) Mettre l'accent sur une compétence de vie par leçon

- Les compétences de vie ont de meilleures chances d'être intégrées dans la conscience de soi d'un enfant grâce à un processus d'expositions répétées. Ainsi, en focalisant sur une compétence de vie par leçon (par ex., choisir la compétence de vie du jour), vous pouvez mettre en valeur cette compétence à de multiples occasions tout au long de la leçon. Idéalement, dans le cadre d'une étape, les compétences de vie choisies devraient être ciblées dans plusieurs leçons (au moins deux fois) pour favoriser les expositions répétées.

2) Présenter la compétence de vie au début d'une leçon

- Au début de chaque leçon, expliquez clairement aux élèves la compétence de vie du jour. La présentation de la compétence de vie peut être combinée à l'introduction de la compétence de golf. Par ex., «Aujourd'hui, nous allons travailler les coups d'approche en rapport avec la compétence de vie du jour, la concentration.»
- Prenez 2 à 3 minutes pour demander aux élèves ce que signifie pour eux la compétence de vie et comment elle peut s'appliquer à la leçon du jour. Une fois que vous avez recueilli leurs opinions, vous pouvez fournir aux élèves la définition structurée (ou la définition simplifiée pour les enfants des étapes Blanc et Orange). On trouvera les deux définitions dans l'Appendice C (page 39). Les commentaires des élèves peuvent varier en fonction de leur âge. Plus précisément, une fois que vous avez défini la compétence de vie du jour, vous pouvez soit fournir des exemples de la façon dont cette compétence de vie peut s'appliquer au golf, soit demander aux élèves de donner leurs propres exemples. Par ex., quand il est question de respect : «Qui peut me dire ce que signifie le respect? Comment peut-on se montrer respectueux au golf?»

3) Intégrer la compétence de vie tout au long de la leçon

- Expliquez aux élèves, en utilisant des exemples concrets, comment ils peuvent mettre en pratique la compétence de vie du jour durant leurs activités golfiques. Il existe deux principales façons d'intégrer les compétences de vie à la leçon:
 - Incorporer la compétence de vie aux activités consacrées à la compétence de golf, telle la concentration (par ex., coups roulés, coups d'approche). Le manuel explique en détail comment intégrer les compétences de vie aux leçons. Voici deux exemples en lien avec la compétence de vie du respect. De tels exemples peuvent être répétés tout au long de la leçon:
 - En exposant les principes de sécurité du module Golf 101, vous pouvez expliquer aux élèves qu'en suivant ces règles, ils font preuve de respect pour autrui.
 - En discutant de l'étiquette du golf, donnez des exemples de la façon dont les élèves peuvent respecter les règles du golf (par ex., respecter la ligne de jeu des autres, ne pas déranger quelqu'un en train d'exécuter un coup roulé, etc.).

4) Récapituler la compétence de vie à la fin de chaque leçon

- Le meilleur moment pour discuter de la compétence de vie du jour, c'est à la fin de la leçon, en groupe. C'est l'occasion idéale de récapituler non seulement les éléments techniques du golf, mais aussi la compétence de vie intégrée à la leçon. Bien que cette récapitulation soit brève (de 2 à 5 minutes), elle permet aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris durant la leçon. Voici des exemples de questions à poser, en l'occurrence au sujet du respect:
 - Qu'est-ce que la leçon d'aujourd'hui vous a appris sur le respect?
 - Comment vous êtes-vous montrés respectueux durant la leçon d'aujourd'hui?

De plus, la récapitulation peut servir à expliquer aux élèves comment les compétences de vie peuvent être appliquées dans divers contextes autres que le golf (par ex., à l'école, à la maison, dans un groupe de pairs). Pour les élèves des étapes Blanc et Orange, vous pouvez donner des exemples de transfert de compétence de vie. Pour les élèves des étapes Bleu et Noir, vous pouvez solliciter leur opinion avant de fournir des exemples. On trouvera des exemples précis de situations de transfert pour chaque compétence de vie à l'Appendice C (page 39).

ÉVALUATION DES PARTICIPANTS

Avant le début du programme

1. Avant de commencer votre programme, vous devez faire une évaluation des habiletés de vos participants afin de déterminer à quelle étape d'Apprendre à jouer chacun fera son entrée.
2. Avant votre première leçon auprès des participants au programme Apprendre à jouer, vous devriez imprimer des copies du rapport d'étape d'Apprendre à jouer pour chaque étape du programme et les remettre à votre bénévole afin qu'il vous aide à suivre les progrès des participants.

Évaluation des participants

1. Chaque étape de couleur du programme Apprendre à jouer s'accompagne d'un rapport d'étape correspondant qui présente les objectifs de cette étape. Ces rapports d'étape se trouvent aux pages 37 à 40 de ce document. Vous devriez les imprimer pour vous permettre d'évaluer les progrès de vos participants dans le cadre du programme Apprendre à jouer.
2. Après avoir terminé les séances d'enseignement, consultez le rapport dûment noté correspondant à l'étape de couleur où est rendu le participant. L'on estime qu'un participant a réussi l'étape s'il a atteint 75 % des objectifs de cette étape.
3. Cochez les objectifs atteints sur le rapport d'étape et ajoutez tout commentaire jugé pertinent. Remettez le rapport au participant et ajustez les futures séances à l'étape suivante du programme Apprendre à jouer si le participant a réussi, ou poursuivez les séances au niveau actuel si le participant n'a pas atteint 75 % des objectifs de l'étape.

Rôles des bénévoles durant le programme Apprendre à jouer

Il peut s'avérer très avantageux de vous adjoindre les services de bénévoles pour vous aider à exécuter votre programme Apprendre à jouer. En plus de vous aider à organiser la logistique des diverses activités, les bénévoles peuvent aussi vous aider à évaluer et à noter les progrès des participants au terme des séances.

Vos bénévoles peuvent se servir des rapports d'étape du programme Apprendre à jouer pour contrôler quels objectifs de l'étape de couleur ont été atteints par chaque participant. Ces renseignements vous seront utiles pour remplir les rapports d'étape de chaque participant.

Instructeur de golf communautaire

Le programme d'Instructeur de golf communautaire propose une formation, mise au point par la PGA du Canada en collaboration avec l'Association des entraîneurs du Canada et Golf Canada dans le but de former des personnes intéressées au sport à l'échelle communautaire.

L'atelier de formation initie aux habiletés de base du golf les personnes qui travaillent déjà auprès des enfants. Il s'agit pour une bonne part d'une formation pratique appliquée qui se donne à l'extérieur. Ces ateliers sont offerts aux moniteurs de jeunes, coordonnateurs d'activités, enseignants, parents, bénévoles et autres passionnés du sport. Les ateliers aident à former des instructeurs du programme de golf junior en se concentrant sur les éléments suivants:

- Aider les enfants à frapper la balle plus haut et plus loin, et à se rendre au trou plus vite.
- Apprendre et mettre en pratique la conception d'exercices et d'activités amusantes, dynamiques et efficaces.
- Assurer la sécurité des enfants et faire en sorte qu'ils apprennent les compétences de vie essentielles qu'enseigne le golf.
- Identification de vos tâches à titre de chef de programme de golf junior.

ÉTAPES PAR CODE DE COULEUR

01

Étape : Blanc (0-6 ans)

C'est la première étape du cheminement d'un golfeur junior. Participation et habiletés fondamentales de mouvement en sont les éléments clés.

02

Étape : Orange (6-9 ans)

À cette étape, les juniors doivent élargir leurs compétences et développer leurs habiletés golfiques. Le développement des qualités athlétiques reste une priorité avant que le golfeur ne joue plus fréquemment au golf.

03

Étape : Bleu (8-10 ans)

À cette étape, le junior dispute des parties de golf conventionnelles et assimile des compétences annexes comme la meilleure méthode de tenir son score. Le junior fait l'apprentissage de la compétition en s'adonnant à des jeux et activités dans une ambiance de plaisir.

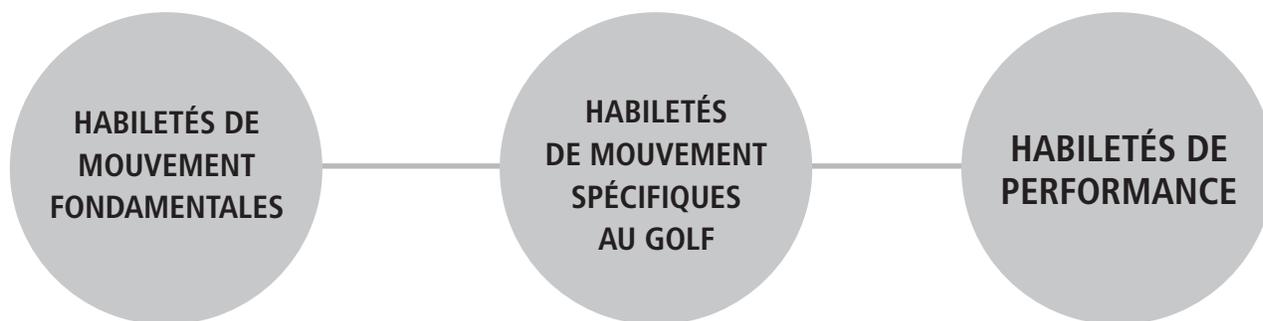
04

Étape : Noir (9-12 ans)

À cette étape, le junior est plus constant et ses capacités d'exécution plus élevées. Il comprend aussi mieux comment le développement global de la personnalité améliore la performance golfique. Après avoir complété ce niveau, le junior pourra accéder au programme Apprendre à compétitionner.

Habiletés de mouvement

Habilitété



Objectifs:

Participation active aux exercices pour un minimum de 15 minutes par séance comprenant au moins un des mouvements suivants :

1) Déplacements; 2) Contrôle d'objet; 3) Équilibre.

Objectifs:

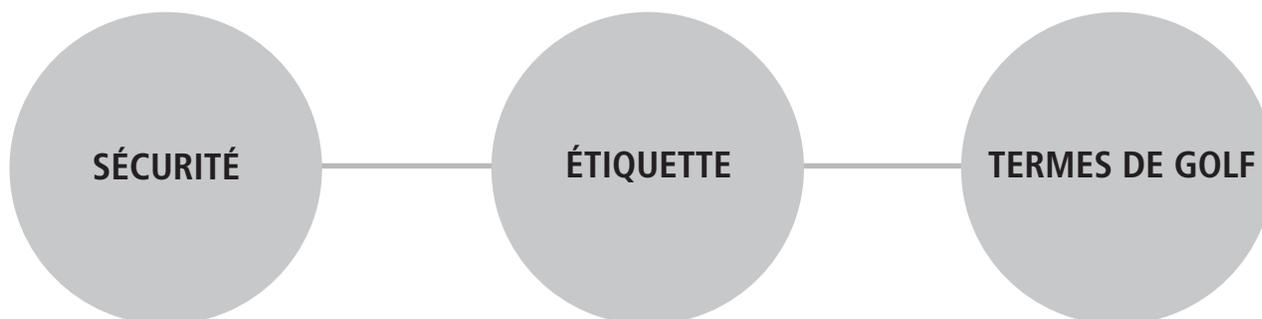
Ne s'applique pas à cette étape.

