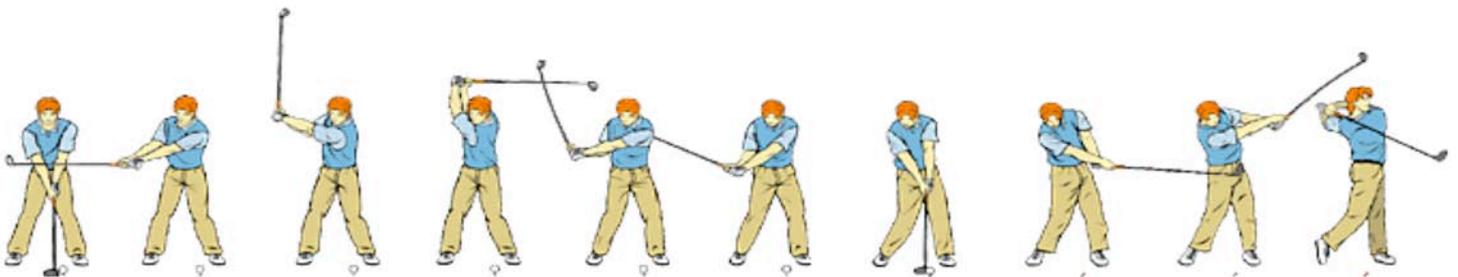


Journées cantonales de formation continue

Santé et EPS

Atelier: Swin golf, city golf, golf scolaire



Les compétitions de golf se jouent
plutôt entre les oreilles. (Bobby Jones)

S'il y a un point noir dans l'esprit humain, le
golf le fait découvrir. (Paul Gallico)

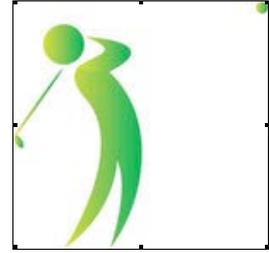
Les objectifs d'apprentissage en lien avec la pratique du golf scolaire

- S'entraîner d'une manière autonome à partir des buts que l'on s'est fixé
- Percevoir diverses caractéristiques d'un mouvement
- Accepter le regard des autres
- Trouver et expérimenter des variantes aux gestes connus
- S'engager pleinement dans une activité et réaliser des performances correspondant à son potentiel
- Affiner ses perceptions, sa sensibilité
- Se représenter mentalement une suite de mouvements
- Transférer et adapter à l'intérieur des activités de plein air
- Opérer des choix tactiques
- Apprendre un mouvement par la méthode "essais-erreur"
- Argumenter les bienfaits d'une activité sportive pratiquée dans la nature
- Connaître plusieurs systèmes de tournois
- Discuter, critiquer un événement sportif d'actualité
- Décrire les motivations qui sous-tendent telle ou telle pratique sportive
- Maîtriser quelques notions de biomécaniques concernant les mouvements pratiqués
- Connaître et appliquer diverses méthodes d'apprentissage d'un mouvement

Fiche élève

Poste 1

Jouer loin



4 postes: entraîner le mouvement du swing par deux

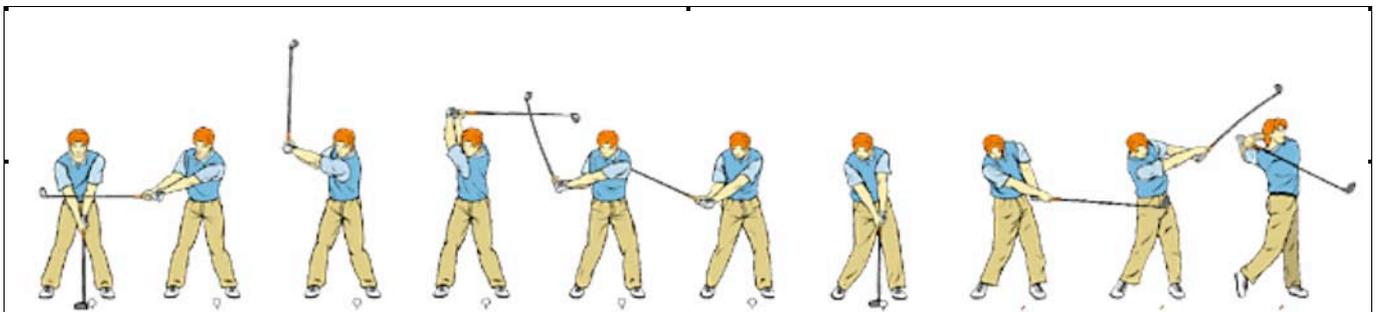
Jouer le mouvement complet avec rythme.

