

GOLF FOOT

LA PRATIQUE DE PRÉCISION





PUBLIC CIBLE

Adolescents
et seniors

GOLF
FOOT

PÉRIMÈTRE

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

CARACTÉRISTIQUES

Pratique intergénérationnelle et ludique, adresse, concentration, liberté

RÈGLES DE BASE

- Pour frapper le ballon, il doit être à l'arrêt
- Pratique en individuel : Atteindre la cible avec le moins de frappes possibles (mise en place d'un PAR pour chaque parcours) ou le plus rapidement possible (possibilité de limite de temps pour chaque parcours)
- Pratique sous forme de duel (1 ballon par joueur) : alternance (le moins de frappes possible) ou rapidité
- Parcours par équipe (2 ou 3 maximum – 1 ballon par joueur ou un ballon pour 2 ou 3) : minimum de frappes cumulé ou rapidité pour atteindre la cible

Variantes : ballon en mouvement, touches limitées...

- Biathlon : 3 trous sur des petits parcours (épreuve de pénalité si échec)
- Les règles sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Complexe sportif, terrain
- Ballon taille 5 conseillé
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score (modèle disponible en page 11 de ce guide)



**GOLF
FOOT**

QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des cibles de golf
- Prévoir des drapeaux pour visualiser les cibles (à l'intérieur de la cible ou juste à côté)
- Se servir des espaces naturels du complexe pour une pratique plus ludique
- Ne pas hésiter à mélanger les âges pour les équipes de 2
- Privilégier les catégories U14 - U15 pour faire découvrir puis les adultes
- Effectuer une préparation minutieuse du parcours adapté en fonction du niveau, de l'effectif, distribuer un plan et une fiche de par
- Répartir les participants sur les différents trous pour éviter les attentes et définir le sens de rotation

QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE DU PLAISIR

- Bien préparer son équipement (vêtement de pluie, chaussures cramponnées, casquette, pression du ballon vérifiée)
- Réaliser un bon échauffement à base de courses, d'assouplissements, d'étirements et de frappes progressives
- Aborder chaque frappe avec concentration, sans se précipiter.
- Visualiser la cible et marquer l'appui une ou deux fois sans frapper
- Par équipe, communiquer avec son partenaire pour le bon choix
- Maîtriser le contexte en repérant les difficultés, les obstacles, la force du vent, l'effet de la pluie...
- S'entraîner spécifiquement sur les frappes longues, les frappes d'approche et les frappes douces de finition
- Varier les formules (seul, à deux, objectif PAR ou chronomètre...)



Créez votre parcours de Golf Foot



Les étapes



1

Prise de vue aérienne de votre complexe sportif, d'un endroit insolite (patrimoine, plage, montagne...)

2

Repérer les dénivelés, les passages étroits, les obstacles naturels...

3

Définir le nombre de trous et les distances entre le départ et l'arrivée (adapté en fonction des catégories, du matériel disponible)

4

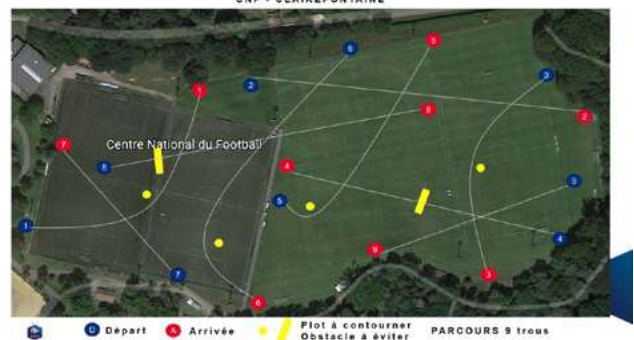
Définir les règles en fonction de l'impact recherché (nbre de joueurs, nbre de coups, temps donné, par équipe)

5

Créer votre parcours de x trous (notifier départ/arrivée)

6

Mettre à disposition des pratiquants des plans et une feuille de score



GOLF FOOT



- Jouer le ballon uniquement avec les pieds.
Chaque contact compte un coup
- Jouer le ballon uniquement quand il est arrêté
- Respecter les consignes et pénalités de chaque trou
- 1 ballon hors limite = 1 point de pénalité, reprise par une touche au pied où le ballon est sorti
- Si le ballon est en contact avec un objet (main courante, grillage, arbre...) le décaler de 50 cm, sans se rapprocher du trou