Objectifs:

Être initié à un mode de vie actif et sain qui comprend des comportements sains à chaque séance et du soutien aux familles.

Golf 101

Sujet



Objectifs:

Être initié à l'importance de la sécurité physique au golf. Peut nécessiter des changements de directives, mais suit les instructions de l'entraîneur.

Objectifs:

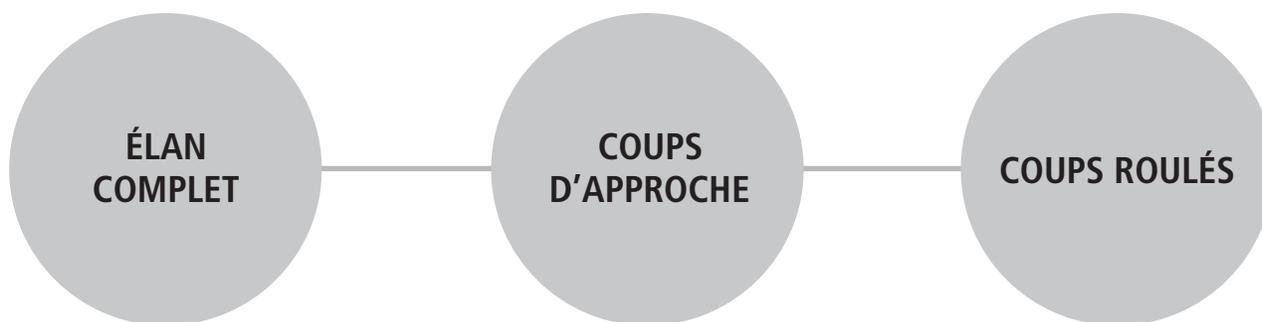
Être initié à l'étiquette fondamentale au golf, telle que : rester silencieux pendant qu'un autre effectue un coup, s'abstenir de courir sur le parcours et soutenir les autres golfeurs juniors.

Objectifs:

Explorer le vocabulaire de base du golf comme les noms des bâtons et les éléments du parcours.

Développement des habiletés

Habilitété



Objectifs:

Frapper des objets avec divers instruments et être initié aux mouvements de base de l'élan de golf complet.

Objectifs:

Faire voler une variété de balles sur de courtes distances à l'aide d'un fer et s'initier aux mouvements de base du coup d'approche.

Objectifs:

Faire rouler une variété de balles à l'aide d'un fer droit et s'initier aux mouvements de base du coup roulé.

Jeu sur le parcours

Sujet



Objectifs:

Participer à des activités supervisées de développement des habiletés sur le parcours de golf ou dans une installation modifiée.

Objectifs:

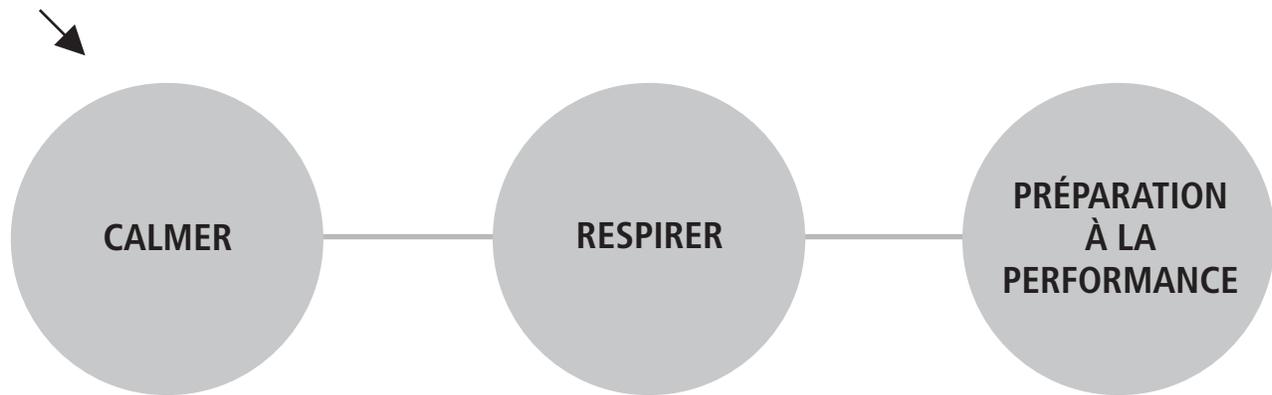
Informar les parents au sujet des installations appropriées pour leur enfant, y compris les installations d'exercice, les mini-parcours et les sites conviviaux pour les jeunes.

Objectifs:

Être exposé à des activités et à des jeux où la participation constitue la priorité, où la victoire et la défaite n'entrent pas en ligne de compte.

L'importance du mental

Sujet



Objectifs:

Être initié et s'exercer à des habiletés qui favorisent un état de calme pendant l'apprentissage et la pratique du golf.

Objectifs:

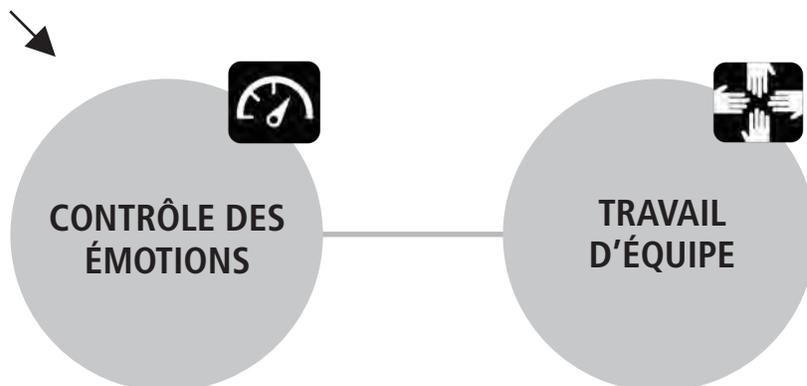
Être initié et s'exercer à la respiration diaphragmatique (respirer par le ventre).

Objectifs:

Participer à des activités amusantes pour l'enfant, qui le font se sentir bien et l'incitent à faire de son mieux.

Compétences de vie

Habilitété



Objectifs:

Identifier les situations où l'enfant ressent du plaisir ou de l'ennui durant les activités et discuter de l'importance de rester heureux et actif en jouant au golf.

Objectifs:

Faire preuve d'esprit d'équipe en suivant les instructions de l'entraîneur, peut-être en ayant un comportement coopératif.

Habilités de mouvement

Habilité



Objectifs:

Développer des capacités physiques, des habiletés fondamentales de mouvement et l'ABC de l'athlétisme : agilité, équilibre, coordination et vitesse. Être initié à des exercices de mouvement mettant l'accent sur la mobilité, la flexion, l'extension, la flexion latérale et la rotation de plusieurs parties du corps.

Objectifs:

Participation à des jeux et à des activités axées sur le développement de:

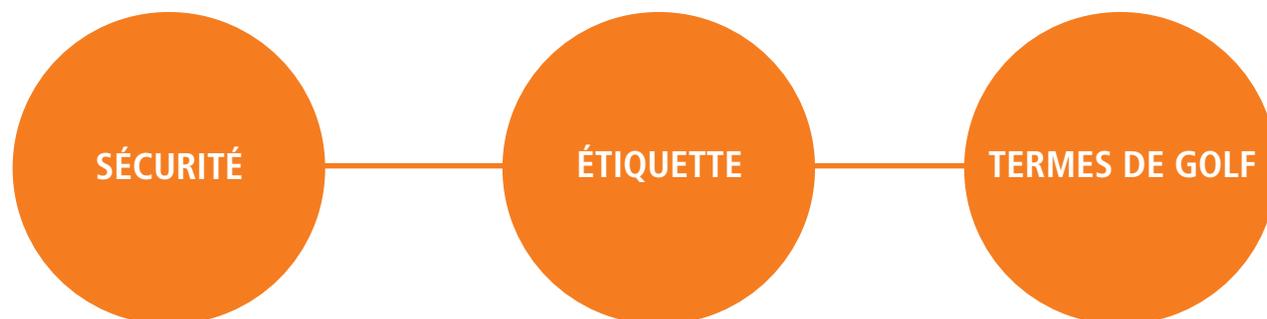
- 1) Coordination
- 2) Flexibilité
- 3) Vitesse

Objectifs:

Continuer d'encourager un mode de vie sain et actif qui comprend un régime alimentaire équilibré et de l'activité physique régulière. Être initié au réchauffement et le pratiquer avant l'activité physique, y compris le golf.

Golf 101

Sujet



Objectifs:

Être initié à la gestion du risque et de la sécurité relativement aux autres personnes (être frappé par un bâton ou une balle), aux conditions météo (foudre, soleil et chaleur) et aux conditions de terrain (obstacles d'eau, voitures de golf).

Objectifs:

Apprendre et mettre en pratique l'étiquette du golf relativement aux rencontres fréquentes pendant le jeu, aux réparations des mottes de gazon et au ratissage des fosses de sable.

Objectifs:

Apprendre et commencer à intégrer la terminologie et les sujets communs au golf dans son vocabulaire, tels que l'équipement, les termes de score et les éléments du parcours.

Développement des habiletés

Habilitété



ÉLAN
COMPLET

Objectifs:

Développer les mouvements de base de l'élan de golf complet avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en s'assurant que la vitesse du bâton et l'équilibre sont encouragés.

COUPS
D'APPROCHE

Objectifs:

Développer les mouvements d'un coup d'approche de base avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en mettant l'accent sur un impact solide.

COUPS ROULÉS

Objectifs:

Développer les mouvements du coup roulé avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en faisant des expériences de contrôle de la distance.

JEU DE FOSSE DE
SABLE AUX ABORDS
DU VERT

Objectifs:

Être initié aux mouvements de base de coups à partir d'une fosse de sable près d'un vert et les expérimenter dans le but de comprendre et maîtriser l'habileté de frapper le sable avant la balle.

Jeu sur le parcours

Sujet



JEU

Objectifs:

Jouer de petites parties de golf en ayant pour priorité le plaisir et la participation engagée.

INSTALLATIONS
RECOMMANDÉES

Objectifs:

Visiter des installations de golf comme les terrains d'exercice, les petits parcours et les sites conviviaux pour les jeunes.