Adresse

montée

descente

finition



POUR PRÉVENIR LE DANGER



DE LA CANNE



DE LA BALLE

Vis-à-vis des joueurs de son groupe
Vis-à-vis des autres groupes sur le terrain

- > sur le parcours
- > dans les ateliers

Sécurité:

Le joueur en attente est placé de côté et apporte les corrections

Adresse

Montée

Descente

Finition



Fiche élève

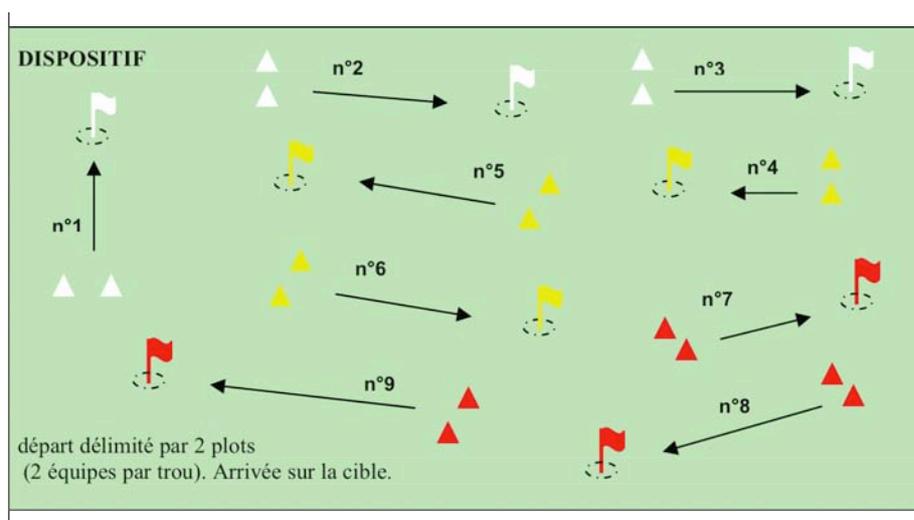
Poste 2

Petit jeu



6 postes: petit jeu

Jouer avec la face plate du swingolf et compter les points.



POUR PRÉVENIR LE DANGER

 **DE LA CANNE**  **DE LA BALLE**

Vis-à-vis des joueurs de son groupe
Vis-à-vis des autres groupes sur le terrain

- sur le parcours
- dans les ateliers

Sécurité:

