



Gestes techniques : Golf

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la maîtrise technique du swing, la stratégie, la régularité et la gestion mentale pour optimiser le score sur le parcours.

Préparation et placement

Grip (prise du club)

La base du contrôle de la trajectoire et de la puissance.

1. Placer la main gauche (droitier) ou droite (gaucher) en premier, pouce aligné sur le grip.
2. Recouvrir le grip avec la main dominante, doigts entrelacés (overlap/interlock) ou collés.
3. Grip ferme mais relâché.

Position de départ

Assurer équilibre et alignement avant le swing.

1. Pieds largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis.
2. Inclinaison naturelle du buste vers la balle.
3. Poids réparti sur l'ensemble des pieds.

Swing et gestuelle

Backswing (montée du club)

Stocker l'énergie pour la frappe.

1. Rotation des épaules, bras tendus.
2. Poignets verrouillés, club parallèles au sol au sommet.
3. Transfert du poids vers la jambe arrière.

Downswing (descente et frappe)

Libérer la puissance stockée sans perdre le contrôle.

1. Engager la rotation des hanches puis des épaules.
2. Garder les bras détendus, accélérer à l'impact.
3. Transférer le poids vers la jambe avant.

Finitions et contrôle de trajectoire

Finish (fin de geste)

Maintenir équilibre et orientation après la frappe.

1. Garder la position finale jusqu'à la retombée de la balle.
2. Buste face à la cible, jambe avant tendue.
3. Le club termine haut, au-dessus de l'épaule.

Contrôle de la trajectoire



Modifier l'angle et la puissance selon les besoins.

1. Ouvrir ou fermer la face du club pour effets.
2. Adapter l'amplitude du backswing à la distance.
3. Jouer sur la posture pour balles basses, montantes ou effets latéraux.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.