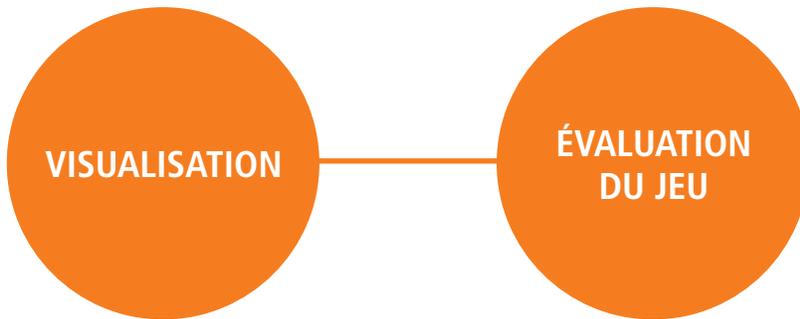
COMPÉTITION

Objectifs:

Être exposé à des activités et à des jeux où la participation constitue la priorité, où la victoire et la défaite n'entrent pas en ligne de compte.

L'importance du mental

Sujet



Objectifs:

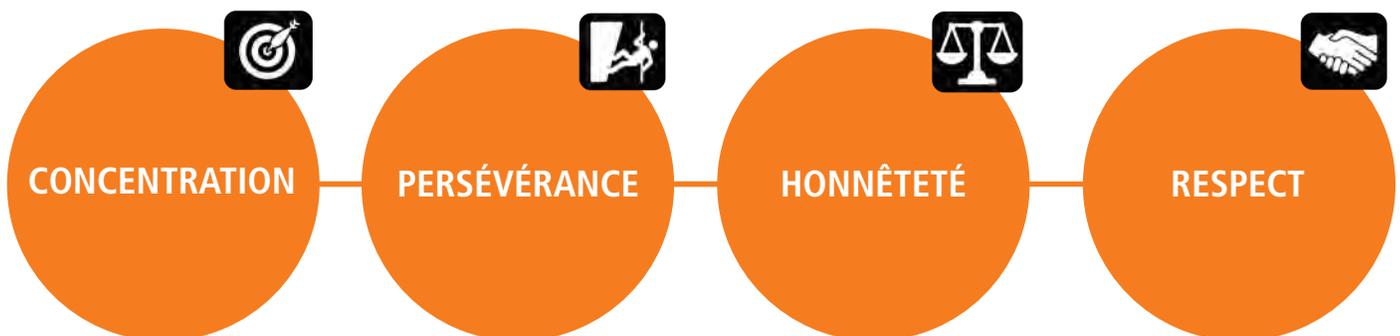
Se servir de son imagination pour être en mesure de décrire le processus et le résultat souhaités de différents coups.

Objectifs:

Être initié et s'exercer à la réflexion sur ce qu'on a fait de bien et sur ce qu'on aimerait améliorer, après le jeu ou la pratique.

Compétences de vie

Habilitété



Objectifs:

Savoir cerner les moments où l'on est concentré et ceux où l'on a perdu sa concentration, et s'exercer à de nouvelles habiletés pour essayer de retrouver sa concentration.

Objectifs:

Faire preuve de persévérance durant les activités en s'efforçant de rester concentré, peu importe le résultat.

Objectifs:

Donner des exemples illustrant comment l'honnêteté s'applique au golf et dans d'autres domaines de la vie.

Objectifs:

Démontrer du respect pour autrui en étant poli lors des interactions avec les entraîneurs et les autres enfants, et suivre les instructions pour prendre soin du parcours.

Habilités de mouvement

Habilitété



Objectifs:

Perfectionner ses habiletés de mouvement fondamentales telles que la course, le saut et le lancer. Développer de la vitesse grâce à certaines activités précises axées sur l'agilité, la vivacité et les changements de direction à l'horizontale et à la verticale.

Objectifs:

Acquérir des habiletés motrices et de mouvement spécifique au golf. Développer davantage les habiletés athlétiques générales :

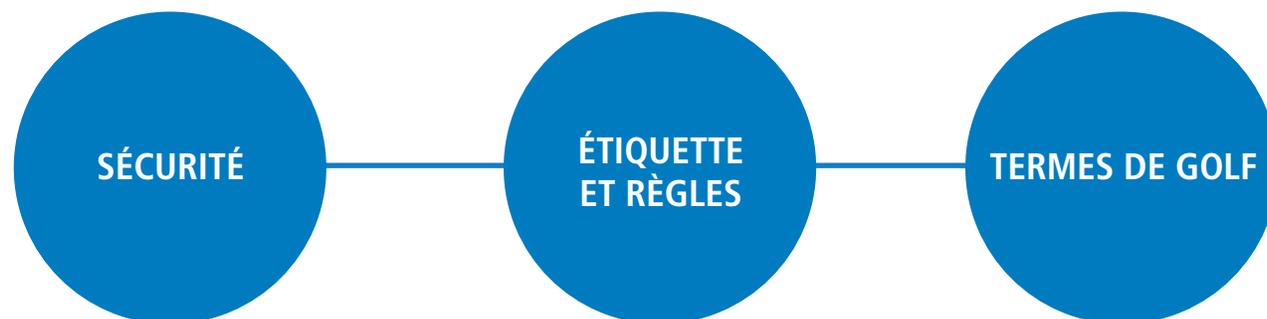
- 1) Force
- 2) Endurance
- 3) Flexibilité
- 4) Habiletés motrices et développement de la coordination

Objectifs:

S'initier à l'importance, pour le développement du jeune golfeur, d'une bonne alimentation, du sommeil, de l'activité physique et d'un temps d'écran équilibré.

Golf 101

Sujet



Objectifs:

Intégrer davantage les bons comportements pour jouer et exécuter des élans en toute sécurité sur le terrain d'exercice, le vert d'exercice et le parcours de golf. Apprendre à reconnaître les conditions météo dangereuses et à faire ce qu'il faut quand elles se présentent.

Objectifs:

Comprendre davantage le processus relatif à l'ordre de jeu et acquérir de bonnes habitudes en matière de soin du parcours. Être initié aux nouvelles règles de base du golf pour amorcer et conclure chaque trou, ainsi qu'au concept de coups de pénalité.

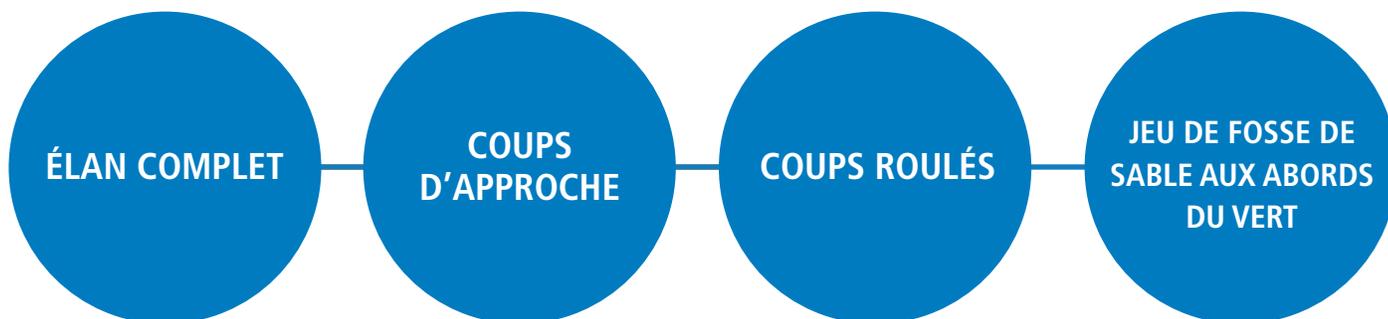
Objectifs:

Apprendre, et s'habituer à utiliser en conversation, des termes plus complexes tels que :

- 1) Vitesse de jeu
- 2) Allée coudée
- 3) Pose de balle
- 4) Roulé décalé
- 5) Ligne de coup roulé

Développement des habiletés

Habilitété



Objectifs:

Perfectionner la technique de l'élan complet pour produire plus de vitesse et un contact constant avec la balle.

Objectifs:

Perfectionner la technique du coup d'approche pour réaliser un contact plus franc avec la balle et mieux contrôler sa distance et sa direction.

Objectifs:

Perfectionner la technique du coup roulé pour contrôler la balle sur différentes distances et dans différentes directions.

Objectifs:

Acquérir une compréhension adaptée à l'âge du contact de la face du bâton avec la balle dans une fosse de sable près d'un vert. Apprendre à maîtriser la technique de jeu dans les fosses pour réussir le plus souvent possible un contact franc avec la balle.

Jeu sur le parcours

Sujet



Objectifs:

Participer au jeu favorisant la créativité, l'expérimentation et le plaisir sur le parcours. Participer au jeu sur le terrain en mettant l'accent sur l'étiquette générale du golf et les règles apprises au module Golf 101.

Objectifs:

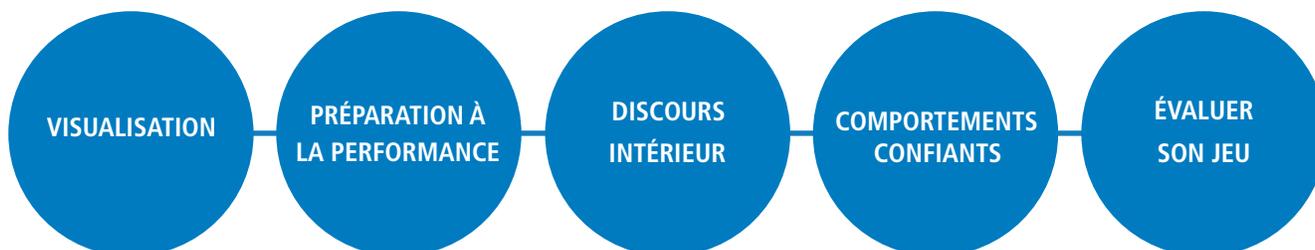
Participer au jeu dans divers environnements de golf tels que des mini-parcours, des terrains courts, des parcours complets modifiés de manière appropriée, des terrains d'exercice et des aires d'entraînement au jeu d'approche.

Objectifs:

Participer à des concours et à des jeux simples axés sur le plaisir et la compétition contre soi-même. Participer à des concours et à des jeux qui renforcent les compétences de vie de l'esprit sportif, de la responsabilité et de la persévérance comme principales composantes.

L'importance du mental

Sujet



Objectifs:

Perfectionner sa capacité de visualisation en mettant davantage l'accent sur la variété, la netteté et le contrôle des images.

Objectifs:

S'initier à l'idée qu'apprendre et mettre en œuvre des habiletés font partie d'un processus global. Ce processus comporte des étapes et s'amorce en étant prêt à jouer physiquement et mentalement.

Objectifs:

Être conscient de son discours intérieur et de son effet sur la performance. Voir comment le rendre plus souvent davantage positif.