Le joueur en attente est placé derrière ou de côté

Fiche élève

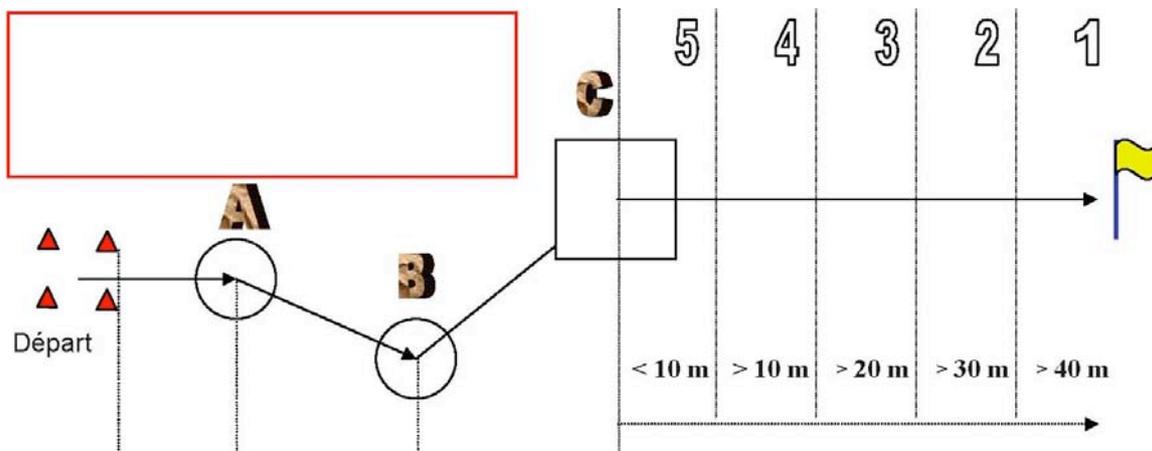
Poste 3

Variation des approches



2 parcours: varier les distances de jeu

Parcours imposé, avec 2 passages intermédiaires.



POUR PRÉVENIR LE DANGER

 **DE LA CANNE**  **DE LA BALLE**

Vis-à-vis des joueurs de son groupe
Vis-à-vis des autres groupes sur le terrain

- > sur le parcours
- > dans les ateliers

Sécurité:

Les 2 équipes progressent en même temps et la balle la plus éloignée est jouée en premier.

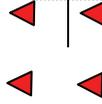
CARTE DE SCORE

NOM :

Prénom :

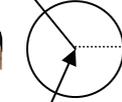
Entoure le chiffre « 1 » chaque fois que ton camarade annonce 1 coup ; fais le total de chaque partie dans la case en dessous puis fais le total général.

A

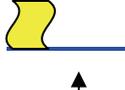


Départ

B



--	--



5

4

3

2

1

< 10 m

> 10 m

> 20 m

> 30 m

> 40 m

1	1	1	1	1
1	1	1	1	1
1	1	1	1	1

1	1	1	1	1
1	1	1	1	1
1	1	1	1	1

1	1	1	1	1
1	1	1	1	1
1	1	1	1	1

> 40 m :	1
> 30 m :	2
> 20 m :	3
> 10 m :	4
< 10 m :	5

--	--

+

--	--

+

--	--

+

--	--

=

--	--

coups au but

coups d'approche

coups de progression

Total

Fiche élève

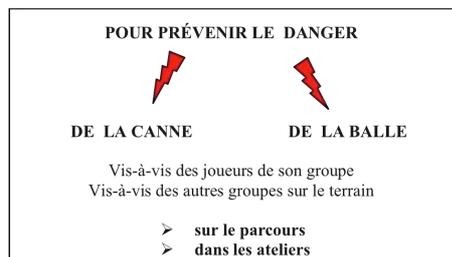
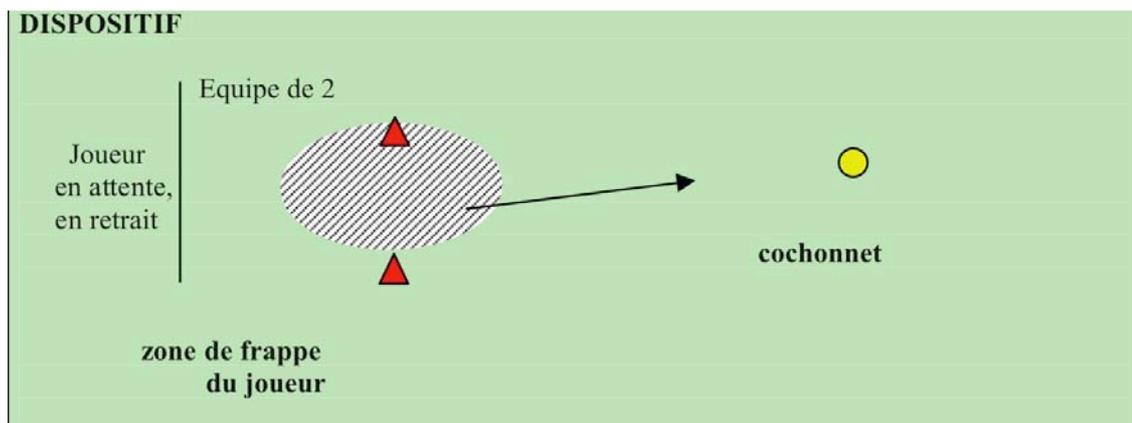
Poste 4

