

ffgolf®

# LE GOLF

Je découvre un sport



## C'EST QUOI LE GOLF ?

**F**aire rentrer sa balle dans les 9 ou 18 trous d'un parcours, avec des clubs qui permettent de l'envoyer plus ou moins loin, en évitant quelques pièges et en jouant le moins de coups possible... c'est ça le golf ! Un sport amusant que tu peux commencer dès 4 ans et que tu pourras pratiquer tout au long de ta vie en famille ou entre amis.

Sport olympique, le golf est le 1<sup>er</sup> sport individuel au monde. En France, 43000 jeunes de moins de 19 ans y jouent.

[www.ffgolf.org](http://www.ffgolf.org)



Appel d'urgence pour sourds et malentendants



## QUI GAGNE ?

Au golf, le joueur ou l'équipe qui à la fin du parcours a réalisé le score le plus bas a gagné



## JE M'INSCRIS À L'ÉCOLE DE GOLF



Pour bien débiter, inscris-toi dans une école de golf où tu prendras des cours avec des copains et des copines de ton âge et de même niveau que toi. Des ateliers et des jeux te permettront d'apprendre à jouer tous les coups du golf (putt, swing, etc.) avec tes différents clubs.

Comme il y a plus de 550 écoles de golf partout en France, tu en trouveras sûrement un près de chez toi.

## OÙ JOUER AU GOLF ?

Le golf est un sport de plein air. Il se pratique le plus souvent sur un parcours de 9 ou 18 trous recouvert de gazon.

Il existe des petits et des grands parcours. Les petits parcours, Pitch & Putt, plus faciles à jouer sont très appréciés des débutants et des plus jeunes. Certains grands parcours proposent des départs jeunes qui permettent aussi de jouer des distances plus courtes et de s'amuser.



Les terrains de golf sont situés dans des espaces très variés: bord de mer, campagne, forêt... Jouer au golf c'est aussi profiter de la nature et croiser de nombreux animaux: lapins, écureuils, oiseaux, poissons, papillons...



## LE SAIS-TU ?

Au début, pas de problème si tu ne possèdes pas ton matériel, ton école de golf peut t'en prêter. Pour la tenue, porte des chaussures de sport et des vêtements confortables.

## JE PROGRESSE

Tu t'entraînes 1 ou 2 fois par semaine en ateliers et sur le parcours. Tous les 3 mois environ, tu peux passer les Drapeaux qui récompensent tes progrès. Tous tes passages de Drapeaux auront lieu en situation de jeu sur le parcours.

Il te faudra 3 années de pratique pour obtenir tes 8 Drapeaux (5 Drapeaux de couleurs et 3 Drapeaux de métal).

Jouer avec tes copains ou tes parents sur le parcours, en dehors de tes cours, te permettra de progresser encore plus vite.



## JE JOUE EN COMPÉTITION

Au golf, jouer en compétition n'est jamais obligatoire. En revanche, si tu en as envie et dès que tu auras obtenu tous tes Drapeaux, tu pourras participer à tes premières compétitions officielles, individuelles ou par équipes. Tu joueras sur des distances adaptées à ton âge. Tes scores en compétition serviront à calculer ton niveau de jeu (index). Si tu fais partie des meilleurs, tu pourras représenter ton club au niveau départemental, régional et même national!



## LE COIN DES PARENTS

Le golf est un sport qui favorise le développement complet de l'enfant, la coordination, l'endurance et l'équilibre. Sport de précision, il contribue à augmenter les capacités de concentration, de réflexion et d'autonomie dans la prise de décision. Grâce aux Règles de jeu et de comportement, le golf est porteur de valeurs fondamentales telles que l'honnêteté, le respect des autres et de l'environnement.

Une année en école de golf coûte, en moyenne, entre 150 et 300 €. Il faut compter à partir de 35 € pour le premier matériel de votre enfant (2 clubs et un sac).

Pour toute information et pour trouver une école de golf, rendez-vous sur le site de la Fédération française de golf



Rendez-vous au golf de

# LE CLUB DE GOLF

À toi de jouer ! Complète à l'aide du lexique ci-dessous les mots manquants.



## Lexique

**Bunker:** obstacle généralement creux et rempli de sable.

**Club house:** bâtiment qui abrite l'accueil, les vestiaires, le bar, le restaurant...

**Départ:** aire horizontale d'où l'on joue le premier coup d'un trou. Il existe des départs de différentes couleurs selon le niveau de jeu.

**Fairway:** partie tonduée du parcours qui relie l'aire de départ au green.

**Green:** surface de gazon très fin et tondu ras sur laquelle se trouve le trou, signalé par un drapeau.



**Zone de pénalité:** tout étang, lac, fossé ou autres cours d'eau à ciel ouvert situé sur le parcours.

**Pitch & Putt:** parcours de 9 ou 18 trous de moins de 90 m chacun.

**Practice:** terrain d'entraînement où l'on frappe des balles depuis des emplacements fixes.

**Putting green:** zone d'entraînement au putting (coup destiné à faire rouler la balle vers le trou).

**Rough:** tous les espaces naturels entourant le trou (arbustes, herbes hautes, forêts...).