Exemples de formules



- Formule n°1:** Simple contre le parcours: tous les coups comptent
- Formule n°2:** Duel 1C1: sur chaque trou 1 point est mis en jeu, le joueur qui réalise le moins de point remporte le trou. En cas d'égalité, le trou est partagé.
- Formule n°3:** En équipe 2C2: sur chaque trou 1 point est mis en jeu, le joueur qui réalise le moins de coups remporte le trou pour son équipe. En cas d'égalité, le trou est partagé. Chacun joue son ballon du début à la fin.
- Formule n°4:** En équipe 2C2 « ballon d'argent »: sur chaque trou 1 point est mis en jeu, l'équipe qui réalise le moins de coups remporte le trou. En cas d'égalité, le trou est partagé. Chacun joue son ballon et à chaque coup l'équipe repart du meilleur des deux ballons.
- Formule n°5:** En équipe 2C2 « ballon d'or »: sur chaque trou 1 point est mis en jeu, l'équipe qui réalise le moins de coups remporte le trou. En cas d'égalité, le trou est partagé. Chaque équipe joue 1 seul ballon, les joueurs jouant à tour de rôle.
- Formule n°6:** Simple contre chrono
- Formule n°7:** Double contre chrono 1 ballon pour deux

Conseils d'organisation et d'entrée dans l'activité



- **S'échauffer, 10 minutes minimum, avant chaque partie**
- **Réaliser un travail préparatoire et progressif au jeu long**
- **Disposer de la carte de score**

[Lien vers l'article](#)

[Voir document ci-joint](#)





Exemple de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Foot - Site de Tola Vologe

**GOLF
FOOT**

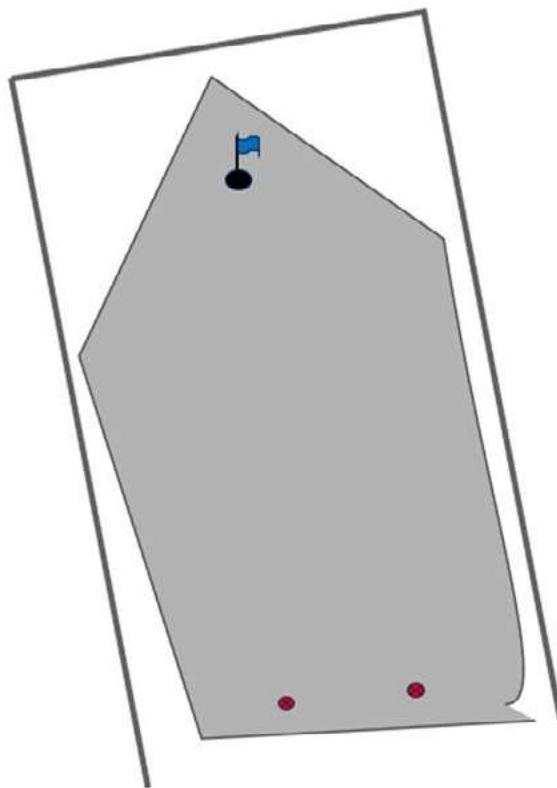




Par 3

Distance : 30 mètres

- **Départ sur la ligne de touche**
- Trou sur le point de pénalty
- Hors limite en dehors de la surface de réparation