Jouer avec précision



2 postes: jouer avec précision

La pétanque



Sécurité:

**Un seul joueur à la fois dans la zone de départ.
Personne dans la zone de chute de la balle pendant le jeu.**

9. LEXIQUE

TERMES UTILISÉS DANS LES RETRANSMISSIONS TÉLÉVISUELLES

Adresse : moment où le joueur est prêt à jouer ; par extension, position du joueur devant sa balle lors de la préparation du coup.

Birdie : score inférieur d'un coup au par.

Bunker : obstacle de sable.

Bogey : score supérieur d'un coup au par.

Chip : coup d'approche près du green.

Club : canne de golf ou lieu où l'on pratique le golf (le club house étant l'accueil du golf)

Divot : motte de terre ou de gazon arrachée par le club en jouant (qui doit être replacée).

Dog-leg : trou coudé, qui tourne à droite ou à gauche.

Drive : le premier coup, frappé à toute volée, pour franchir le plus de distance possible ; le plus souvent joué avec un driver (bois n°1).

Dropper : action constituant à remettre la balle en jeu en la faisant tomber à bout de bras et à hauteur des épaules.

Eagle : score de 2 coups en dessous du par.

Fairway : « passage dégagé » par analogie à un terme de marine ; à l'origine zone où l'herbe était naturellement rase ; aujourd'hui zone tondue ras qui relie l'aire de départ au green.

Grip : désigne soit la manière de tenir son club, soit la partie du club (en cuir ou en caoutchouc) où l'on place les mains.

Par : score de référence théorique d'un trou, uniquement fondé sur sa longueur.

Practice : zone d'entraînement ressemblant à un pas de tir où l'on frappe des balles depuis des emplacements fixes, sans aller les chercher.

Putter : club à la face très peu ouverte destiné à faire rouler la balle dans le trou.

Tee : petit objet en bois ou en plastique planté dans le sol et destiné à surélever la balle au départ d'un trou.

Wedge : club très ouvert utilisé pour sortir la balle d'une dépression, du sable (sand-wedge) ; et pour les coups courts nécessitant un trajectoire haute (pitching-wedge).

RÈGLES SIMPLIFIÉES



Au départ, la balle se joue entre les deux marques sans les dépasser.

Un coup donné avec l'intention de frapper la balle est considéré joué.

Sur le parcours la balle peut être déplacée de 15cm sans se rapprocher du trou.

Si une balle sort des limites, le joueur doit la poser à l'endroit d'où elle a été jouée précédemment en comptant un point de pénalité plus le coup à jouer. La même règle s'applique à une balle perdue.

Le temps de recherche d'une balle est limité à 5 minutes.

Si, sur le green, une balle gêne le coup de l'adversaire, elle peut être marquée et retirée du jeu.

Sur le green, une balle touchant celle de l'adversaire est pénalisée de 2 points.

Sur le green, seul le côté Putter peut être utilisé. Toutes les autres faces sont interdites.

Si pendant un parcours, une balle tombe à l'intérieur d'un green, elle doit être dropée à l'extérieur de cette zone, sans se rapprocher du trou, à moins de deux longueurs de canne.

Une balle injouable peut être ramassée et dropée à moins de deux longueurs de canne de son point son point d'impact, sans se rapprocher du trou.





