



ÉTAPE BLANC

BULLETIN

Participant	
Instructeur	
Date	

RÉSULTATS ET COMMENTAIRES DE LA PART DE L'INSTRUCTEUR

HABILETÉS DE MOUVEMENT

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES: Participation active aux exercices pour un minimum de 15 minutes par séance comprenant au moins un des mouvements suivants : 1) Déplacements; 2) Contrôle d'objet; 3) Équilibre.

HABILETÉS DE PERFORMANCE: Être initié à un mode de vie actif et sain qui comprend des comportements sains à chaque séance et du soutien aux familles.

GOLF 101

SÉCURITÉ: Être initié à l'importance de la sécurité physique au golf. Peut nécessiter des changements de directives, mais suit les instructions de l'entraîneur.

ÉTIQUETTE: Être initié à l'étiquette fondamentale au golf, telle que : rester silencieux pendant qu'un autre effectue un coup, s'abstenir de courir sur le parcours et soutenir les autres golfeurs juniors.

TERMES DE GOLF: Explorer le vocabulaire de base du golf comme les noms des bâtons et les éléments du parcours.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

ÉLAN COMPLET: Frapper des objets avec divers instruments et être initié aux mouvements de base de l'élan de golf complet.

COUPS D'APPROCHE: Faire voler une variété de balles sur de courtes distances à l'aide d'un fer et s'initier aux mouvements de base du coup d'approche.

COUPS ROULÉS: Faire rouler une variété de balles à l'aide d'un fer droit et s'initier aux mouvements de base du coup roulé.

JEU SUR LE PARCOURS

JEU: Participer à des activités supervisées de développement des habiletés sur le parcours de golf ou dans une installation modifiée.

INSTALLATIONS RECOMMANDÉES: Informer les parents au sujet des installations appropriées pour leur enfant, y compris les installations d'exercice, les mini-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'IMPORTANCE DU MENTAL

CALMER: Être initié et s'exercer à des habiletés qui favorisent un état de calme pendant l'apprentissage et la pratique du golf.

RESPIRER: Être initié et s'exercer à la respiration diaphragmatique (respirer par le ventre).

PRÉPARATION À LA PERFORMANCE: Participer à des activités amusantes pour l'enfant, qui le font se sentir bien et l'incitent à faire de son mieux.

COMPÉTENCES DE VIE

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS: Identifier les situations où l'enfant ressent du plaisir ou de l'ennui durant les activités et discuter de l'importance de rester heureux et actif en jouant au golf.

TRAVAIL D'ÉQUIPE: Faire preuve d'esprit d'équipe en suivant les instructions de l'entraîneur, peut-être en ayant un comportement coopératif.