

LIGUE DE GOLF
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE



ffgolf[®]

Intervention STAGE INTERLIGUE
8-9-10 avril 2023
Bourgogne Franche - Comte



Les points communs

Donner des chiffres de 1 à 12, mettre les joueurs ensemble en fonction numéro (1 et 3, 2 et 4...)

L'objectif de ce jeu, connaître les points communs des joueurs, 1min à 1m30 pour trouver le plus de point commun, **si on arrive à plus de 5 on a un bonus de +2.**

L'équipe avec le plus de point commun l'emporte,

Faire 2 rotations

Petit jeu : Le parcours aveugle, (5 à 10min)

Les joueurs et joueuses sont par binôme, un petit parcours avec lequel le partenaire a les yeux bander va être guider par le membre de son duo pour faire le parcours

Morpion relais

Course par équipe sous forme de morpion
Première équipe à 3 gagne

<https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>

La balle de présentation

Avec une balle que l'on se passe en cercle, le joueur qui l'a reçoit, présente son prénom, ce qu'il aime et une chose qu'il n'aime pas

Journée 8 avril

Pratique de groupe : (par groupe de 4)

- 1) Quels sont mes valeurs dans le golf ? (5min) + restitution
- 2) Le groupe va choisir 3 valeurs qui seront pour l'ensemble et doivent convenir à tout le monde (5min) + restitution
- 3) Valeurs et interprétation du groupe (5min) + restitution

Exemple tableau

Valeurs	Interprétations
Assiduité	Être présent à l'heure Respecter les créneaux horaires

Objectif	Définition et mise en action
Prendre du plaisir	Voir le côté positif et être patient Me concentrer sur la progression de mon jeu, pas du résultat Être à l'écoute

Journée 9 avril

Pratique :

- 1) Que pensez vous de cette image ? (5min + restitution)
- 2) Qui êtes vous ? Que voulez vous devenir ? Comment faire pour le devenir ensemble ? (5min + restitution)
- 3) Comment faire pour réussir ensemble ? (5min + restitution)

Que pensez vous de cette image ? (5min + restitution)



Qu'est ce que vous avez en commun ? Quel est votre objectif pour la compétition ?

Comment faire pour réussir ensemble ?

Journée 9 avril, après-midi :

Pratique :

- 1) Liste de 3 émotions qu'on ressent le plus dans le golf + 1 à 2 situations où on peut le ressentir (5min + restitution)
- 2) 2 à 3 phrases que l'on pourrait dire à son partenaire pour le maintenir dans sa bonne émotion (5min + restitution)
- 3) Petit atelier de respiration Kardia (5 à 10 min)

Liste de 3 émotions qu'on ressent le plus dans le golf + 1 à 2 situations où on peut l'avoir vécu (5min + restitution)

Montre l'émotion que tu ressens

JOIE



TRISTESSE



SURPRISE



PEUR



DÉGOÛT



COLÈRE



2 à 3 phrases que l'on pourrait dire à son partenaire pour le maintenir dans sa bonne émotion (5min + restitution)

Réponse :

Petit atelier respiration

4 secondes d'inspiration

6 secondes expiration

2 fois 5 minutes

Conseil, sur la concentration, retour au calme, prise de conscience

Lundi 10 avril

- 1) Donner 1 à 3 qualités de jeu / humaines chez votre partenaire (travail intelligence émotionnelle + confiance chez son partenaire) (5min + restitution)
- 2) Est-ce que les valeurs du groupe sont respectées, si oui qu'est ce qu'elles ont apporté, si, non qu'est ce qui a fait qu'on n'a pas réussi ? (5min)
- 3) Ancrage positif : repensé à une situation ou vous n'étiez pas bien au golf puis une autre positive et ce qu'elle vous a apporté (5min + restitution)

Donner 1 à 3 qualités de jeu/ humaines chez votre partenaire

Est-ce que les valeurs du groupe sont respectées, si oui qu'est ce qu'elles vous ont apporté, si, non qu'est ce qui a fait qu'on n'a pas réussi ?

Ancrage positif : repensé à une situation où vous n'étiez pas bien au golf puis une autre positive et ce qu'elle vous a apporté (5min + restitution)