



# ÉTAPE BLEU

## BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

### RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

#### HABILETÉS DE MOUVEMENT

**HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES:** Perfectionner ses habiletés de mouvement fondamentales telles que la course, le saut et le lancer. Développer de la vitesse grâce à certaines activités précises axées sur l'agilité, la vivacité et les changements de direction à l'horizontale et à la verticale.

**HABILETÉS DE MOUVEMENT SPÉCIFIQUES AU GOLF:** Acquérir des habiletés motrices et de mouvement spécifique au golf. Développer davantage les habiletés athlétiques générales :

- 1) Force
- 2) Endurance
- 3) Flexibilité
- 4) Habiletés motrices et développement de la coordination

**HABILETÉS DE PERFORMANCE:** S'initier à l'importance, pour le développement du jeune golfeur, d'une bonne alimentation, du sommeil, de l'activité physique et d'un temps d'écran équilibré.

#### GOLF 101

**SÉCURITÉ:** Intégrer davantage les bons comportements pour jouer et exécuter des élan en toute sécurité sur le terrain d'exercice, le vert d'exercice et le parcours de golf. Apprendre à reconnaître les conditions météo dangereuses et à faire ce qu'il faut quand elles se présentent.

**ÉTIQUETTE ET RÈGLES:** Comprendre davantage le processus relatif à l'ordre de jeu et acquérir de bonnes habitudes en matière de soin du parcours. Être initié aux nouvelles règles de base du golf pour amorcer et conclure chaque trou, ainsi qu'au concept de coups de pénalité.

**TERMES DE GOLF:** Apprendre, et s'habituer à utiliser en conversation, des termes plus complexes tels que :

- 1) Vitesse de jeu
- 2) Allée coudée
- 3) Pose de balle
- 4) Roulé décalé
- 5) Ligne de coup roulé

#### DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

**ÉLAN COMPLET:** Perfectionner la technique de l'élan complet pour produire plus de vitesse et un contact constant avec la balle.

**COUPS D'APPROCHE:** Perfectionner la technique du coup d'approche pour réaliser un contact plus franc avec la balle et mieux contrôler sa distance et sa direction.

**COUPS ROULÉS:** Perfectionner la technique du coup roulé pour contrôler la balle sur différentes distances et dans différentes directions.

**JEU DE FOSSE DE SABLE AUX ABORDS DU VERT:** Acquérir une compréhension adaptée à l'âge du contact de la face du bâton avec la balle dans une fosse de sable près d'un vert. Apprendre à maîtriser la technique de jeu dans les fosses pour réussir le plus souvent possible un contact franc avec la balle.

#### JEU SUR LE PARCOURS

**JEU:** Participer au jeu favorisant la créativité, l'expérimentation et le plaisir sur le parcours. Participer au jeu sur le terrain en mettant l'accent sur l'étiquette générale du golf et les règles apprises au module Golf 101.

**INSTALLATIONS RECOMMANDÉES:** Participer au jeu dans divers environnements de golf tels que des mini-parcours, des terrains courts, des parcours complets modifiés de manière appropriée, des terrains d'exercice et des aires d'entraînement au jeu d'approche.

**COMPÉTITION:** Participer à des concours et à des jeux simples axés sur le plaisir et la compétition contre soi-même. Participer à des concours et à des jeux qui renforcent les compétences de vie de l'esprit sportif, de la responsabilité et de la persévérance comme principales composantes.

#### L'IMPORTANCE DU MENTAL

**VISUALISATION:** Perfectionner sa capacité de visualisation en mettant davantage l'accent sur la variété, la netteté et le contrôle des images.

**PRÉPARATION À LA PERFORMANCE:** S'initier à l'idée qu'apprendre et mettre en œuvre des habiletés font partie d'un processus global. Ce processus comporte des étapes et s'amorce en étant prêt à jouer physiquement et mentalement.

**DISCOURS INTÉRIEUR:** Être conscient de son discours intérieur et de son effet sur la performance. Voir comment le rendre plus souvent davantage positif.

**COMPORTEMENTS CONFIANTS:** S'entraîner à des comportements témoignant de confiance en soi par le langage corporel, le ton de la voix et le contact visuel. Commencer à comprendre la différence entre l'effort, la chance et l'habileté.

**ÉVALUER SON JEU:** S'initier à l'idée que la réflexion peut contribuer à l'amélioration et au plaisir de participer.

#### COMPÉTENCES DE VIE

**CONCENTRATION:** Décrire ce qu'est la concentration et comment on peut essayer de se concentrer en jouant au golf. S'exercer à rester concentré sur le parcours et durant l'entraînement.

**FIXATION D'OBJECTIFS:** Expliquer pourquoi la fixation d'objectifs est importante pour l'amélioration de son jeu. Décrire des objectifs accessibles et s'exercer à fixer de petits objectifs à tâcher d'atteindre régulièrement.

**ESPRIT SPORTIF:** Démontrer un bon esprit sportif durant les activités par des gestes témoignant d'appui aux autres joueurs comme les applaudissements, la poignée de main et l'accolade.

**TRAVAIL D'ÉQUIPE:** Travailler en équipe dans le cadre du programme junior en partageant l'équipement, en permettant à tous les jeunes de participer et en aidant ceux qui ont peut-être besoin d'un peu plus de soutien.