Objectifs:

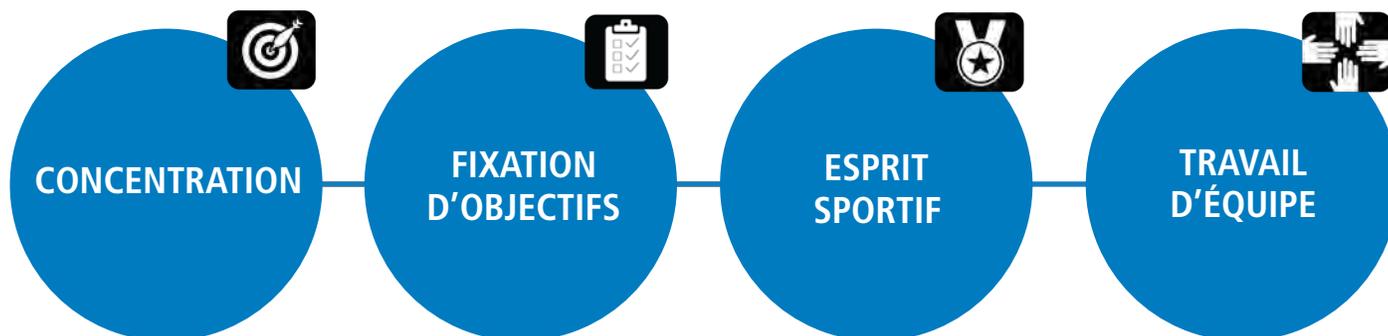
S'entraîner à des comportements témoignant de confiance en soi par le langage corporel, le ton de la voix et le contact visuel. Commencer à comprendre la différence entre l'effort, la chance et l'habileté.

Objectifs:

S'initier à l'idée que la réflexion peut contribuer à l'amélioration et au plaisir de participer.

Compétences de vie

Habilité



Objectifs:

Décrire ce qu'est la concentration et comment on peut essayer de se concentrer en jouant au golf. S'exercer à rester concentré sur le parcours et durant l'entraînement.

Objectifs:

Expliquer pourquoi la fixation d'objectifs est importante pour l'amélioration de son jeu. Décrire des objectifs accessibles et s'exercer à fixer de petits objectifs à tâcher d'atteindre régulièrement.

Objectifs:

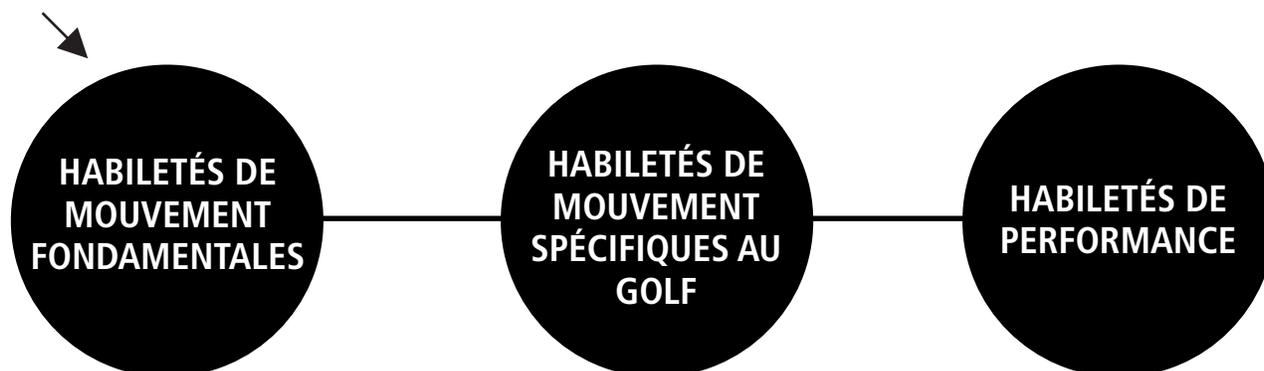
Démontrer un bon esprit sportif durant les activités par des gestes témoignant d'appui aux autres joueurs comme les applaudissements, la poignée de main et l'accolade.

Objectifs:

Travailler en équipe dans le cadre du programme junior en partageant l'équipement, en permettant à tous les jeunes de participer et en aidant ceux qui ont peut-être besoin d'un peu plus de soutien.

Habiletés de mouvement

Habileté



Objectifs:

Être initié et participer à des activités de sauts détentes, de bonds et d'agilité. Être initié et participer à des activités qui mettent l'accent sur les principes de transfert de poids d'une jambe à l'autre. Être initié et participer à des activités qui développent les habiletés de réaction. Être initié et participer à des activités qui contribuent au développement des habiletés de coordination oculo-manuelle. Être initié au développement d'habiletés aléatoires dans les schémas de mouvement fondamentaux.

Objectifs:

Explorer le développement de la puissance en utilisant le transfert de poids, la poussée verticale et les mouvements de rotation. Développer la conscience du corps en imitant la bonne posture dans diverses positions au cours de l'élan. Poursuivre le développement dans les domaines suivants :

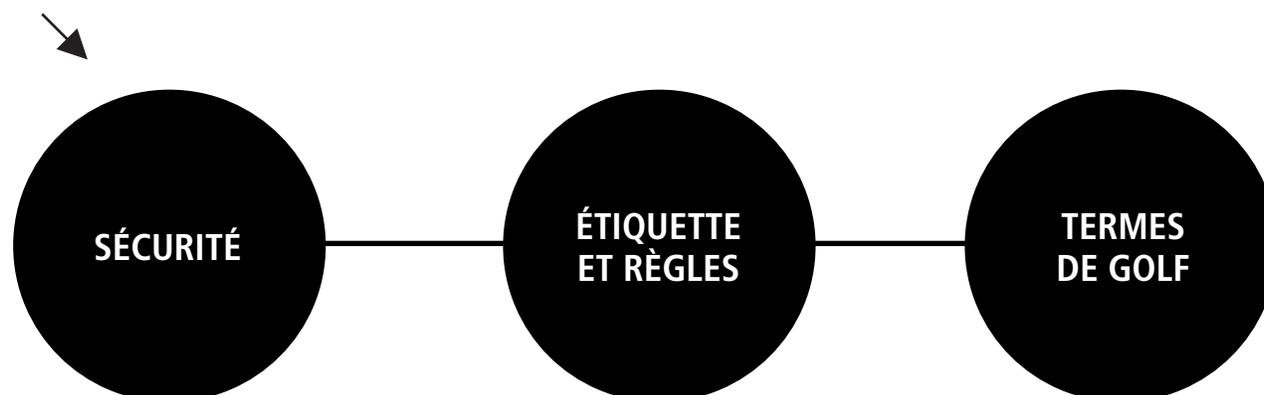
- 1) Capacité aérobique
- 2) Souplesse
- 3) Posture durant les mouvements de golf
- 4) Force axiale lors de mouvements statiques et dynamiques

Objectifs:

Peaufiner les échauffements de golf (mouvements dynamiques) et la récupération après coup (étirements). Approfondir les connaissances en matière de saine nutrition en général et s'initier à la nutrition sur le terrain, spécifique au golf. Apprendre comment composer avec certains facteurs environnementaux comme la chaleur et le froid. Explorer les concepts de repos et de récupération.

Golf 101

Sujet



Objectifs:

Adopter avec constance les modèles de comportement physiques et environnementaux (chaleur, foudre) sûrs à l'entraînement ou au jeu.

Objectifs:

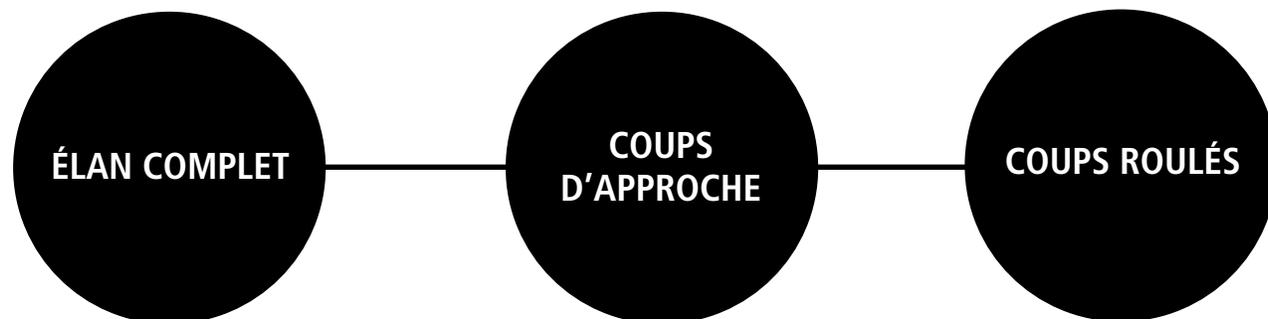
Perfectionner sa compréhension des comportements de rythme de jeu efficace et de les mettre en pratique. Adopter avec constance des habitudes de soins à prodiguer au parcours. Approfondir sa prise de conscience et sa connaissance des règles du golf comme les zones hors limites et les divers obstacles.

Objectifs:

Dans un environnement amusant, s'initier l'usage d'expressions communes au golf, tels que le crochet gauche ou droit, le lob, le coup talonné ou *shank*, le coup gras, le coup mince, le Texas wedge, etc.

DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

Habilitété



Objectifs:

Maîtriser la technique de l'élan complet qui se traduira par une vitesse plus grande en tenant compte de la nécessité d'obtenir un contact/ facteur d'impact plus constant avec la balle. S'initier à l'exécution de l'élan complet à partir d'une pose de balle dans de l'herbe plus ou moins longue.

Objectifs:

Acquérir une technique de coups d'approche qui se traduira par des contacts plus francs et un contrôle plus constant de la trajectoire, de la distance et de la direction des coups.

Objectifs:

Développer un contrôle plus constant de la distance et de la direction des coups sur le vert. Acquérir des stratégies de base de la lecture des verts.



Objectifs:

Apprendre à maîtriser la technique de jeu dans les fosses de sable près des verts pour obtenir plus souvent un contact franc et un certain contrôle de la distance.

Objectifs:

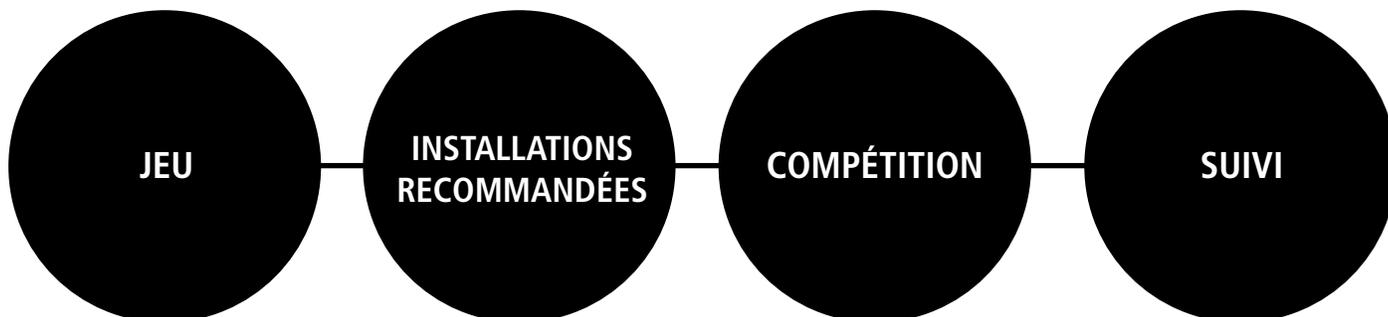
Connaître les différences d'impact du bâton avec la balle entre les coups joués dans les fosses de sable aux abords des verts et ceux dans les fosses d'allée. Progresser vers l'acquisition d'un contact franc avec la balle.