GOLF
FOOT





Par 4

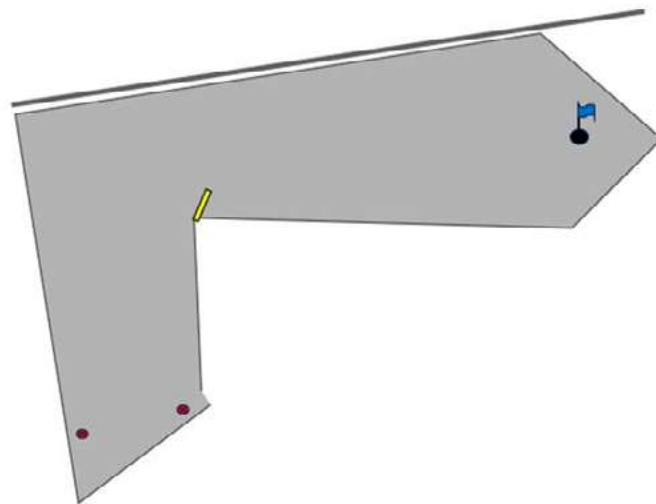
Distance : 50 mètres

- **Départ sur la ligne des 5,5m**

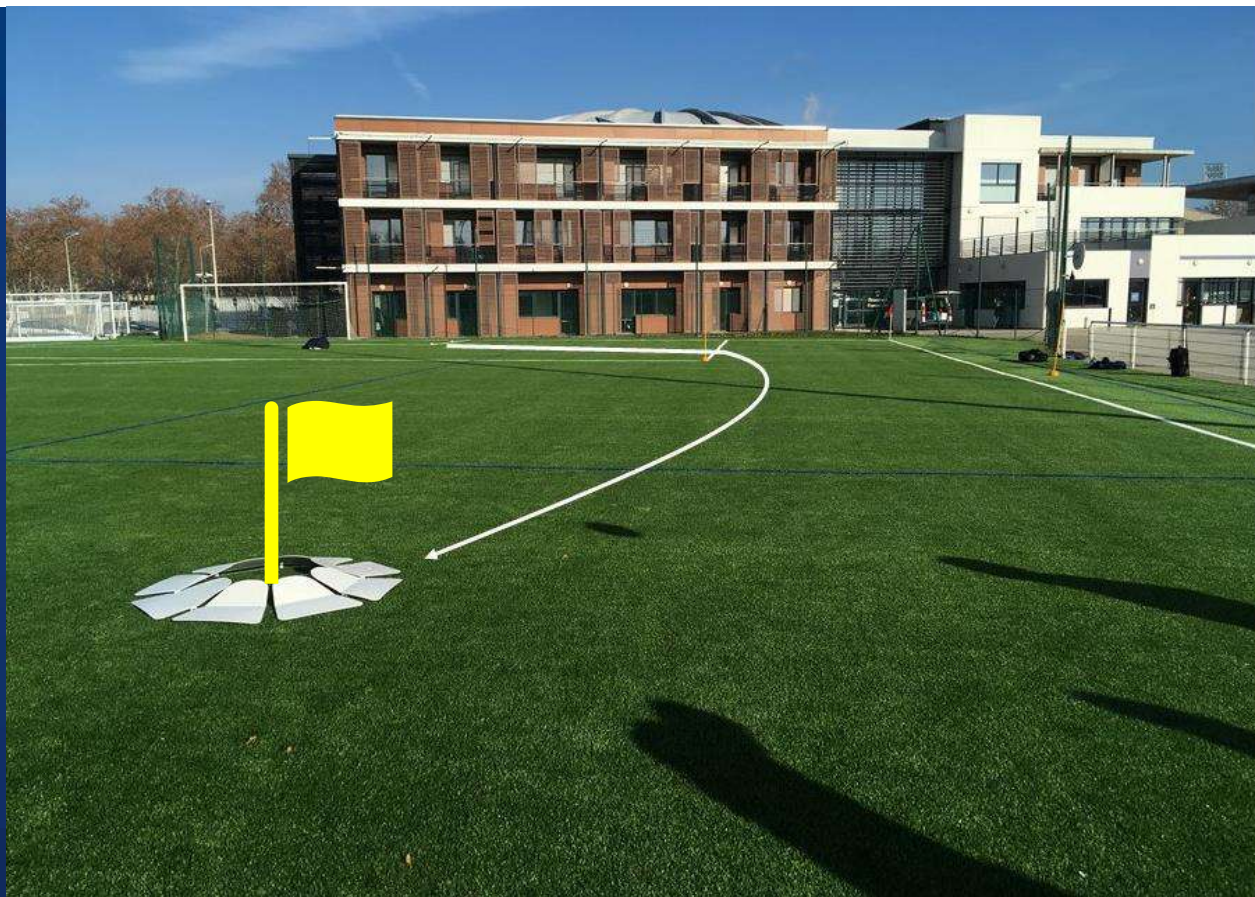
 Trou à 40m de la ligne de but et à 8 m de la ligne de touche

— Hors limite sur la ligne de touche

 Hors limite si passage à droite du jalon placé sur l'angle de la surface de réparation



