

**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:** 2

**Artikel:** Balle de golf? : Non, de tennis!  
**Autor:** Bucher, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995930>

### **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:** 25.02.2026

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

# Balle de golf? Non, de te

Pour apprendre à jouer au golf, il n'est pas forcément nécessaire de s'entraîner avec une balle de golf. Une balle de tennis peut fort bien faire l'affaire, surtout si l'on travaille en groupe ou en salle. Plus facile à frapper car plus grande, moins dangereuse car moins dure, elle présente des avantages que les enseignants auraient tort de ne pas exploiter.

Walter Bucher

**L**e poids d'une balle de tennis équivaut à peu près à celui d'une balle de golf. C'est dire que si l'on opte pour la balle de tennis, on obtiendra à peu près la même sensation de frappe. Par contre, en cas de coup raté, les risques de blessure sont moindres. Mais la prudence reste de mise.

## Règles de sécurité et organisation

Dès que plusieurs personnes s'entraînent avec des clubs, il y a danger. Pour éviter les accidents, il est impératif de bien organiser les exercices. Lorsqu'ils s'entraînent en salle et qu'ils ne disposent par conséquent que d'une marge de manœuvre limitée, les élèves doivent veiller à rester en dehors de la zone à risque.

Il leur incombe par ailleurs de respecter, même s'ils n'en sont qu'à des formes d'exercices simples, certaines règles de comportement (appelées étiquette en golf). L'élève qui rate une frappe est notamment tenu de crier «Foor» (fore), de manière à prévenir les personnes se trouvant sur la trajectoire de la balle. La sécurité passe avant tout. Il convient également d'observer les règlements et les directives d'utilisation des installations de sport et de loisirs et de demander l'accord du concierge.

## «hoj», un projet de golf pour tous

«hoj», abréviation allemande de «Hole in one für jedermann», est le petit nom donné à un projet qui vise à faire découvrir le golf au grand public. Grâce à lui, petits et grands, jeunes et moins jeunes vont avoir la possibilité de goûter à ce sport d'origine écossaise. Et peut-être la chance de gagner une VW Golf moyennant un modeste investissement de 5 francs!

### Trois petits tours et au volant!

**Premier tour:** il est organisé par des clubs sportifs, des centres de tennis et de fitness, des écoles, etc. Les candidats disposent de la période du 11 mai au 31 août pour tenter leur chance. Seront qualifiés pour le deuxième tour les personnes qui auront réussi à placer leur balle dans un cerceau placé à 6 mètres de distance. Trois essais sont permis.

**Deuxième tour:** il est organisé, du 1<sup>er</sup> août au 25 octobre 2002, par les driving-ranges qui soutiennent le projet. Seront qualifiés pour le troisième tour les joueurs qui auront réussi à placer leur balle dans un grand panier placé à 12 mètres de distance.

**Troisième tour:** la finale sera intégrée sous une forme qui reste à définir dans le super décathlon. Elle est organisée selon la formule de la coupe: tout joueur qui atteint la VW Golf avec la balle est qualifié pour le tour suivant. Celui ou celle qui la touche en dernier s'installera au volant!

## S'exercer, encore et toujours...

S'entraîner de part et d'autre de la salle a un avantage: les balles jouées peuvent être récupérées et rejouées par les élèves d'en face. La distance entre les joueurs est suffisamment grande et peut être adaptée au savoir-faire des participants ainsi qu'aux exercices proposés.

## Balles et choix du club

Pour l'entraînement, il est tout à fait possible d'utiliser de vieilles balles de tennis. Ces balles peuvent très bien être recyclées au profit des apprentis golfeurs et, si elles sont sales, lavées en machine.

L'inclinaison du club détermine la trajectoire de la balle. Il est recommandé d'utiliser un fer 7 pour les premières formes de jeu et d'exercice. Et conseillé d'expliquer aux participants la fonction des différents types de clubs.