Objectifs:

Acquérir de habiletés pour frapper des coups bombés en se concentrant sur les contacts francs avec la balle et le contrôle de la distance, et faire l'essai de différents bâtons.

Jeu sur le parcours

Sujet



Objectifs:

Apprendre le calcul des distances approximatives jusqu'au vert. Apprendre les techniques de base de lecture des verts. Apprendre à utiliser les cartes de pointage et tenir le score en fonction des règles de base du golf.

Objectifs:

Participer au jeu dans divers environnements de golf tels que des mini-parcours, des terrains courts et des parcours complets joués à partir des tertres appropriés.

Objectifs:

Participer à des concours et à des jeux axés sur le plaisir et la compétition contre soi-même. S'initier aux compétitions mettant l'accent sur les compétences de vie de l'esprit sportif, de la responsabilité et de la persévérance.

Objectifs:

S'initier aux éléments de base de l'analyse du jeu :

- 1) Score
- 2) Verts en coups prescrits
- 3) Coups dans l'allée
- 4) Nombre de coups roulés

L'importance du mental

Sujet



Objectifs:

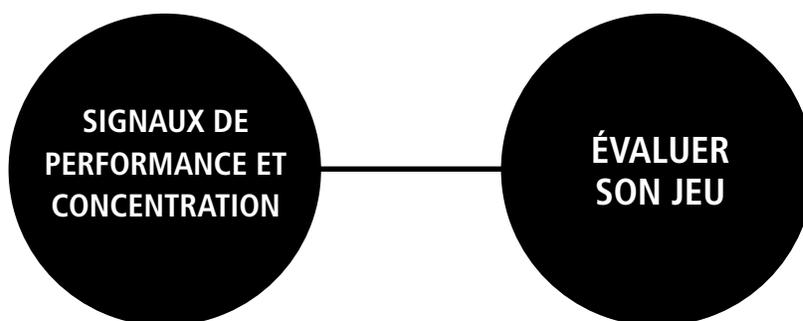
Perfectionner sa capacité de visualisation en mettant davantage l'accent sur la variété, la netteté et le contrôle des images. S'initier au concept d'imagination de films mentaux pour créer un tracé mental de la prestation de jeu.

Objectifs:

Apprendre la planification d'avant-match pour se sentir prêt à jouer en intégrant au moins une habileté mentale.

Objectifs:

Avoir davantage conscience des tendances de son discours intérieur et en avoir un meilleur contrôle. Renforcer la pensée positive et s'y entraînant avant une prestation. S'entraîner à modifier sa pensée d'énoncés négatifs à des énoncés plus productifs et positifs.



Objectifs:

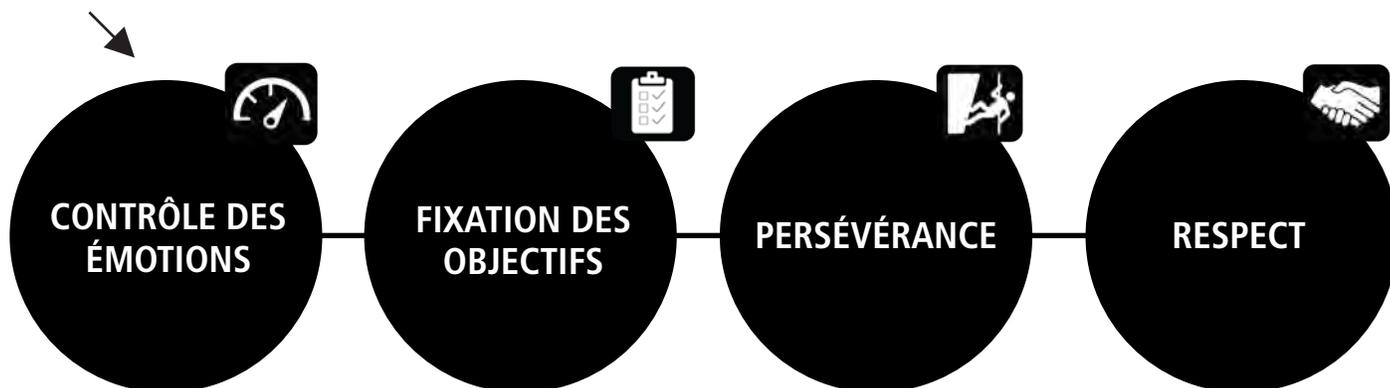
S'initier à une façon de penser claire et à se concentrer sur les indices pertinents de tactique ou d'exécution. Faire la démonstration d'une séquence préparatoire au coup.

Objectifs:

Participer à des évaluations d'après performance avec les instructeurs pour identifier, avec le moins d'émotions négatives possible, les forces et les choses à améliorer.

Compétences de vie

Habilitété



Objectifs:

Explorer des façons de reconnaître le manque de contrôle des émotions et cerner des méthodes pour mieux les gérer au golf, comme les techniques de respiration.

Objectifs:

Poursuivre la pratique de la fixation d'objectifs en favorisant les objectifs positifs, précis et atteignables. Se fixer des objectifs au début de chaque séance du programme.

Objectifs:

Faire montre de persévérance à l'entraînement et au jeu, et aider les autres à persévérer.

Objectifs:

Faire preuve de respect pour soi-même et les autres en se conformant aux règles de sécurité, en appliquant les règles d'étiquette appropriées avec les autres et en prenant soin du parcours de golf.

APPENDICE A – ÉCHANTILLONS DE PLANS DE LEÇONS

Étape: Orange - S’amuser grâce au sport
N° de session: 2/8

Nombre de participants: 6 (3 garçons, 3 filles)
Âge des participants: 7 ans

Objectifs spécifiques:

1. Initiation aux coups roulés
2. Expérience de faire rouler la balle avec un fer droit
3. Participation à des activités qui encouragent le contrôle de la balle
4. Introduire « la concentration » comme compétence de vie du jour

Matériel requis: balles, porte-nom, fers droits juniors pour droitiers/gauchers, tees, corde, indicateurs

Total du temps imparti: 60 minutes

Habilités/ Activités	Description	Temps	Module principal utilisé
Accrocher	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éparpiller plusieurs balles sur le vert (50-100) 2. Ramasser les balles avec des paniers à balles 3. Le trou peut contenir combien de balles 	5 min.	
Explorer	<p>Réchauffement : 10 sauts avec écarts/10 sauts verticaux contre un mur ou une clôture</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les enfants forment une rangée sur le vert, un à côté de l’autre, et font rouler les balles entre les jambes écartés de l’instructeur 2. Répéter 5 fois sur différentes distances 3. Répéter 4 autres fois en incorporant 2 courbes et 2 collines 4. Discuter le mot « courbe » - la définition, son importance, comment compenser 	10 min.	HABILITÉS DE MOUVEMENT GOLF 101
Décrire et démontrer	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire « la concentration » comme compétence de vie du jour. Demander aux élèves : Que signifie la concentration? Définition : Diriger son attention et ses efforts vers une tâche précise (être attentif) • Inviter les enfants à identifier des situations de golf où ils doivent se concentrer (par ex., avant un roulé) • Renforcer la « règle du bâton élevé » sur le vert (garder le bâton en dessous des genoux) • Démonstration par l’instructeur, à être copié par les enfants • Un coup roulé par l’instructeur, un par l’enfant. Répéter 10 fois • Répéter 5 fois de l’extérieur du vert • Inviter les élèves à se concentrer sur : <ul style="list-style-type: none"> – les pouces sur le bâton – la balle au milieu en prenant position – balancer le fer droit 	10 min.	COMPÉTENCES DE VIE GOLF 101 DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS
Pratiquer	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours d’obstacles - utiliser l’équipement ci-dessus et de multiples trous tout au long du parcours • Introduire le concept de « Fixer le trou pour aider la balle à entrer dans le trou ». Expliquer aux enfants que concentration signifie être attentif aux détails de ce qu’ils essaient de faire : dire cette phrase en regardant la balle les aidera à se concentrer • Au cours de la pratique, renforcer « Fixer le trou pour aider la balle à entrer dans le trou » • Activité facultative de compétence de vie : Instantané (voir Appendice D) 	15 min.	L’IMPORTANCE DU MENTAL COMPÉTENCES DE VIE
Réviser	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer à « Jacques a dit », mené par les juniors • L’instructeur suit seulement les instructions données par les juniors qui ont été couvertes pendant le cours • Réviser la compétence de vie de la concentration en demandant : <ul style="list-style-type: none"> - Quelles activités aujourd’hui t’ont forcé à te concentrer? - Où peux-tu te concentrer hors du golf? • Donne aux élèves des exemples de concentration hors du golf : <ul style="list-style-type: none"> École – Au début d’un examen, respire profondément pour t’aider à te concentrer. Groupe de pairs – En discutant avec tes amis, concentre-toi sur leurs paroles. Maison – Pendant un repas en famille, concentre-toi sur la conversation avec tes parents et frères et soeurs. 	5 min.	DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS COMPÉTENCES DE VIE
Célébrer	Inventer un chant d’équipe et des façons de se taper dans les mains!	5 min.	GOLF 101

APPENDICE A – ÉCHANTILLONS DE PLANS DE LEÇONS

Étape: Orange
N° de session: 3/8

Nombre de participants: 6 (3 garçons, 3 filles)
Âge des participants: 7 ans

Objectifs spécifiques:

1. Initiation au concept de frapper franchement la balle
2. Encourager les enfants à prendre position correctement
3. Commencer à introduire la puissance à l'élan
4. Introduire « le respect » comme compétence de vie du jour

Matériel requis: balles, porte-nom, fers droits juniors pour droitiers/gauchers, tees, corde, indicateurs