1	2	3	4	5	6	7	8	9

Scores

Les pieds enfin sur le green, reste à loger la balle dans le trou. A cette distance, pas de doute, le coup va être gagnant...

[TESTÉ POUR VOUS]

LE SWIN GOLF



POUR UN BOL D'AIR MI-SPORTIF MI-LUDIQUE, DIRECTION LES FAIRWAYS DU SWIN GOLF DE CREMIN SUR LUCENS. CLUB EN MAIN, ON A TESTÉ CETTE VARIANTE DU GOLF

ET AFFÛTÉ NOTRE SWING ENTRE AMIS. PREMIERS PAS SUR LE TERRAIN ET IMPRESSIONS D'UNE NÉOPHYTE.

TEXTE ET PHOTOS CORINNE SPORRER

action!

C'est quoi?

Samedi 10 h, il fait grand beau, c'est parfait car je me prépare à aller tester le swin golf. Quésaco, me direz-vous? Selon Wikipédia, il s'agit d'une variante du golf se pratiquant sur des terrains rustiques. Bah, on verra bien! C'est l'occasion de prendre l'air.

Initiation rapide

Une heure plus tard, j'arrive à Cremin sur Lucens (VD), site où se situe le terrain de swin golf. Après avoir payé mon dû (17 fr. pour un parcours de 18 trous, soit une somme tout à fait modeste), on me fournit un club étrange à trois faces, ainsi que trois petites balles en caoutchouc souple. Bonne surprise, ces dernières sont un peu plus grosses que celles utilisées pour le golf pur et dur. C'est rassurant... Puis l'un des propriétaires nous invite à le suivre sur le terrain d'entraînement. Chaque participant a droit à une brève initiation, avant de se lancer sur le parcours.

Le bon swing

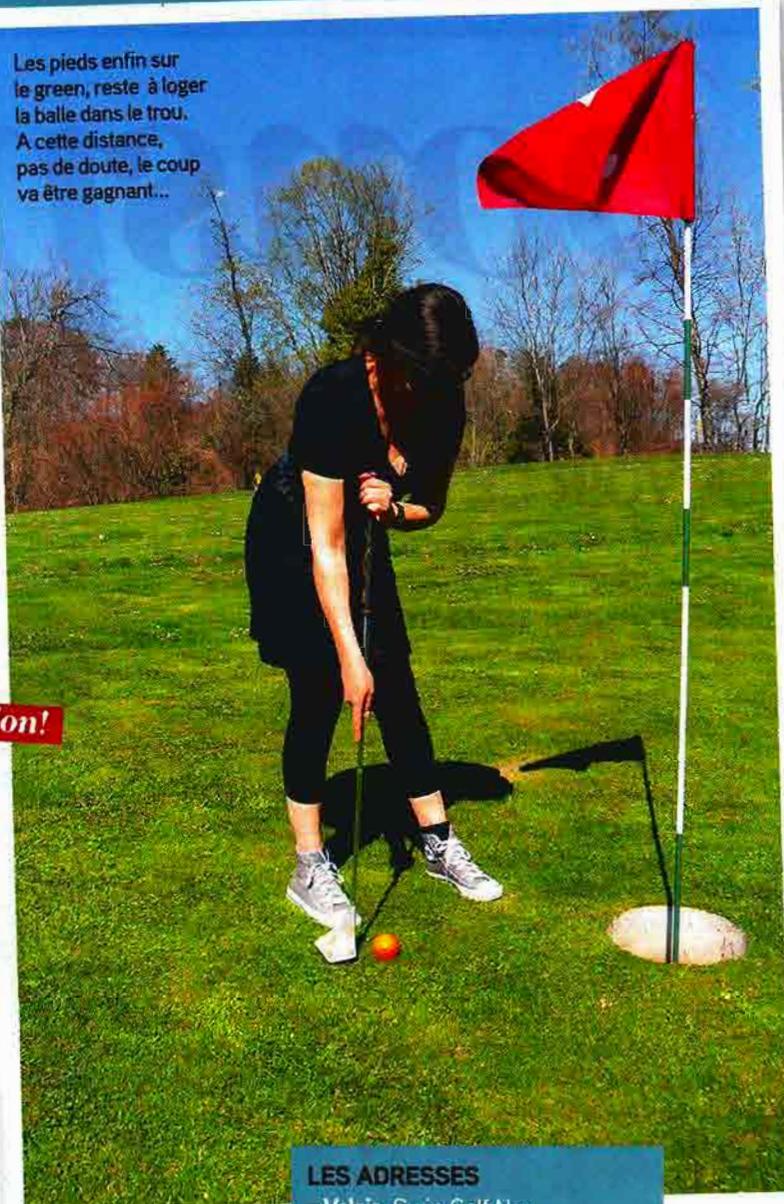
Pas évident de savoir comment tenir son club et faire pivoter le haut de son corps sans risquer le tour de rein. Après quatre essais infructueux et en dépit d'avoir réussi à toucher la moindre balle, je me dis tout bas que ce n'est pas gagné. Mais peu important mes états d'âme, je ravale ma déception, je me concentre: cette sacrée balle, je finirai bien par l'avoir.

