

Séance

Âge : 7ans

Année : 1ere

Bloc : 2

Trimestre : 2

N°1

Thème principal de la Séance : **Les coups longs (bois) Physique** : Vitesse gestuelle, **Technique** : Posture, mobilité de grip, **Mental** : Engagement : devant la balle, pas de réflexion : je vise je joue (pas de coup d'essai) lâcher prise, **Stratégie** : Etre capable de décrire le parcours sur lequel je joue



Echauffement

OBJECTIF :

CONSIGNES A L'ENFANT :

DURÉE/ANEMAGEMENT :

1-Circuit varié : **Activation générale sollicitation jambes et bras**

2-**Autre circuit : Solliciter la vitesse gestuelle Associer à chaque coup de golf, un exercice physique**

1-**Chaque enfant court entre les 2 plots en réalisant la consigne de l'entraîneur .consignes : course en avant, course arrière, pas chassés, marche jambes et bras tendus (militaire)**

2-**Chaque enfant réalise la consigne de l'entraîneur :**

Sprint, Bondissements, pieds joints

2 plots à 15 m de distance

Durée 5 mn

idem

Matériel requis pour la séance :

PLOTS, Fer 7, Driver



Echauffement spécifique

OBJECTIF :

CONSIGNES A L'ENFANT :

DURÉE/ANEMAGEMENT :

Faire Sentir à l'enfant que le club fouette.

Point d'attention : Posture et mobilité du grip 2 doigts

Mettre l'enfant en posture, super dynamique sur les pieds (petits piétinements du footballeur américain)

Faire plusieurs gestes d'essai, avec le Fer 7, pris à l'envers.

Puis prendre le club à l'endroit pour réussir à fouetter le tapis (sans balle, puis avec balle pour chaque essai)

10 mn

Au practice



Situation d'apprentissage N°1

OBJECTIF :

CONSIGNES A L'ENFANT :

DURÉE/ANEMAGEMENT :

S1 Utilisation du Driver et explosivité.

E C de taper fort au Driver pour aller loin

Jeu adapté à S1 : Utilisation du Driver et explosivité

E C de taper fort au Driver pour dépasser la ligne à 15 m en se rappelant ses résultats. Vouloir gagner la manche ! S'engager !

Lancer 10 balles avec le bois et compter combien ont dépassé la ligne à 15 m. comparer les résultats avec les autres et déclarer un vainqueur. 5 mn Au practice

Faire une deuxième manche en essayant de faire mieux.



Situation d'apprentissage N°2

OBJECTIF :

CONSIGNES A L'ENFANT :

DURÉE/ANEMAGEMENT :

S2 Sramble à 3 ou 4 Sur 3 trous Jouer avec le bois sur un véritable départ, appliquer l'apprentissage des situations précédentes (mettre en valeur le meilleur) Respecter le rythme de jeu : 10mn par trou, courir s'il le faut) Attention à la sécurité

Faire un parcours de 3 trous avec 1 balle par personne sur tee avec le bois, par équipe de 3 ou 4.

Jouer 3 coups max par trou en scramble

Combien de fois ma balle a été choisie ?

Tous en ligne au départ, avec seulement le bois, 3 groupes, départ échelonné

Aide d'un ASBC

30 à 40 mn



Jeu sur parcours

OBJECTIF :

CONSIGNES A L'ENFANT :

DURÉE/ANEMAGEMENT :



Bilan de fin de séance

CONSIGNES :

DURÉE :

Faire décrire à l'enfant ce qu'il a appris : il doit être capable de décrire l'environnement du parcours réalisé

Je décris ce que j'ai remarqué au sujet du parcours pendant le jeu

En groupe