



ÉTAPE ORANGE

BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

HABILETÉS DE MOUVEMENT

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES: Développer des capacités physiques, des habiletés fondamentales de mouvement et l'ABC de l'athlétisme : agilité, équilibre, coordination et vitesse. Être initié à des exercices de mouvement mettant l'accent sur la mobilité, la flexion, l'extension, la flexion latérale et la rotation de plusieurs parties du corps.

HABILETÉS DE MOUVEMENT SPÉCIFIQUES AU GOLF: Participation à des jeux et à des activités axées sur le développement de :

- 1) Coordination
- 2) Flexibilité
- 3) Vitesse

HABILETÉS DE PERFORMANCE: Continuer d'encourager un mode de vie sain et actif qui comprend un régime alimentaire équilibré et de l'activité physique régulière. Être initié au réchauffement et le pratiquer avant l'activité physique, y compris le golf.

GOLF 101

SÉCURITÉ: Être initié à la gestion du risque et de la sécurité relativement aux autres personnes (être frappé par un bâton ou une balle), aux conditions météo (foudre, soleil et chaleur) et aux conditions de terrain (obstacles d'eau, voitures de golf).

ÉTIQUETTE: Apprendre et mettre en pratique l'étiquette du golf relativement aux rencontres fréquentes pendant le jeu, aux réparations des mottes de gazon et au ratissage des fosses de sable.

TERMES DE GOLF: Apprendre et commencer à intégrer la terminologie et les sujets communs au golf dans son vocabulaire, tels que l'équipement, les termes de score et les éléments du parcours.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

ÉLAN COMPLET: Développer les mouvements de base de l'élan de golf complet avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en s'assurant que la vitesse du bâton et l'équilibre sont encouragés.

COUPS D'APPROCHE: Développer les mouvements d'un coup d'approche de base avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en mettant l'accent sur un impact solide.

COUPS ROULÉS: Développer les mouvements du coup roulé avec prise du bâton fonctionnelle, position de balle, posture et élan corrects, en faisant des expériences de contrôle de la distance.

JEU DE FOSSE DE SABLE AUX ABORDS DU VERT: Être initié aux mouvements de base de coups à partir d'une fosse de sable près d'un vert et les expérimenter dans le but de comprendre et maîtriser l'habileté de frapper le sable avant la balle.

JEU SUR LE PARCOURS

JEU: Jouer de petites parties de golf en ayant pour priorité le plaisir et la participation engagée.

INSTALLATIONS RECOMMANDÉES: Visiter des installations de golf comme les terrains d'exercice, les petits parcours et les sites conviviaux pour les jeunes.

COMPÉTITION: Être exposé à des activités et à des jeux où la participation constitue la priorité, où la victoire et la défaite n'entrent pas en ligne de compte.

L'IMPORTANT DU MENTAL

VISUALISATION: Se servir de son imagination pour être en mesure de décrire le processus et le résultat souhaités de différents coups.

ÉVALUATION DU JEU: Être initié et s'exercer à la réflexion sur ce qu'on a fait de bien et sur ce qu'on aimerait améliorer, après le jeu ou la pratique.

COMPÉTENCES DE VIE

CONCENTRATION: Savoir cerner les moments où l'on est concentré et ceux où l'on a perdu sa concentration, et s'exercer à de nouvelles habiletés pour essayer de retrouver sa concentration.

PERSÉVÉRANCE: Faire preuve de persévérance durant les activités en s'efforçant de rester concentré, peu importe le résultat.

HONNÊTÉTÉ: Donner des exemples illustrant comment l'honnêteté s'applique au golf et dans d'autres domaines de la vie.

RESPECT: Démontrer du respect pour autrui en étant poli lors des interactions avec les entraîneurs et les autres enfants, et suivre les instructions pour prendre soin du parcours.