Sur le green en 10 coups

Au premier trou, le green me semble inatteignable: il est placé à 250 m du point de départ! La balle part à gauche sur un monticule, je la cherche, je la retrouve, je la renvoie, forcément pas dans la bonne direction. Faut pas rêver quand même! Bref, après dix coups piteux, j'atteins enfin le green et place ma balle dans le trou. Victoire! On enchaîne avec les dix-sept prochains, dans la joie et la bonne humeur.

Quatre heures de bonheur

Au final, j'ai passé une superjournée. La balade parmi les 18 trous a duré quatre bonnes heures, dans un paysage bucolique, au calme. Et que de fous rires. C'était parfait, je ne peux que conseiller l'exercice. Avec sa famille ou sa bande de potes, c'est l'occasion de passer un bon moment au grand air.



LES ADRESSES

- **Valais:** Swin Golf Nax, tél. 027 203 17 38, www.swingolf-nax.ch
- **Fribourg:** Swin Golf du Sarrazin, Lossy, tél. 026 475 12 44, www.le-sarrazin.ch/le-swingolf.html
- **Neuchâtel:** Swin Golf de Neuchâtel, tél. 079 653 37 87, www.swingolfneuchatel.ch
- **Jura:** Swin Golf de la Caquerelle, Cornol, tél. 032 426 66 56, www.swin-golf-ju.ch
- **Vaud:** Swin Golf de la Broye, Cremin, tél. 021 906 87 90, www.swin-golf.com; Swin Golf de Lavigny, tél. 021 821 47 55, www.swingolf-lavigny.ch; Swin Golf de Basse Ruche, Saint-Cergue, tél. 022 360 16 88, www.basserruche.ch
- **Berne:** Swin Golf de Tschugg, tél. 032 338 72 75, www.swin-golf.ch



ARRIORS
tête-de-
cuisine fête
ans d'AOC
de succès
ges 24-25



GRUPS ET ÂME
rebrancher
portable et
ernet en
cances,
est extra
ge 31



LTURE
près 16 ans
Écal,
erre Keller
t prêt
ebondir
ge 33



PASSION
plores
aplain aime
ssiner
ge 44



Les **urban golfers** de Lausanne utilisent des balles légères mais denses, qui volent jusqu'à 90 m, mais ne présentent pas de danger. CHRIS BLASER

Le gogolf descend dans la rue

«Sauvages» ou destinés aux touristes, les drive et les greens poussent un peu partout en ville

Gregory Wicky

C'est tellement «à l'arrache» qu'on peine à croire que ça puisse être légal en Suisse. L'idée de l'*urban golf* (ou *street golf*, ou *cross golf*, il y a des petites nuances) est simple: munissez-vous d'un seul club (un fer 9, par exemple), d'une balle en mousse ou en plastique, descendez avec des amis dans les parcs, les friches, les rues de votre ville. Oubliez l'idée selon laquelle le golf = sport de nantis, et commencez à swinguer.