Total du temps imparti: 60 minutes

Habilités/ Activités	Description	Temps	Module principal utilisé
Accrocher	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer au golf avec des disques volants • Répéter le chant d'équipe que vous avez inventé la semaine dernière • Introduire le respect comme compétence de vie du jour et demander aux élèves : Que signifie le respect? Définition : Faire preuve de considération, de courtoisie et d'attention envers quelqu'un ou quelque chose (par ex., camarades de classe, enseignants, règlements, équipement - être gentil envers les personnes et les choses. • Expliquer qu'une façon d'être respectueux est de suivre les règles • Demander aux juniors de renforcer les règles de sécurité - soit les mots clés de départ et d'arrêt, ne pas ramasser les balles sur le terrain de pratique/position de sécurité/regarder autour de soi avant de commencer son élan. Expliquer aux élèves qu'en suivant les règles, ils démontrent du respect pour les autres. • Inviter les élèves à penser à des façons d'être respectueux au golf (par ex., en respectant la ligne de jeu des autres joueurs, en ne distrayant pas un joueur en train d'exécuter son roulé) • Réchauffement : Aux postes de pratique, utiliser des raquettes de tennis pour frapper des balles sur le terrain de pratique - même règles de sécurité • Réchauffement : Rotations d'une minute sur chaque pièce d'équipement – ballon d'exercice, plate-forme oscillante <p>- pour que chaque enfant puisse s'entraîner 3 fois sur chaque pièce d'équipement</p>	10 min.	HABILITÉS DE MOUVEMENT GOLF 101 COMPÉTENCES DE VIE
Explorer	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des bâtons enrubanés pour encourager la vitesse (écouter le son) • Frapper 15 balles avec des fers moyens; élan rapide • Frapper 15 balles avec des bois • Demander aux élèves si la sensation est différente entre les fers et les bois - et si l'un ou l'autre est plus vite 	10 min.	DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS
Décrire et démontrer	<ul style="list-style-type: none"> • Discuter de la partie du bâton qui frappe la balle - comment s'appelle cette partie? • Commencer avec la tête du bâton et enseigner par découverte guidée pour finir à la « face » • Lacer du ruban adhésif sur la face du bâton et demander aux enfants d'y dessiner un visage souriant avec un gros nez • Le pro met du poudre pour bébés sur la balle pour renforcer l'impact sur la face 	15 min.	GOLF 101
Pratiquer	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper 25 balles avec des bois et des fers à tour de rôle (les deux devraient avoir du ruban adhésif et des visages souriants) • Introduire le concept de la balle placée entre les pieds - ayez de la craie en main pour dessiner des visages souriants • Le pro dessine un sourire (le trajet du bâton) et les yeux (position des pieds) • Les élèves ajoutent les oreilles, les cheveux, etc. • Frapper 25 balles avec les bois et les fers en gardant les pieds dans les « yeux » • Activité facultative de compétence de vie: Remplir le sac de golf, Le jeu des tees (voir Appendice D). 	15 min.	COMPÉTENCES DE VIE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS
Réviser	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuer les dessins du personnage au visage souriant jouant au golf • Les enfants expliquent à l'instructeur les deux choses qu'ils ont appris aujourd'hui (visages souriants) • Réviser la compétence de vie du respect en demandant : <ul style="list-style-type: none"> - Quelles activités dans la leçon d'aujourd'hui t'ont forcé à te montrer respectueux? - Où peux-tu démontrer du respect hors du golf? • Donne aux élèves des exemples de respect hors du golf : <ul style="list-style-type: none"> École – Obéis à tes profs et suis les règles de la classe. Groupe de pairs – Sois gentil et dis quelque chose d'agréable à ton ami-e. Maison – Prends soin de tes jouets en les rangeant après les avoir utilisés 	5 min.	DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS COMPÉTENCES DE VIE GOLF 101

APPENDICE B – MODÈLE DE PLAN DE LEÇONS

Étape: _____ Nombre de participants: _____

N° de session: _____ Âge des participants: _____

Objectifs spécifiques: 1. _____
2. _____
3. _____

Matériel requis: _____

Total du temps imparti: _____

Habilités/ Activités	Description	Temps	Module principal utilisé
Accrocher			
Explorer			
Décrire et démontrer			
Pratiquer			
Réviser			
Célébrer			

APPENDICE C – COMPÉTENCES DE VIE

Éléments clés de l'intégration des compétences de vie aux plans de leçons

Compétences de vie	Définitions	Exemples de transfert
Contrôle des émotions 	<p>Définition longue: Maîtriser ses émotions.</p> <p>Définition simplifiée: Rester calme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Si tu te sens anxieux avant ou durant un examen, tu peux prendre des respirations profondes pour te détendre et t'assurer que tes émotions n'entravent pas ta mémoire. • Groupe de pairs - Lorsque que tu discutes avec un ou une amie, ou que tu te trouves dans une situation potentiellement conflictuelle, il est important de gérer tes émotions en respirant profondément pour éviter que la situation ne dégénère. • Famille - Si tu te disputes avec ton frère ou ta sœur, tu dois trouver des façons de te ressaisir pour gérer calmement la situation.
Concentration 	<p>Définition longue: Diriger son attention et ses efforts vers une tâche précise.</p> <p>Définition simplifiée: Être attentif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Tu tentes d'écouter ton professeur mais la personne devant toi te distrait. Respire profondément et prête attention (concentre-toi de nouveau) aux paroles du prof plutôt que de regarder la personne devant toi. • Groupe de pairs - Quand tu travailles en groupe à un projet scolaire, reste concentré en parlant du projet plutôt que de tes plans pour le week-end. • Famille - Essaie d'éteindre la télé et les téléphones cellulaires pendant le repas familial. Cela t'aidera, ainsi que ta famille, à garder ta concentration et à mieux profiter du temps passé ensemble.
Fixation d'objectifs 	<p>Définition longue: Processus consistant à décider ce que l'on veut, à planifier les moyens pour y arriver et à tendre vers ce but. Les objectifs doivent être positifs, précis, importants pour toi et sous ton contrôle.</p> <p>Définition simplifiée: Décider d'accomplir quelque chose et d'en faire l'effort.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Fixe-toi comme objectif de terminer tes devoirs à temps et efficacement. • Groupe de pairs - Fixe-toi comme objectif d'apprendre un nouveau sport chaque année avec tes amis. • Famille - Fixe-toi comme objectif de faire de l'exercice au moins 60 minutes par jour avec les membres de ta famille, conformément aux Directives canadiennes en matière d'activité physique.
Honnêteté 	<p>Définition longue: Se comporter de manière intègre en étant franc avec soi-même et les autres.</p> <p>Définition simplifiée: Dire la vérité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Si tu te rends compte que ton professeur t'a donné une bonne note pour une mauvaise réponse à un examen, tu peux faire preuve d'honnêteté en lui indiquant l'erreur. • Groupe de pairs - Si entends une fausse rumeur circuler à l'école au sujet d'un de tes amis, il serait honnête de ne pas propager la rumeur et d'en informer ton ami et ton professeur. • Famille - Tu as brisé quelque chose à la maison, et plutôt que de le cacher, tu dis la vérité à tes parents.

APPENDICE C – COMPÉTENCES DE VIE

Éléments clés de l'intégration des compétences de vie aux plans de leçons

Compétences de vie	Définitions	Exemples de transfert
<p>Persévérance</p> 	<p>Définition longue: Poursuivre ses efforts malgré les obstacles et défis quand l'on tend vers un objectif.</p> <p>Définition simplifiée: Toujours essayer de faire de son mieux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Tu as étudié fort pour un examen, mais tu es déçu de ta note. Il est important de persévérer et de faire de ton mieux pour l'examen suivant. • Groupe de pairs - Maintenant que tu as appris à persévérer, sois un mentor et enseigne à tes amis les 4 ÉTAPES pour se ressaisir et foncer quand ils sont confrontés à un défi. • Famille - À la maison, tes nombreuses responsabilités (par ex., travaux divers, rangement, devoirs, etc.) peuvent être exigeantes et fatigantes. Ne renonce pas. Quand c'est vraiment difficile, sers-toi des 4 ÉTAPES pour passer au travers.
<p>Respect</p> 	<p>Définition longue: Faire preuve de considération, de courtoisie et d'attention à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose (par ex., camarades de classe, enseignants, règlements, équipement).</p> <p>Définition simplifiée: Être gentil envers les personnes et les choses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - En classe, tu peux montrer ton respect pour ton professeur en suivant les règles. • Groupe de pairs - Maintenant que tu as appris à respecter les autres sur le parcours de golf, tu peux respecter tes amis en les écoutant. • Famille - Tu peux respecter tes parents en exécutant les tâches qui t'incombent.
<p>Esprit sportif</p> 	<p>Définition longue: Adhérer au code d'éthique du fair-play en respectant les règles du jeu et en étant prévenant pour les autres.</p> <p>Définition simplifiée: Jouer franc-jeu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Ton projet est arrivé deuxième à l'expo-sciences. Même si tu n'as pas gagné, tu peux faire preuve d'esprit sportif en félicitant sincèrement le gagnant. • Groupe de pairs - Tu peux démontrer ton esprit sportif en félicitant tes amis quand ils réussissent quelque chose. • Famille - Tu peux démontrer un bon esprit sportif en encourageant les membres de ta famille et en les félicitant quand ils atteignent leurs objectifs.
<p>Travail d'équipe</p> 	<p>Définition longue: Collaborer en tant que groupe pour atteindre un objectif commun.</p> <p>Définition simplifiée: Travailler ensemble.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École - Collabore avec tes camarades de classe pour terminer un projet de groupe à temps. • Groupe de pairs - Coopère avec tes amis pour planifier un événement communautaire pour une œuvre de bienfaisance (par ex., vente de débarras, lave-auto, tombola, etc.). • Famille - Participe au grand nettoyage du printemps avec ta famille.

