

SOMMAIRE

Préface.....	3
Introduction	6
Chapitre 1. Historique	9
Origine du golf et hypothèses	10
Espace et structuration du jeu.....	12
Matériel et terrain d'origine	13
Chronologie.....	16
Chapitre 2. Biologie	19
L'anatomie	20
La physiologie.....	39
Les aspects psychologiques	50
Le schéma corporel et sa construction	53
Chapitre 3. Motricité et technique du golf.....	57
La technique.....	58
Le mouvement du golf	59
Mécanique du coup, principes techniques et programmes moteurs.....	76
Le putting	80
Les différentes approches : levée, roulée, bunker de green.....	84
La préparation physique.....	90
Renforcement musculaire	91
La préparation mentale.....	94
Les trajectoires et les distances	96
La balistique.....	100
Chapitre 4. Éléments connexes de l'activité	103
L'étiquette	104
Le rythme de jeu	107
Trois niveaux de comportement.....	109
Matériel et terrain d'aujourd'hui	110
Le parcours et la mesure du score.....	121
À la recherche de la balle perdue	130
Le simulateur électronique	131
Le rôle du cadet.....	133
Imagerie mentale et routine	135
La vidéo	139
La durée effective du temps moteur en golf	141
Le golf : un jeu de proportionnalité.....	143
Chapitre 5. Pédagogie.....	145
Le golf : une activité physique et sportive de plein air.....	146
L'aménagement matériel de l'espace de travail	150
Aménagements possibles et situations ludiques pour jeunes élèves.....	153
Six propositions d'évaluation.....	158
L'apprentissage : généralités et démarches	161

Similitudes et transversalité des différentes activités physiques et sportives avec le golf.....	167
Autonomie scolaire et planning annuel.....	169
Tableau synoptique du cycle golf.....	172
Pourquoi le geste du swing est-il si difficile ?	173
La Carte verte.....	175
Conclusion.....	177
Chapitre 6. Exercices pratiques.....	179
Exercices pour l'échauffement.....	180
Exercices pour le swing.....	192
Exercices pour le putting	212
Exercices pour les approches (levées, chips et roulées).....	224
Exercices pour la sortie de bunker de green	230
Exercices pour les coups particuliers	234
Lexique.....	238
Bibliographie.....	248
Remerciements.....	252
L'auteur	253