## Renseignements

Walter Bucher, chef de projet «hoj», Weiherstrasse 13, 9305 Berg. Téléphone 071/455 11 69, fax 071/455 11 32, e-mail: [bupro@bluewin.ch](mailto:bupro@bluewin.ch)

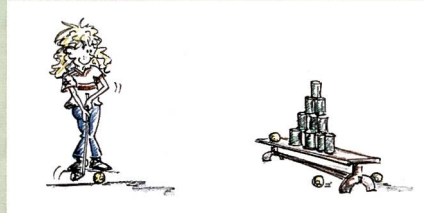
Une séance d'information se tiendra le 13 avril prochain au Golfpark Waldkirch. La participation à cette séance est facultative pour les organisateurs du premier tour et obligatoire pour ceux du deuxième tour. Inscription d'ici au 5 avril à Migros Ostschweiz, hoj, Industriestrasse 47, 9201 Gossau. Fax 071-493 28 70, e-mail: [andreas.aeschmann@gmos.ch](mailto:andreas.aeschmann@gmos.ch). Des précisions ainsi que de la documentation peuvent également être obtenues à cette adresse.



## Place aux jeux!

Voici, pour ceux qui ont réussi, après quelques swings fructueux, à projeter la balle loin devant eux, une série de jeux à réaliser avec un club de golf et une balle de tennis.

### La kermesse



Aligner des boîtes de conserve ou des bouteilles en plastique sur un banc suédois ou des caissons. Qui parvient à en toucher le maximum? Varier les distances de frappe. Concours à faire en groupe: quelle équipe réussit à atteindre toutes les cibles en un minimum de coups?

### Frapper – attraper – lancer



Deux joueurs se font face, à une distance de 10 à 20 mètres. Le joueur A projette la balle en direction de B. Ce dernier essaie d'intercepter la balle. Ensuite, c'est au tour de B de lancer la balle et à A de l'attraper. Quelle équipe (2 joueurs) réussit à intercepter le maximum de balles en x minutes et à une distance minimum fixée au préalable?

### Speed-golf



Effectuer un trajet ou un parcours en réalisant le minimum de coups en un minimum de temps. Pour calculer le résultat, additionner le nombre de coups avec le temps réalisé (en minutes). Concours à effectuer seul ou par équipe de deux. Il est possible de placer des «trous» le long du parcours.

### Golf au panier



Répartir différents récipients (corbeilles, seaux, filets) à des distances qui varient en fonction des aptitudes des participants. Le but du jeu: projeter les balles dans les récipients. Qui réussit deux, trois lancers ou plus à la suite? Quelle équipe totalise le maximum de coups réussis en x minutes?

### Le trou géant



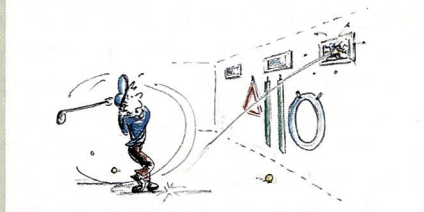
Un «trou géant» (tracer un cercle à la craie, d'un diamètre de 1 mètre) se trouve au milieu d'un terrain (pré, gazon, place en dur). La ligne de frappe (symbolisée par un cercle autour du trou) est également marquée à l'aide d'une craie, de ficelle ou par les lignes du terrain de jeu déjà existantes. Quel joueur parvient à réaliser le maximum de coups en un temps donné? Jeu à réaliser seul ou par équipe de deux.

### Inventer ses propres jeux



Il est bien sûr possible de développer ou d'adapter ces jeux en fonction des participants ou des conditions existantes. Les enseignants et les apprenants auront ainsi l'occasion d'expérimenter et de multiplier de nouveaux «jeux de golf» dans le cadre d'un enseignement créatif et ludique.

### Jeu de cibles



Dessiner différentes cibles sur un mur. Les joueurs essaient d'atteindre ces cibles l'une après l'autre. Chaque cible vaut un certain nombre de points. Le but du jeu: marquer le maximum de points.

### Bibliographie

Bachmann, E.; Bachmann, M.; Bucher, W. (éd.): 484 Spiel und Übungsformen im Golf. Schorndorf, Hofmann, 1999.

### Du matériel de golf pour clubs et écoles

Les prospectus du matériel à prix intéressants (par exemple pour un set de golf destiné aux écoles) peuvent être commandés à l'adresse suivante: Bucher Projekte, Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG. E-mail: bupro@bluewin.ch