

... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique du golf :
... contacter golf@handisport.org



GOLF

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 30



Club
€€€€€



Balle
€



Description

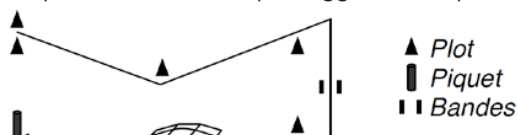
- Sport de plein air individuel de précision, inspiré du golf et ouvert à tous types de handicap.
- Des adaptations de matériel permettent une pratique d'intérieur.
- L'objectif est d'envoyer, en moins de coups possibles, une balle dans un trou à l'aide d'un club*.

Règlement

- La discipline officielle se pratique sur un terrain (ou parcours) de golf en herbe. Il peut être composé de 9 à 18 trous suivant le mode de jeu*. Le minimum de coups pour mettre la balle dans le trou sur l'ensemble du parcours détermine le vainqueur de la partie.
- Le matériel du golfeur se compose de :
 - **Clubs*** : 14 types avec un loft différent (angle entre la verticale et la face du club) répartis en 3 catégories : les « bois », les « fers » et le « putter » respectivement utilisés pour les longues, moyennes et courtes distances.
 - **Balles** : Poids n'excédant pas 45,93g et 42,67 mm de diamètre.
 - **Tees*** : Objet long de 101,6mm maximum, conçu pour surélever la balle du sol lors de la frappe sur le premier coup de chaque parcours.
- Un coup est joué et comptabilisé dès lors que le club rentre en contact avec la balle intentionnellement ou non.
- Officiellement le golf se pratique sur du gazon, mais n'importe quelle revêtement (d'un gymnase, carrelage, lino...) peut accueillir un parcours de golf en adaptant le matériel (balle en mousse, club en plastique).

Situations pédagogiques

- La logique est de créer un mouvement pour faire partir une balle, en alliant puissance et précision.
- Chaque joueur dispose d'un club* (putter si possible) et d'une balle à mettre dans un trou (ou piquet) en un minimum de coup. Faire varier la distance de départ de 10m à 1m. Agrémenter le parcours, d'un slalom ou d'obstacles à franchir avec la balle (porte, plan incliné...). Plusieurs golfeurs peuvent jouer en même temps. Suggestion de parcours :



- **Le swing** : Le golfeur dispose d'un club et de 5 balles. Il doit les envoyer derrière une ligne tracée au sol, distante de 50 mètres. Il remporte un point pour chaque balle dépassant la ligne.
- **Jeu court** : Tracer 3 zones de 5m de diamètre à des distances différentes (ex: zone 1: 15m ; zone 2: 20m ; zone 3: 30m). Le golfeur dispose d'un club (fer si possible) et de 6 balles. Il marque 1 point lorsque la balle atteint et reste dans la zone annoncée par l'animateur. Une 7^{ème} balle « bonus » multiplie son score par 2, 3 ou 4 si elle atteint respectivement la zone 1, 2 ou 3.
- Dans toutes ces situations, le club (plus long et avec un loft plus ouvert pour les personnes assises), la distance de départ, la taille de la cible symbolisant le trou, le diamètre et la matière des balles sont à adapter en fonction des capacités du pratiquant.

Matériels & adaptations

- Club* de golf ou crosse de hockey, de croquet...
- Balle officielle ou balle éducative de golf (30% plus légère), balles inoffensives de Swin golf, balle de tennis, de squash, de tennis de table...
- Trou ou piquet à toucher avec la balle, cerceaux...

Sécurité

- Personne ne doit stationner devant le joueur et dans l'aire de jeu afin d'éviter l'impact d'une balle.
- Sangler les personnes tétraplégiques afin d'éviter les chutes par déséquilibre.

Capacités développées

- Respiration
- Coordination
- Concentration, contrôle et connaissance de soi