GOLF
FOOT





Par 4

Distance : 35 mètres

- Départ sur le croisement ligne de touche et médiane

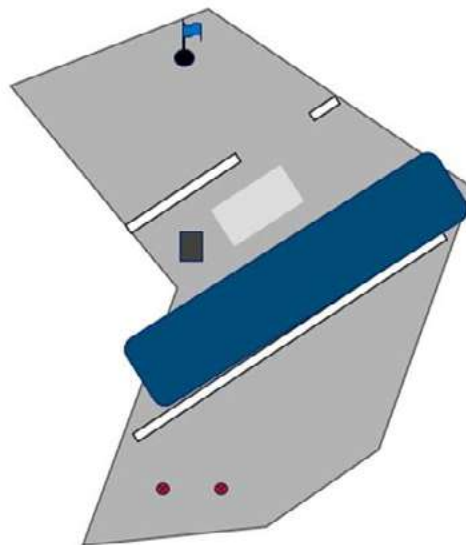
 Trou à 15m du milieu du portail

 Zone de coup franc 1m avant le bac à sable

 Bunker

 Main courante. Si contact « ça joue! »

 Route si le ballon s'arrête sur la route, reprise par un coup franc de la zone prévue à cette effet avec 1pt de pénalité



GOLF
FOOT

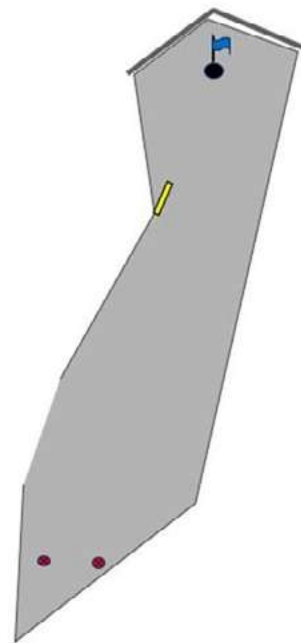




Par 4

Distance : 60 mètres

- **Départ sur le croisement ligne de touche et médiane**
-  Trou sur le poteau de corner
-  Hors limite si passage à gauche du jalon placé à 25m en face du 2^{ème} poteau de la cage.
- Hors limite si contact avec le grillage