APPENDICE D: ACTIVITÉS FACULTATIVES DE COMPÉTENCES DE VIE

Activité	Instructions	Équipement
Instantané	<p>Étape 1 : Désignez trois stations sur le parcours (par ex., une petite partie de l’allée, d’un vert, d’un tertre, d’une aire d’herbe haute). À chaque station, placez diverses pièces d’équipement (par ex., bâtons, gant, tee, poteau, fourchette à gazon et serviette) à une distance rapprochée et au hasard.</p> <p>Étape 2 : Répartissez les élèves en paires. L’un des partenaires aura les yeux bandés, l’autre marchera derrière lui, les mains sur ses épaules.</p> <p>Étape 3 : Expliquez aux élèves que le but de l’activité est de vraiment se concentrer et de prendre un « instantané » (image mentale) des diverses pièces d’équipement à chaque station.</p> <p>Étape 4 : Assurez-vous que les élèves prennent des départs décalés.</p> <p>Étape 5 : À chaque station, le partenaire aux yeux bandés aura une minute pour enlever son bandeau et prendre un « instantané » de la station. Après une minute, le partenaire aux yeux bandés doit fermer les yeux et remettre son bandeau en toute honnêteté.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est important que le partenaire aux yeux bandés se concentre et examine en détail l’équipement de la station. • Par exemple, s’il y a des bâtons de golf à la station, invitez les élèves à se concentrer sur : <ul style="list-style-type: none"> o le nombre de bâtons o le type de bâtons o sur la façon dont les bâtons sont placés <p>Étape 6 : Après avoir pris l’instantané et remis le bandeau, l’autre partenaire demande au partenaire aux yeux bandés ce qu’il se rappelle avoir vu à la station. On passe ensuite à la station suivante.</p> <p>Étape 7 : Les partenaires inversent leurs rôles et répètent les étapes 4 et 5.</p> <p>Étape 8 : Récapitulez l’activité en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel a été le degré de concentration nécessaire pour prendre une image mentale des diverses pièces d’équipement à chaque station? • As-tu été obligé de te concentrer à nouveau à l’occasion en respirant profondément? Si oui, cela t-a-t-il aidé? • Certaines distractions ont-elles nui à ta concentration? 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons de golf • Balles de golf • Tees • Poteaux • Fourchette à gazon • Serviettes • Gants ou toute autre pièce d’équipement (par ex., sacs, télémètres) • Bandeaux

APPENDICE D: ACTIVITÉS FACULTATIVES DE COMPÉTENCES DE VIE

Activité	Instructions	Équipement
Remplir le sac de golf	<p>Étape 1 : Répartissez les élèves en paires. Chaque groupe a trois pièces d'équipement (bâton, balle, tee) qui sont éparpillées dans un espace ouvert au-delà d'une ligne désignée dans l'allée. Chaque groupe a aussi un sac (ou panier) de golf dans lequel il placera l'équipement.</p> <p>Étape 2 : Demandez à chaque paire de choisir un rôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramasseur – cet élève a les yeux bandés et doit rester muet; c'est le seul autorisé à franchir la ligne désignée. • Éclaireur – cet élève peut voir et parler. Sa responsabilité consiste à repérer l'équipement du groupe, puis, à voix basse, à donner des directives au ramasseur <p>Étape 3 : Les yeux bandés, le ramasseur se déplace dans l'espace ouvert en essayant de repérer et de ramasser l'équipement selon les directives de l'éclaireur. Le défi du ramasseur est de rapporter l'équipement à l'éclaireur et de le placer dans le sac de golf.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'éclaireur doit donner des directives claires au ramasseur selon ce qu'il voit. • Rappelez aux élèves qu'il est important de respecter les règles du jeu ainsi que les responsabilités des deux rôles : Ramasseur et Éclaireur (par ex., il est interdit à l'éclaireur de dépasser la ligne et au ramasseur de parler). De plus, rappelez à l'éclaireur d'être respectueux en donnant des directives franches et efficaces au ramasseur pour éviter qu'il ne bute dans l'équipement. <p>Étape 4 : Une fois l'équipement ramassé et placé dans le sac de golf, inversez les rôles et répétez les étapes 2 à 5 (si le temps le permet).</p> <p>Étape 5 : Faites une brève récapitulation avec les élèves en insistant sur l'importance d'être respectueux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tant qu'éclaireur, as-tu montré du respect envers ton partenaire aux yeux bandés? • En tant que ramasseur, comment as-tu montré du respect envers ton partenaire qui te donnait des directives? 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons de golf • Balles de golf • Tees • Sacs de golf/ seaux
Le jeu des tees	<p>Étape 1 : Répartissez les élèves en deux équipes.</p> <p>Étape 2 : Plantez les tees dans une aire gazonnée (par ex., derrière un tertre, le long d'un vert ou aux abords d'une aire d'exercice), certains à l'endroit, d'autres à l'envers.</p> <p>Étape 3 : Une équipe sera responsable de planter les tees à l'endroit et une équipe sera responsable de les planter à l'envers.</p> <p>Étape 4 : L'objectif du jeu est d'amener les élèves à déposer sur le vert le plus grand nombre possible de leur « type » de tees dans le temps imparti.</p> <p>Étape 5 : Dites aux élèves que leur équipe a 30 secondes pour ce faire (le temps alloué peut varier).</p> <p>Étape 6 : Invitez les élèves à être respectueux d'autrui et de l'équipement durant l'activité.</p> <p>Étape 7 : Faites une brève récapitulation avec les élèves en leur demandant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment t'es-tu montré respectueux durant le jeu? • Qu'aurais-tu pu faire d'autre pour te montrer respectueux durant le jeu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tees



ÉTAPE BLANC

BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

HABILETÉS DE MOUVEMENT

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES: Participation active aux exercices pour un minimum de 15 minutes par séance comprenant au moins un des mouvements suivants : 1) Déplacements; 2) Contrôle d'objet; 3) Équilibre.

HABILETÉS DE PERFORMANCE: Être initié à un mode de vie actif et sain qui comprend des comportements sains à chaque séance et du soutien aux familles.

GOLF 101

SÉCURITÉ: Être initié à l'importance de la sécurité physique au golf. Peut nécessiter des changements de directives, mais suit les instructions de l'entraîneur.

ÉTIQUETTE: Être initié à l'étiquette fondamentale au golf, telle que : rester silencieux pendant qu'un autre effectue un coup, s'abstenir de courir sur le parcours et soutenir les autres golfeurs juniors.

TERMES DE GOLF: Explorer le vocabulaire de base du golf comme les noms des bâtons et les éléments du parcours.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

ÉLAN COMPLET: Frapper des objets avec divers instruments et être initié aux mouvements de base de l'élan de golf complet.

COUPS D'APPROCHE: Faire voler une variété de balles sur de courtes distances à l'aide d'un fer et s'initier aux mouvements de base du coup d'approche.

COUPS ROULÉS: Faire rouler une variété de balles à l'aide d'un fer droit et s'initier aux mouvements de base du coup roulé.

JEU SUR LE PARCOURS

JEU: Participer à des activités supervisées de développement des habiletés sur le parcours de golf ou dans une installation modifiée.

INSTALLATIONS RECOMMANDÉES: Informer les parents au sujet des installations appropriées pour leur enfant, y compris les installations d'exercice, les mini-parcours et les sites conviviaux pour les jeunes.

COMPÉTITION: Être exposé à des activités et à des jeux où la participation constitue la priorité, où la victoire et la défaite n'entrent pas en ligne de compte.

L'IMPORTANT DU MENTAL

CALMER: Être initié et s'exercer à des habiletés qui favorisent un état de calme pendant l'apprentissage et la pratique du golf.

RESPIRER: Être initié et s'exercer à la respiration diaphragmatique (respirer par le ventre).

PRÉPARATION À LA PERFORMANCE: Participer à des activités amusantes pour l'enfant, qui le font se sentir bien et l'incitent à faire de son mieux.

COMPÉTENCES DE VIE

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS: Identifier les situations où l'enfant ressent du plaisir ou de l'ennui durant les activités et discuter de l'importance de rester heureux et actif en jouant au golf.

TRAVAIL D'ÉQUIPE: Faire preuve d'esprit d'équipe en suivant les instructions de l'entraîneur, peut-être en ayant un comportement coopératif.



ÉTAPE ORANGE

BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

HABILETÉS DE MOUVEMENT

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES: Développer des capacités physiques, des habiletés fondamentales de mouvement et l'ABC de l'athlétisme : agilité, équilibre, coordination et vitesse. Être initié à des exercices de mouvement mettant l'accent sur la mobilité, la flexion, l'extension, la flexion latérale et la rotation de plusieurs parties du corps.

HABILETÉS DE MOUVEMENT SPÉCIFIQUES AU GOLF: Participation à des jeux et à des activités axées sur le développement de :

- 1) Coordination
- 2) Flexibilité
- 3) Vitesse

HABILETÉS DE PERFORMANCE: Continuer d'encourager un mode de vie sain et actif qui comprend un régime alimentaire équilibré et de l'activité physique régulière. Être initié au réchauffement et le pratiquer avant l'activité physique, y compris le golf.

GOLF 101

SÉCURITÉ: Être initié à la gestion du risque et de la sécurité relativement aux autres personnes (être frappé par un bâton ou une balle), aux conditions météo (foudre, soleil et chaleur) et aux conditions de terrain (obstacles d'eau, voitures de golf).

ÉTIQUETTE: Apprendre et mettre en pratique l'étiquette du golf relativement aux rencontres fréquentes pendant le jeu, aux réparations des mottes de gazon et au ratissage des fosses de sable.

TERMES DE GOLF: Apprendre et commencer à intégrer la terminologie et les sujets communs au golf dans son vocabulaire, tels que l'équipement, les termes de score et les éléments du parcours.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

ÉLAN COMPLET: Développer les mouvements de base de l'élan de golf complet avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en s'assurant que la vitesse du bâton et l'équilibre sont encouragés.

COUPS D'APPROCHE: Développer les mouvements d'un coup d'approche de base avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en mettant l'accent sur un impact solide.

COUPS ROULÉS: Développer les mouvements du coup roulé avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en faisant des expériences de contrôle de la distance.

JEU DE FOSSE DE SABLE AUX ABORDS DU VERT: Être initié aux mouvements de base de coups à partir d'une fosse de sable près d'un vert et les expérimenter dans le but de comprendre et maîtriser l'habileté de frapper le sable avant la balle.

JEU SUR LE PARCOURS

JEU: Jouer de petites parties de golf en ayant pour priorité le plaisir et la participation engagée.

INSTALLATIONS RECOMMANDÉES: Visiter des installations de golf comme les terrains d'exercice, les petits parcours et les sites conviviaux pour les jeunes.

COMPÉTITION: Être exposé à des activités et à des jeux où la participation constitue la priorité, où la victoire et la défaite n'entrent pas en ligne de compte.

L'IMPORTANCE DU MENTAL

VISUALISATION: Se servir de son imagination pour être en mesure de décrire le processus et le résultat souhaités de différents coups.

ÉVALUATION DU JEU: Être initié et s'exercer à la réflexion sur ce qu'on a fait de bien et sur ce qu'on aimerait améliorer, après le jeu ou la pratique.

COMPÉTENCES DE VIE

CONCENTRATION: Savoir cerner les moments où l'on est concentré et ceux où l'on a perdu sa concentration, et s'exercer à de nouvelles habiletés pour essayer de retrouver sa concentration.

PERSÉVÉRANCE: Faire preuve de persévérance durant les activités en s'efforçant de rester concentré, peu importe le résultat.

HONNÊTETÉ: Donner des exemples illustrant comment l'honnêteté s'applique au golf et dans d'autres domaines de la vie.

RESPECT: Démontrer du respect pour autrui en étant poli lors des interactions avec les entraîneurs et les autres enfants, et suivre les instructions pour prendre soin du parcours.



ÉTAPE BLEU

BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

HABILETÉS DE MOUVEMENT

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES: Perfectionner ses habiletés de mouvement fondamentales telles que la course, le saut et le lancer. Développer de la vitesse grâce à certaines activités précises axées sur l'agilité, la vivacité et les changements de direction à l'horizontale et à la verticale.

