

FICHE PÉDAGOGIQUE — Multisports —





Le R-Golf c'est le golf avec une raquette et une balle spécifique jusqu'au green. Ensuite c'est le golf traditionnel avec le putter et la balle de golf... de couleur. C'est SIMPLE, FACILE et LUDIQUE

Le R-Golf se joue sur de petites structures golfigues qu'on appelle « parcours compacts » ou « Pitch & Putt ». On démarre le parcours avec la balle de R-Golf à la main et on l'envoie avec la raquette vers la cible (le green). Tant que le joueur n'a pas atteint le green il relève la balle et la rejoue avec la raquette.

Une fois le green atteint on change la raquette pour le putter et la balle de R-Golf pour la balle

de golf. On passe alors en golf traditionnel. Le but du R-Golf est de permettre à des non golfeurs de découvrir l'environnement golfigue sans être golfeur.

Le R-Golf souhaite aussi démocratiser et « désacraliser » le golf en proposant une pratique alternative beaucoup plus abordable.

MATÉRIEL

L'activité nécessite :

- Une raquette
- Un putter
- Deux balles de R-Golf (en cas de perte)
- Une balle de golf et un marque-balle

INTÉRÊTS ET BIENFAITS

Fait appel à la concentration, à la précision et à l'adresse :

- Côté social : rencontrer des gens
- Idéal pour une reprise d'activité en douceur
- Marche douce (prévient les problèmes cardiovasculaires et l'obésité)





RÈGLES DE BASE

1. La raquette ne doit pas excéder la hauteur de la ceinture lors de l'exécution d'un coup.
2. Aucune prise d'élan n'est permise.
3. Un coup de pénalité pour une balle dans un bunker (on rejoue derrière celui-ci)
4. Le putter doit être utilisé uniquement sur le green.
5. Pénalité de 2 coups pour un bunker non ratissé.
6. Pénalité de 2 coups pour une balle perdue.
7. Un Air Shot compte pour un coup.
8. Score maximum de 8 coups sur un trou.
9. Pénalité de 2 coups pour une erreur de balle (putter avec la balle de R-Golf ou jouer la balle de golf avec la raquette).
10. Interdiction de poser un genou

CONSEILS D'ANIMATIONS

Varier les formules selon les niveaux, la taille du groupe et le but recherché de la séance.
Toutes les formules de jeu de golf peuvent être transposées au R-Golf :

Formules individuelles :

- Stroke Play
- Match Play

Formules en équipe :

- Foursome
- Greensome
- Fourball
- Scramble



DÉROULEMENT DU JEU

- Les adultes démarrent des boules jaunes ou des boules rouges et les enfants des boules rouges.
- Au départ le joueur ayant réussi le meilleur score au trou précédent joue en premier. Et ainsi de suite...
- C'est toujours celui qui est le plus loin du trou qui joue en premier.
- Pour des raisons de sécurité ne jamais s'avancer devant un joueur qui s'apprête à exécuter son coup.
- Retirer le drapeau quand tous les joueurs sont sur le green (et le remettre en quittant).
- Maintenir un bon rythme de jeu (suivre la partie de devant et laisser priorité aux parties plus rapides qui suivent).
- Sur le green marquer sa balle



RÈGLEMENT ET ÉTIQUETTE

4 joueurs maximum dans une équipe :

- Laisser le passage à une équipe plus rapide qui vous suit.
- Ne jamais rouler avec le chariot sur le green ou sur le départ.
- Placer le chariot entre le green et le départ suivant
- Ne pas courir sur les greens.
- Respecter le calme des lieux (ne pas crier).
- Ne pas parler ou bouger lorsqu'un joueur exécute son coup.
- Ne pas marcher sur la ligne de putt d'un partenaire de jeu.
- Ratisser impérativement le bunker (2 pts de pénalité).

SITUATIONS

Situation N° 1 : Échauffement à la raquette

L'idée est d'apprendre à doser le geste selon les distances à parcourir.

Deux cibles, matérialisées par des plots au sol, sont placées à 15 mètres et des drapeaux à 25, 40 et 55 mètres.

Le but est non seulement de bien centrer la frappe sur la raquette mais aussi d'effectuer un travail à la fois sur le dosage (distance) que sur la direction (précision).

C'est la combinaison de ces deux facteurs qui permettra au pratiquant de se rapprocher le plus possible de la cible (le trou) et ce dans le moins de coups possible.

LEXIQUE

- Bunker: obstacle de sable
- Air shot : coup dans le vide
- Stroke Play : formule aux coups
- Match Play : formule aux trous
- Foursome : coup alterné en équipe de 2
- Greensome : choisir la meilleure balle de l'équipe après le premier coup et coup alterné ensuite (équipe de 2)
- Scramble : toujours choisir la meilleure balle sur chaque coup (équipe de 2)
- Fourball: match en équipe (2 contre 2) avec le meilleur score de l'équipe sur chaque trou
- Ligne de putt : ligne de jeu entre la balle et le trou sur le green

INTÉRÊTS PÉDAGOGIQUES

- Respect des règles et des partenaires.
- Discipline, calme, patience.
- Coordination (œil/main).
- Précision, toucher.
- Concentration, contrôle de soi.

FICHE TECHNIQUE

Robert LAZURE, enseignant de golf et promoteur du R-Golf :

88 Allée Volta appart : 31 - 34000 MONTPELLIER
06 37 58 47 04 - www.r-golf.net
r-golf@outlook.com & contact@ufolep34.org

Situation N° 2 : Le « putting »

Une fois le green atteint avec la raquette on passe avec le putter et la balle de golf en mode traditionnel.

Le coach propose donc aux participants un survol des points techniques afin d'être plus en réussite sur le parcours. Sont abordés :

- le «grip» (la prise du club),
- l'organisation face à la balle (position des pieds et du corps),
- le centrage de la frappe de balle ainsi que le mouvement de balancier (mouvement pendulaire sans l'utilisation des poignets).

On commence ensuite avec des putts de courte distance et on s'éloigne graduellement pour arriver à des longs putts de plus de 10 mètres.

Au niveau des putts courts il faut privilégier la direction tandis que l'on se concentrera plus sur le dosage au niveau des putts plus longs.

TENUE VESTIMENTAIRE

Une tenue sportive correcte est préconisée. Baskets ou chaussures de golf. Les jeans propres sont permis.

Les bermudas sont autorisés ainsi que le port de la casquette, visière vers l'avant uniquement. Il est fortement conseillé d'avoir des poches pour les balles et de se munir d'une petite bouteille d'eau.