GOLF
FOOT





Par 4

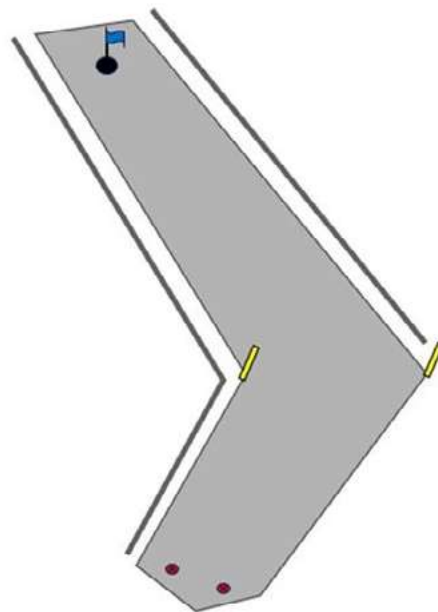
Distance : 75 mètres

- **Départ sur la ligne de touche à 25 m du poteau de corner**

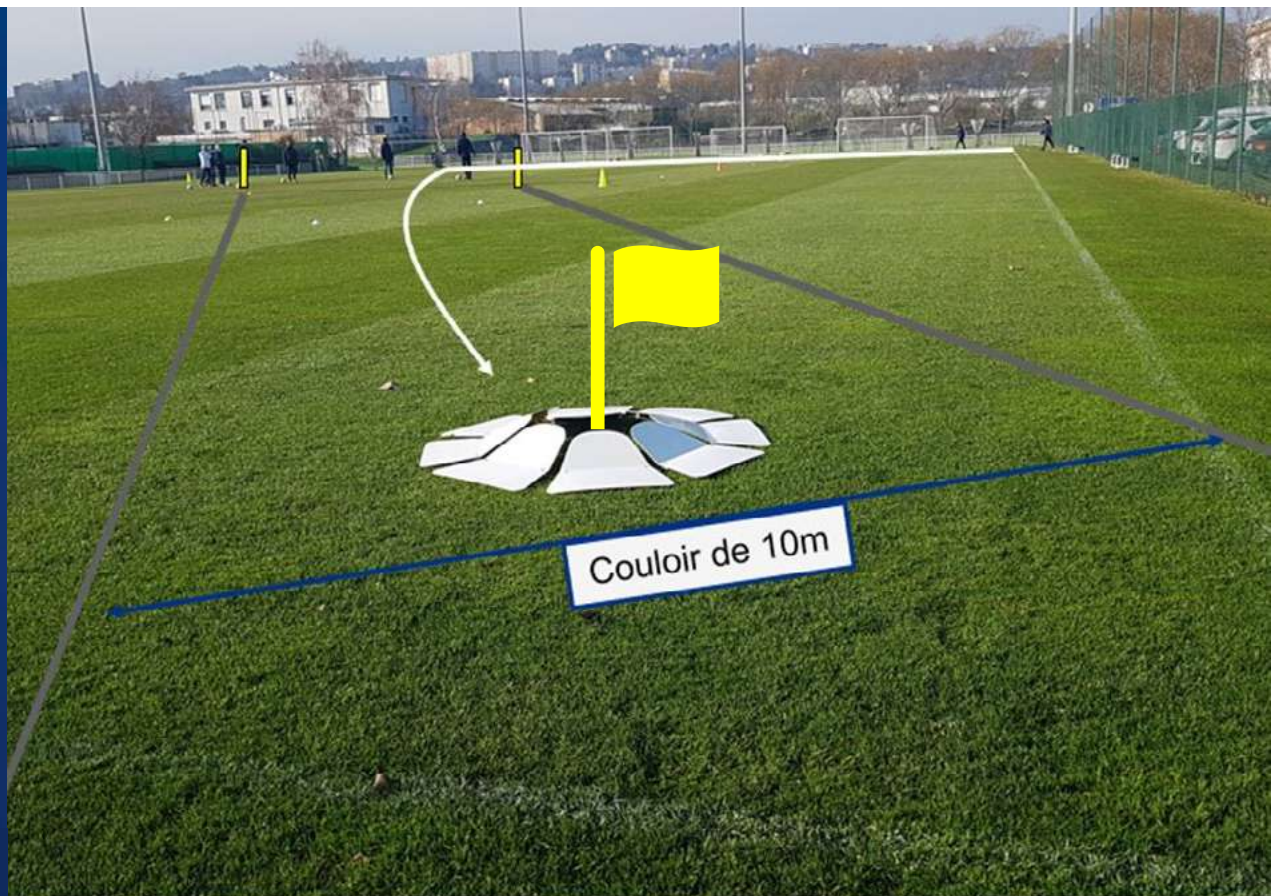
 Trou sur le poteau de corner

 Passage dans la porte obligatoire de 10m, jalons de gauche positionné sur la médiane à l'intersection du rond central.

— Hors limite (couloir de 10m)



GOLF
FOOT

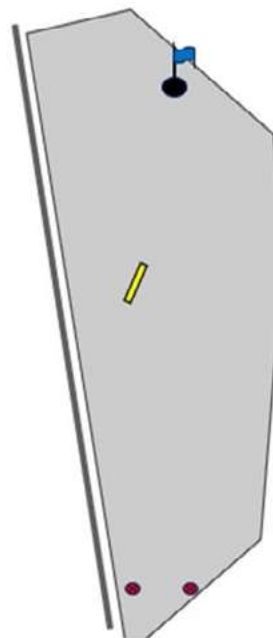




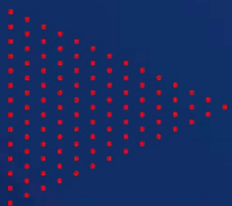
Par 3

Distance : 42 mètres

- **Départ sur la ligne de la surface dans le prolongement du point de pénalty**
-  Trou sur la surface de réparation dans la prolongation du point de pénalty
-  Passage obligatoire sur la gauche du jalon positionné sur le point des 5,5m.
- Hors limite ligne de but



