Routine respiration avant coup

Golf • Collège 4e/3e • CA2

Objectif

Installer une routine simple de concentration

But

Reussir 5 coups consecutifs apres routine

Thème

Gerer ses emotions et rester concentre dans les phases de jeu

Organisation et rôles

Binome: joueur et observateur routine; inversion toutes les 5 balles — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Un joueur actif par couloir, ramassage apres signal

Consigne

Avant chaque frappe, inspirer 3 s, expirer 3 s, visualiser la trajectoire. Puis frapper une balle vers cible 7 m. +1 si balle reste dans le cerceau.

Critères de réalisation

- Respect de la respiration
- Visualisation annoncee
- Concentration visible

Critère de réussite

5 coups valides consecutifs

Matériel

12 balles, 1 cerceau cible, chrono respiration

Variables de différenciation

- Distance cible 6–8 m
- Nombre essais 10–12
- Temps respiration 2–4 s