«Le golf urbain est né en Allemagne», explique Fausto Cristofori, membre fondateur d'Urban Golf Lausanne (*lire ci-contre*). Depuis, le mouvement se pro-

page un peu partout en Europe et aux Etats-Unis.» Aucun des habitués du petit groupe qui se réunit chaque semaine à Lausanne n'est un «vrai» golfeur. Pas forcément une histoire d'argent, plutôt d'ambiance. «On joue la nuit, entre copains, on décompresse. Les gens qui nous croisent s'arrêtent pour discuter, ils nous demandent d'essayer...»

Pas de problème avec les autorités? «Pas du tout, on a l'accord de la ville. D'ailleurs, les policiers sont plutôt bienveillants. Parfois, ils ont envie d'essayer. Et on insiste sur la notion de respect des passants et du mobilier urbain, ce qui n'est pas le cas partout. D'ailleurs nos balles ne peuvent pas blesser quelqu'un ou casser des vitres.»

A Lausanne, l'Urban Golf est au menu du Passeport Vacances. D'autres villes

sont allées plus loin: des parcours mis en place par les offices du tourisme, destinés à faire découvrir le coin. Les clubs (des sortes d'hybrides toutes fonctions à trois faces convenant aussi aux gauchers) et les balles - en mousse - sont fournis, parfois gratuitement, avec une petite carte du parcours et les règles du jeu. Fribourg a été pionnier en la matière, Morges et Genève ont suivi. Moins «sauvage» que l'Urban Golf original, mais accessible aux familles. Et susceptible de susciter des vocations.

www.urbangolf.ch



Notre galerie sur www.24heures.ch/golf-urbain



Morges, le coquet

Morges possède un golf urbain touristique qui lui va bien. Une belle balade en 18 trous au bord du lac, au centre-ville et jusqu'à la plage de Préverenges. Avec des enfants, mieux vaut peut-être se limiter aux 10 trous de Morges même, le parcours complet pouvant se révéler très long. www.morges-tourisme.ch
Toute l'année. Lu-sa l'été, lu-ve l'hiver. 5 fr. enfants; 8 fr. adultes. Possibilité de débiter à Préverenges.



Fribourg, l'historique

Pionnier en Suisse, le golf urbain de Fribourg a ouvert il y a trois ans. Morges et Genève avouent s'en être inspirés. Jolie promenade à travers une des plus belles vieilles villes du pays, en 9 ou 18 trous. A noter qu'il faut tout de même compter au moins 4 h 30 pour les 7.2 km que couvre la version longue...

www.fribourgregion.ch

Ouvert toute l'année du lundi au samedi. 9 fr. adultes, 5 fr. enfants.



Genève, le gratuit

Expérience étrange qu'une promenade dans les rues de Genève un club de golf à la main. Les touristes et les ados se moquent gentiment pendant que vous cherchez, au pied de la cathédrale, dans les parcs, aux Halles de l'île, les panneaux indiquant les drives et les greens des neuf trous. Très chouette et toute nouvelle façon de redécouvrir Genève.

www.ville-geneve.ch

Gratuit, ouvert jusqu'au 30 septembre.



Lausanne, l'esprit original

Sur le «parcours» de Montbenon, le trou No 1 est une grosse poubelle, le No 2 une fontaine, etc. Dans la plus pure tradition du sport «sauvage», les *urban golfers* lausannois s'accrochent de ce qu'offre l'environnement (ils jouent aussi à Ouchy), sans forer le sol. Entre les haies, les routes et les gouttières, ils apprennent à faire le deuil de leurs balles... et vous invitent à essayer: <http://sites.google.com/site/urbangolflausanne/home>