GOLF
FOOT





Par 4

Distance : 70 mètres

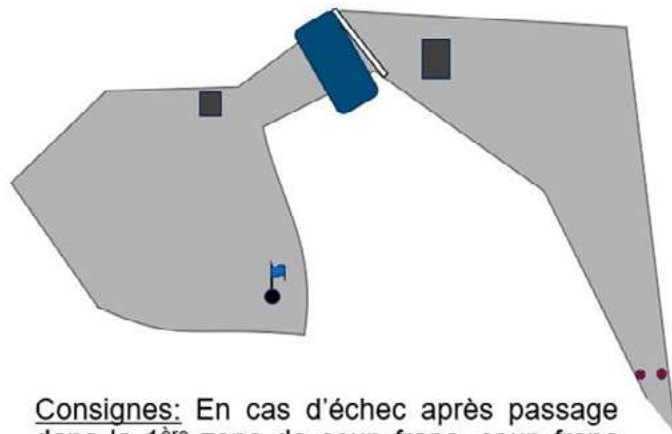
- **Départ au poteau de corner**

 Trou à 5m de la porte et à 5m de la ligne de touche

 Zone de coup franc face à la porte en arrière de la barrière

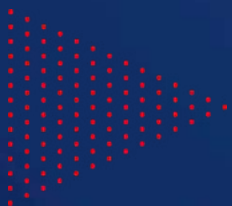
 Main courante. Si contact « ça joue! »

 Route si le ballon s'arrête sur la route, reprise par un coup franc de la zone prévue à cette effet avec 1pt de pénalité



Consignes: En cas d'échec après passage dans la 1^{ère} zone de coup franc, coup franc dans la 2nde zone de coup franc à l'intersection de la médiane et de la ligne de touche avec 1 point de pénalité.

GOLF
FOOT

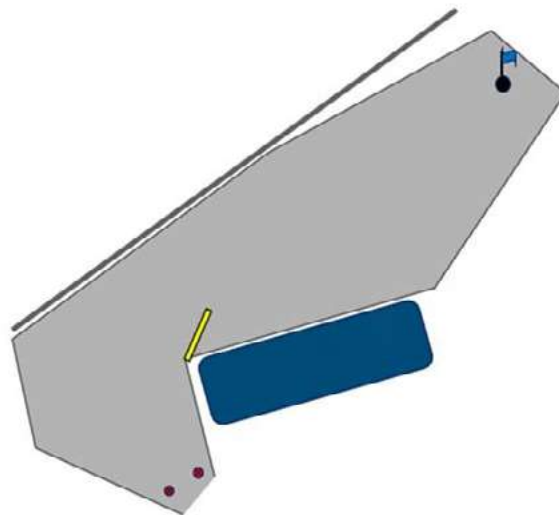




Par 3

Distance : 65 mètres

- **Départ sur la ligne de touche à 25m du poteau de corner**
-  Trou sur la ligne de la surface dans la prolongation des 5,5
-  Passage obligatoire sur la gauche du jalon positionné sur l'angle de la surface ou aérien à sa droite.
-  Etang le long de la surface de réparation; Si le ballon rebondit dans cette zone, reprise par un coup franc du départ avec 1pt de pénalité
- Hors limite ligne de but



GOLF
FOOT





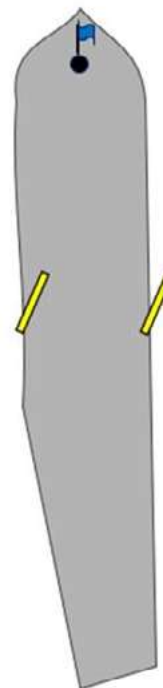
Par 3

Distance : 120 mètres

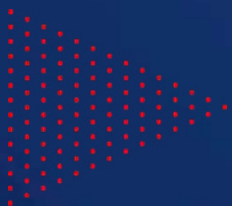
- **Départ sur le poteau de corner**

 Trou sur le poteau de corner

 Passage obligatoire par le rond central.



GOLF
FOOT

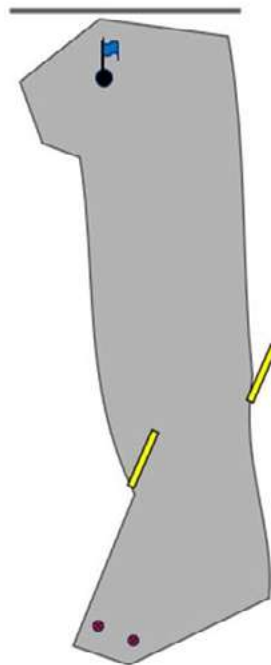




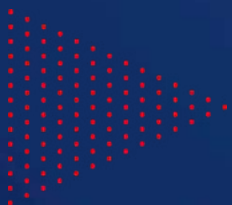
Par 3

Distance : 65 mètres

- **Départ sur l'intersection de la ligne de but et de la surface**
-  Trou sur la médiane à 5m de la ligne de touche
-  Passage obligatoire derrière la demi lune
- Hors limite sur la ligne de touche



