

### RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

L'élève :

- doit en tout temps faire preuve de respect envers ses confrères, ses consœurs et les enseignants;
- ne doit utiliser un langage abusif en aucune circonstance. Cela signifie entre autres que l'élève ne doit ni blasphémer ni crier dans les endroits publics (sites d'entraînement, etc...);
- doit avoir en toute occasion un comportement responsable, respectueux et à la hauteur de son statut;
- doit s'abstenir d'utiliser un baladeur aux sites d'entraînement extérieurs et intérieurs;
- doit maintenir son équipement de golf en bon état. Aucun équipement brisé ne sera toléré sur les sites d'entraînement;
- doit s'abstenir de prendre ou d'accepter toute gageure tant lors des séances d'entraînement intérieur ou extérieur, aux terrains de golf ou lors des camps d'entraînement;
- ne doit, en aucun temps être pris en possession ou consommer des stupéfiants ou autres types de drogues sous peine d'expulsion immédiate du programme;
- est responsable de l'équipement qu'il a loué;
- doit avoir une tenue vestimentaire de golf soignée et en bonne et due forme (voir page suivante);
- **doit apporter ses balles de golf, tees, vêtements chauds pour jouer.**

## APPARENCE GÉNÉRALE ET TENUE VESTIMENTAIRE

Les élèves doivent arriver sur les lieux d'entraînement habillés en tenue de golf telle qu'elle est décrite plus bas. Ils doivent donc prévoir se changer avant de prendre l'autobus ou, s'ils voyagent par leurs propres moyens, avant leur arrivée au site d'entraînement.

### Hommes

#### **Acceptées :**

- Le bermuda (la longueur doit se situer à un maximum de deux pouces au-dessus du genou);
- Les chandails de golf avec collet et manches uniquement et portés à l'intérieur du pantalon ou du bermuda;
- Les bas de golf courts;
- Les souliers de golf ou les espadrilles (obligatoires sur le terrain de golf);
- Les espadrilles (obligatoires lors des séances d'entraînement intérieur);
- Crème solaire

### Femmes

#### **Acceptées :**

- Le bermuda ou la jupe (la longueur doit se situer à un maximum de deux pouces au-dessus du genou);
- Les chandails de golf avec collet, avec ou sans manches, et portés à l'intérieur du pantalon, du bermuda ou de la jupe;
- Les chandails de golf sans collet avec manches et portés à l'intérieur du pantalon, du bermuda ou de la jupe;
- Les bas de golf courts;
- Les souliers de golf (obligatoires ou espadrilles sur le terrain de golf);
- Les espadrilles (obligatoires lors des séances d'entraînement intérieur);
- Crème solaire

#### **Refusées :**

- Vêtements en denim (« Jeans »), shorts, camisoles et chandails échancrés au terrain de golf, aux aires de pratique et à l'intérieur des chalets de golf;
- Les casquettes inversées sur la tête (« palette portée vers l'arrière ») en tous lieux;

## APERÇU DU CONTENU

Il est évident que le contenu et le niveau d'enseignement varient selon le Bloc.  
Cependant, on pourra y retrouver entre autres :

### 1. *LE JEU DU GOLF*

Quel est le but du jeu.

Que sont les « birdies », « pars », « bogies », « doubles » et « triples ».

Le parcours (départ, allée, « rough », vert, frise, numérotation, carte de jeu, etc.).

Comment marquer le pointage.

Utilisation du Tee.

Ordre de jeu sur les verts (qui joue en premier...).

Règlements et étiquette

Etc.

### 2. *ÉTIQUETTE ET SÉCURITÉ SUR LES PARCOURS*

Toujours respecter les règles du terrain et du club de golf.

Ne jamais se tenir trop près d'un joueur en position d'adresse à la balle.

Surveiller les balles perdues.

Garder le silence lorsqu'un autre joueur joue.

Toujours surveiller l'équipe en avant de nous afin de ne pas retarder le jeu.

Laisser passer les gens plus rapides que nous.

Replacer les mottes de gazon après chaque coup.

Dans le sable, bien niveler les trappes après notre coup.

Faire attention lorsque l'on marche sur un vert (ne pas courir), être attentif à sa démarche sur les verts.

Bien réparer les marques de balles sur les verts.

Ne pas crier sur le parcours.

Ramasser son tee après chaque coup de départ.

Tenue vestimentaire soignée et de rigueur.

S'assurer de ramasser tous nos objets personnels, balles, gants, tees, bâtons, etc.

### 3. *L'ÉLAN*

Prise

L'alignement à la cible

Position des pieds et de la balle pour les fers et les bois

Posture (flexion des genoux et des hanches)

Position des bras durant l'élan de golf

Position des mains - 3 différentes prises du bâton (chevauchée, entrecroisée, baseball)

4. *L'ÉQUIPEMENT*

Les bâtons (différences)

Les balles

Le gant et les souliers

5. *LE VERT*

Le coup roulé

Le coup d'approche roulé

Le coup d'approche lobé

Le coup de la fosse de sable

6. *LA PRATIQUE*

Routine de base

Pratique régulière

7. ÉVALUATION PRATIQUE

8. EXAMEN ÉCRIT



*Serge Ginchereau*

Serge Ginchereau, professionnel en titre C.P.G.A  
Directeur de l'Académie de golf