

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Le swing à la portée de chacun  
**Autor:** Bucher, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995919>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le swing à la portée

Jamais le golf n'a connu un tel engouement. Redevenu très à la mode, ce sport pourtant ancien fait une entrée remarquée dans les clubs et les écoles. Toutefois, quelques adaptations s'imposent pour mettre ce passionnant sport de précision à la portée de tous.

Walter Bucher

Il y a encore 25 ans, le tennis était un sport pour privilégiés. Il était quasiment impossible à quiconque de pratiquer cette discipline sans faire partie d'un club. En outre, les cotisations très élevées et les traditions attachées à ce sport décourageaient une bonne partie des éventuels intéressés. Il en va de même pour le golf aujourd'hui.

## Le golf adapté à l'école et aux loisirs

Comme pour le tennis autrefois, on a fait appel à des spécialistes du golf et des pédagogues issus de différents domaines du sport pour mettre au point des jeux et des exercices faciles à réaliser. Sans danger et ne nécessitant qu'un matériel restreint, ces exercices sont particulièrement appropriés pour l'enseignement du sport à l'école et la pratique du golf durant les loisirs.

Ils font l'objet d'un nouvel ouvrage intitulé «484 formes de jeux et d'exercices pour le golf» – en allemand uniquement –, construit selon le principe de la série des «1000 exercices et jeux», une formule qui a fait ses preuves. Cet ouvrage constitue en ce sens un outil précieux pour

faire découvrir de manière simple l'art et le plaisir d'envoyer, à l'aide d'un club, la petite balle dans le trou!

## A ne pas négliger

### La sécurité avant tout

Lorsque plusieurs personnes désirent jouer en même temps sur un espace restreint en maniant un club et une balle sans danger, il est nécessaire de prévoir une organisation sans faille. Cela exige, de la part de tous les participants, de se plier à une discipline rigoureuse et d'observer strictement les règles de comportement établies.

### Faire appel aux spécialistes

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'être un «pro» pour enseigner les fondamentaux du golf, il faut tout de même disposer de connaissances et d'habiletés. Il existe certainement, parmi les enseignants de l'école ou les membres du club avoisinant, des golfeurs ou des golfeuses qui seraient volontiers disposés à enseigner quelques techniques de base et à organiser des formes de jeux et d'exercices faciles à réaliser (voir page ci-contre). **m**

## L'ouvrage en question

L'objectif de ce livre – en allemand uniquement – est clair: il s'agit d'adapter les techniques du golf pour pouvoir le pratiquer dans le cadre de l'école ou des loisirs. En plus de l'apprentissage des techniques de base, cet ouvrage accorde une place importante aux formes de jeux et d'exercices appropriés pour l'école.

Bachmann, E.; Bachmann, M.; Bucher, W. (Hg.): 484 Spiel- und Übungsformen im Golf. Source: Bucher Projekte, Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG. E-mail: bupro@bluewin.ch

Prix spécial pour les lecteurs de «mobile»: Fr. 40.– au lieu de Fr. 46.–, prix de vente normal (plus 5 francs pour frais de port et d'emballage). Veuillez inscrire la mention «mobile» lors de la commande.





# de chacun

## L'ABC du golf...

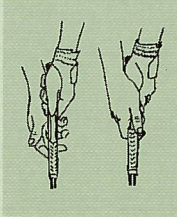
La règle de base du golf paraît toute simple, puisqu'il s'agit: «... d'envoyer une balle dans un trou en frappant un coup ou une série de coups à l'aide d'un club et en observant les règles du jeu.»

Plus facile à dire qu'à faire! Car en plus de la maîtrise parfaite de la technique du swing, il faut aussi savoir tenir le club correctement et adopter la bonne posture. Les exercices suivants facilitent l'initiation.

