



# 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.