HABILETÉS DE MOUVEMENT SPÉCIFIQUES AU GOLF: Acquérir des habiletés motrices et de mouvement spécifique au golf. Développer davantage les habiletés athlétiques générales :

- 1) Force
- 2) Endurance
- 3) Flexibilité
- 4) Habiletés motrices et développement de la coordination

HABILETÉS DE PERFORMANCE: S'initier à l'importance, pour le développement du jeune golfeur, d'une bonne alimentation, du sommeil, de l'activité physique et d'un temps d'écran équilibré.

GOLF 101

SÉCURITÉ: Intégrer davantage les bons comportements pour jouer et exécuter des élan en toute sécurité sur le terrain d'exercice, le vert d'exercice et le parcours de golf. Apprendre à reconnaître les conditions météo dangereuses et à faire ce qu'il faut quand elles se présentent.

ÉTIQUETTE ET RÈGLES: Comprendre davantage le processus relatif à l'ordre de jeu et acquérir de bonnes habitudes en matière de soin du parcours. Être initié aux nouvelles règles de base du golf pour amorcer et conclure chaque trou, ainsi qu'au concept de coups de pénalité.

TERMES DE GOLF: Apprendre, et s'habituer à utiliser en conversation, des termes plus complexes tels que :

- 1) Vitesse de jeu
- 2) Allée coudée
- 3) Pose de balle
- 4) Roulé décalé
- 5) Ligne de coup roulé

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

ÉLAN COMPLET: Perfectionner la technique de l'élan complet pour produire plus de vitesse et un contact constant avec la balle.

COUPS D'APPROCHE: Perfectionner la technique du coup d'approche pour réaliser un contact plus franc avec la balle et mieux contrôler sa distance et sa direction.

COUPS ROULÉS: Perfectionner la technique du coup roulé pour contrôler la balle sur différentes distances et dans différentes directions.

JEU DE FOSSE DE SABLE AUX ABORDS DU VERT: Acquérir une compréhension adaptée à l'âge du contact de la face du bâton avec la balle dans une fosse de sable près d'un vert. Apprendre à maîtriser la technique de jeu dans les fosses pour réussir le plus souvent possible un contact franc avec la balle.

JEU SUR LE PARCOURS

JEU: Participer au jeu favorisant la créativité, l'expérimentation et le plaisir sur le parcours. Participer au jeu sur le terrain en mettant l'accent sur l'étiquette générale du golf et les règles apprises au module Golf 101.

INSTALLATIONS RECOMMANDÉES: Participer au jeu dans divers environnements de golf tels que des mini-parcours, des terrains courts, des parcours complets modifiés de manière appropriée, des terrains d'exercice et des aires d'entraînement au jeu d'approche.

COMPÉTITION: Participer à des concours et à des jeux simples axés sur le plaisir et la compétition contre soi-même. Participer à des concours et à des jeux qui renforcent les compétences de vie de l'esprit sportif, de la responsabilité et de la persévérance comme principales composantes.

L'IMPORTANCE DU MENTAL

VISUALISATION: Perfectionner sa capacité de visualisation en mettant davantage l'accent sur la variété, la netteté et le contrôle des images.

PRÉPARATION À LA PERFORMANCE: S'initier à l'idée qu'apprendre et mettre en œuvre des habiletés font partie d'un processus global. Ce processus comporte des étapes et s'amorce en étant prêt à jouer physiquement et mentalement.

DISCOURS INTÉRIEUR: Être conscient de son discours intérieur et de son effet sur la performance. Voir comment le rendre plus souvent davantage positif.

COMPORTEMENTS CONFIANTS: S'entraîner à des comportements témoignant de confiance en soi par le langage corporel, le ton de la voix et le contact visuel. Commencer à comprendre la différence entre l'effort, la chance et l'habileté.

ÉVALUER SON JEU: S'initier à l'idée que la réflexion peut contribuer à l'amélioration et au plaisir de participer.

COMPÉTENCES DE VIE

CONCENTRATION: Décrire ce qu'est la concentration et comment on peut essayer de se concentrer en jouant au golf. S'exercer à rester concentré sur le parcours et durant l'entraînement.

FIXATION D'OBJECTIFS: Expliquer pourquoi la fixation d'objectifs est importante pour l'amélioration de son jeu. Décrire des objectifs accessibles et s'exercer à fixer de petits objectifs à tâcher d'atteindre régulièrement.

ESPRIT SPORTIF: Démontrer un bon esprit sportif durant les activités par des gestes témoignant d'appui aux autres joueurs comme les applaudissements, la poignée de main et l'accolade.

TRAVAIL D'ÉQUIPE: Travailler en équipe dans le cadre du programme junior en partageant l'équipement, en permettant à tous les jeunes de participer et en aidant ceux qui ont peut-être besoin d'un peu plus de soutien.



ÉTAPE NOIR

BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

HABILETÉS DE MOUVEMENT

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES: Être initié et participer à des activités de sauts détentes, de bonds et d'agilité. Être initié et participer à des activités qui mettent l'accent sur les principes de transfert de poids d'une jambe à l'autre. Être initié et participer à des activités qui développent les habiletés de réaction. Être initié et participer à des activités qui contribuent au développement des habiletés de coordination oculo-manuelle. Être initié au développement d'habiletés aléatoires dans les schémas de mouvement fondamentaux.

HABILETÉS DE MOUVEMENT SPÉCIFIQUES AU GOLF: Explorer le développement de la puissance en utilisant le transfert de poids, la poussée verticale et les mouvements de rotation. Développer la conscience du corps en imitant la bonne posture dans diverses positions au cours de l'élan. Poursuivre le développement dans les domaines suivants :

- 1) Capacité aérobie
- 2) Souplesse
- 3) Posture durant les mouvements de golf
- 4) Force axiale lors de mouvements statiques et dynamiques

HABILETÉS DE PERFORMANCE: Peaufiner les échauffements de golf (mouvements dynamiques) et la récupération après coup (étirements). Approfondir les connaissances en matière de saine nutrition en général et s'initier à la nutrition sur le terrain, spécifique au golf. Apprendre comment composer avec certains facteurs environnementaux comme la chaleur et le froid. Explorer les concepts de repos et de récupération.

GOLF 101

SÉCURITÉ: Adopter avec constance les modèles de comportement physiques et environnementaux (chaleur, foudre) sûrs à l'entraînement ou au jeu.

ÉTIQUETTE ET RÈGLES: Perfectionner sa compréhension des comportements de rythme de jeu efficace et de les mettre en pratique. Adopter avec constance des habitudes de soins à prodiguer au parcours. Approfondir sa prise de conscience et sa connaissance des règles du golf comme les zones hors limites et les divers obstacles.

TERMES DE GOLF: Dans un environnement amusant, s'initier l'usage d'expressions communes au golf, tels que le crochet gauche ou droit, le lob, le coup talonné ou *shank*, le coup gras, le coup mince, le Texa wedge, etc.

L'IMPORTANCE DU MENTAL

IMAGERIE: Perfectionner sa capacité de visualisation en mettant davantage l'accent sur la variété, la netteté et le contrôle des images. S'initier au concept d'imagination de films mentaux pour créer un tracé mental de la prestation de jeu.

PRÉPARATION À LA PERFORMANCE: Apprendre la planification d'avant-match pour se sentir prêt à jouer en intégrant au moins une habileté mentale.

DISCOURS INTÉRIEUR: Avoir davantage conscience des tendances de son discours intérieur et en avoir un meilleur contrôle. Renforcer la pensée positive et s'y entraînant avant une prestation. S'entraîner à modifier sa pensée d'énoncés négatifs à des énoncés plus productifs et positifs.

SIGNAUX DE PERFORMANCE ET CONCENTRATION: S'initier à une façon de penser claire et à se concentrer sur les indices pertinents de tactique ou d'exécution. Faire la démonstration d'une séquence préparatoire au coup.

ÉVALUER SON JEU: Participer à des évaluations d'après performance avec les instructeurs pour identifier, avec le moins d'émotions négatives possible, les forces et les choses à améliorer.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

ÉLAN COMPLET: Maîtriser la technique de l'élan complet qui se traduira par une vitesse plus grande en tenant compte de la nécessité d'obtenir un contact/facteur d'impact plus constant avec la balle. S'initier à l'exécution de l'élan complet à partir d'une pose de balle dans de l'herbe plus ou moins longue.

COUPS D'APPROCHE: Acquérir une technique de coups d'approche qui se traduira par des contacts plus francs et un contrôle plus constant de la trajectoire, de la distance et de la direction des coups.

COUPS ROULÉS: Développer un contrôle plus constant de la distance et de la direction des coups sur le vert. Acquérir des stratégies de base de la lecture des verts.

JEU DE FOSSE DE SABLE AUX ABORDS DU VERT: Apprendre à maîtriser la technique de jeu dans les fosses de sable près des verts pour obtenir plus souvent un contact franc et un certain contrôle de la distance.

JEU DE FOSSE D'ALLÉE: Connaître les différences d'impact du bâton avec la balle entre les coups joués dans les fosses de sable aux abords des verts et ceux dans les fosses d'allée. Progresser vers l'acquisition d'un contact franc avec la balle.

COUPS BOMBÉS: Acquérir de habiletés pour frapper des coups bombés en se concentrant sur les contacts francs avec la balle et le contrôle de la distance, et faire l'essai de différents bâtons.

JEU SUR LE PARCOURS

JEU: Apprendre le calcul des distances approximatives jusqu'au vert. Apprendre les techniques de base de lecture des verts. Apprendre à utiliser les cartes de pointage et tenir le score en fonction des règles de base du golf.

INSTALLATIONS RECOMMANDÉES: Participer au jeu dans divers environnements de golf tels que des mini-parcours, des terrains courts et des parcours complets joués à partir des tertres appropriés.

COMPÉTITION: Participer à des concours et à des jeux axés sur le plaisir et la compétition contre soi-même. S'initier aux compétitions mettant l'accent sur les compétences de vie de l'esprit sportif, de la responsabilité et de la persévérance.

SUIVI: S'initier aux éléments de base de l'analyse du jeu :

- 1) Score
- 2) Verts en coups prescrits
- 3) Coups dans l'allée
- 4) Nombre de coups roulés

COMPÉTENCES DE VIE

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS: Explorer des façons de reconnaître le manque de contrôle des émotions et cerner des méthodes pour mieux les gérer au golf, comme les techniques de respiration.

FIXATION DES OBJECTIFS: Poursuivre la pratique de la fixation d'objectifs en favorisant les objectifs positifs, précis et atteignables. Se fixer des objectifs au début de chaque séance du programme.

PERSÉVÉRANCE: Faire montre de persévérance à l'entraînement et au jeu, et aider les autres à persévérer.

RESPECT: Faire preuve de respect pour soi-même et les autres en se conformant aux règles de sécurité, en appliquant les règles d'étiquette appropriées avec les autres et en prenant soin du parcours de golf.