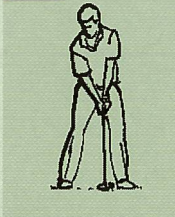
### Le grip (ill. 1)

Le grip est la façon de tenir le club; pour cela, les deux mains doivent former une unité. La main gauche – la plus proche du corps – vient se placer avec le pouce sur le dessus du manche, puis la main droite se glisse contre la gauche, le manche contre la première et la deuxième phalange des deux doigts du milieu. Le petit doigt de la main droite – la plus éloignée du corps – repose entre l'index et le majeur de la main gauche.

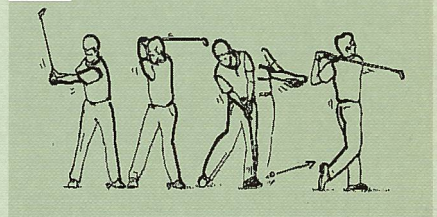
1



2



3



### Le stance (ill. 2)

C'est la position des pieds devant la balle; l'écartement des pieds doit correspondre à peu près à la largeur des épaules; la ligne imaginaire qui relie les deux pointes de pieds doit être parallèle à la ligne de jeu. Les bras sont près du corps. Le bras gauche, complètement tendu, forme une ligne avec le club. Les genoux sont légèrement pliés, le buste légèrement incliné vers l'avant et le dos est droit.

### Le swing (ill. 3)

C'est le mouvement qui permet d'envoyer la balle; on le décompose en cinq phases:

l'adresse, la montée, la descente, la traversée et le finish.

Pour la montée, les mains, les bras et les épaules commencent à pivoter simultanément, le bras gauche étant maintenu tendu le plus longtemps possible. Le regard reste constamment dirigé vers la balle. La traversée est enclenchée par la rotation du bassin, suivie par les épaules, les bras et, seulement à la fin, les mains. Le regard est toujours dirigé vers la balle. Le poids du corps se déplace du pied droit vers le pied gauche. Les hanches, le buste et le visage sont tournés en direction de l'objectif.

## Hockey-golf

Pour réaliser les exercices suivants, il n'est pas nécessaire d'effectuer d'amples «swings de golf», mais plutôt de petits «coups de hockey»: reculer légèrement la canne (arrêter le swing juste au-dessus du pied situé du côté du tir) et frapper la balle d'un mouvement bref (bloquer la canne après l'impact à la hauteur du genou). Ce coup de base correspond au «chip» du golf.

Les formes de jeux suivantes doivent être réalisées, pour des raisons de sécurité, avec des balles de unihockey percées.

### Tir frappé

Les pieds sont écartés. La ligne imaginaire entre les pointes de pieds indique la direction du tir. Adapter le grip selon la direction du tir. «Viser» la balle (positionner la canne devant la balle), reculer légèrement la canne et frapper sans force.

- Essayer d'envoyer les balles bien droites.
- Garder constamment le regard sur la balle pendant l'exécution du mouvement.
- Changer de côté pour frapper la balle (et changer le grip par la même occasion).
- Essayer d'atteindre différentes cibles ou de varier les distances jusqu'à la cible.

### Sentiment de la distance

A et B déterminent trois distances différentes: courte = 1; moyenne = 2; longue = 3. A place sa canne devant la balle puis ferme les yeux. B dit par exemple le chiffre: «3!». A essaie de jouer la distance correspondante. S'il réussit, il garde la balle; sinon, les rôles sont inversés.

- Situation inverse: A joue à l'aveuglette et indique la distance à laquelle il estime avoir envoyé la balle (1, 2 ou 3).

### Contourner des obstacles

Tracer un parcours facile en plaçant différents obstacles. Effectuer ce parcours en réalisant le minimum de coups.

- Dribbler en plaçant des plots ou autres obstacles à différentes distances.
- Les élèves élaborent eux-mêmes le parcours.

### Va et vient

Jouer en envoyant la balle d'une ligne à l'autre pendant une durée déterminée (p. ex. deux minutes). Rejoindre la balle seulement au moment où celle-ci a franchi la ligne opposée. Puis rejouer la balle à l'endroit où elle est (ne pas stopper la balle!), attendre, rejoindre la balle.