GOLF
FOOT

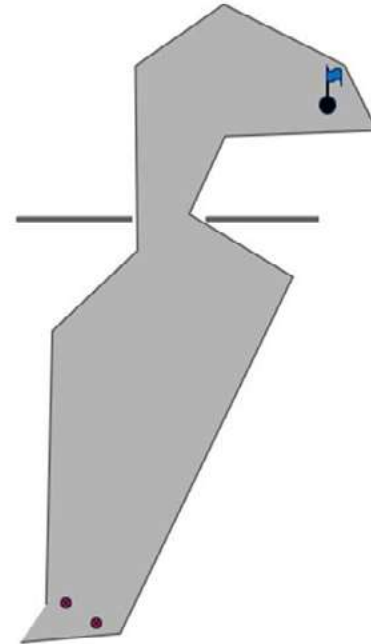




Par 4

Distance : 60 mètres

- **Départ sur la ligne de touche à 35m du poteau de corner**
- Trou au poteau de corner du synthétique
- Hors limite, si contact avec le grillage, 1 pt de pénalité, possibilité de décaler son ballon de 50cm



GOLF
FOOT





Par 4

Distance : 70 mètres

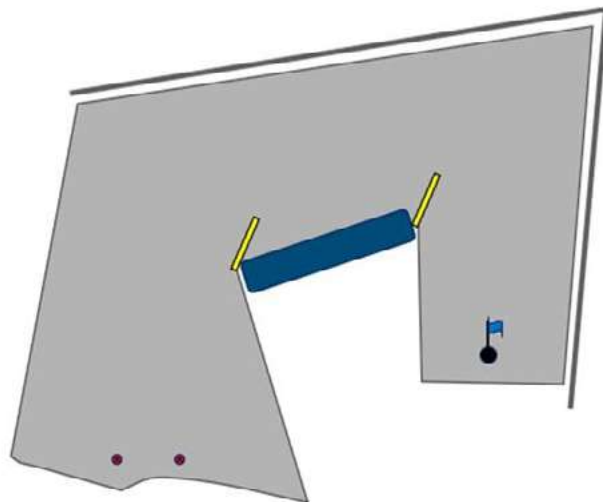
- **Départ sur la ligne de touche à 5m du poteau de corner**

 Trou sur la médiane à 5m de la ligne de touche

 Passage sur la gauche de la porte ou dans la porte aérienne.
Jalons de gauche à l'angle du marquage bleu terrain du milieu, celui de droite à l'angle du marquage bleu terrain du fond → porte en travers

— Hors limite sur la ligne de touche

 Etant le long de la surface de réparation si le ballon rebondit dans cette zone, reprise par un coup franc du départ avec 1pt de pénalité



GOLF FOOT





Par 4

Distance : 50 mètres

• Départ sur la ligne de touche

- Trou à 5m de la ligne de touche, à 25m du poteau de corner

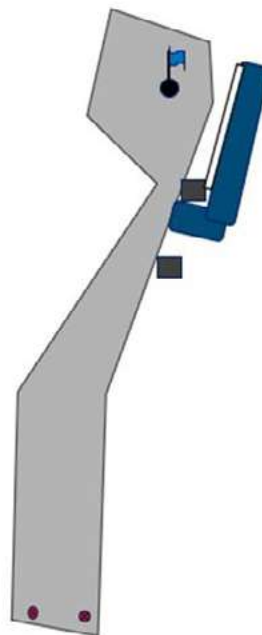
■ Zone de coup franc sur le synthétique au milieu de la porte

Zone de coup franc au poteau de corner

/ Main courante. Si contact « ça joue! »

■ Etang sur la route, si le ballon rebondit dans cette zone, reprise par un coup franc de la zone avec 1pt de pénalité

Consignes: En cas d'échec après passage dans la 1^{ère} zone de coup franc, coup franc dans la 2^{ème} zone de coup franc avec 1 point de pénalité.



GOLF FOOT

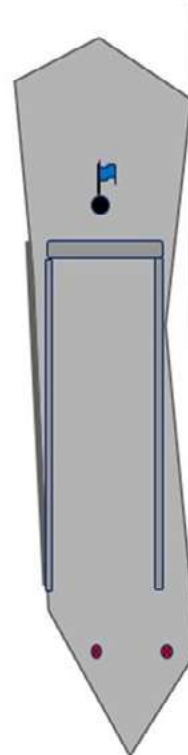




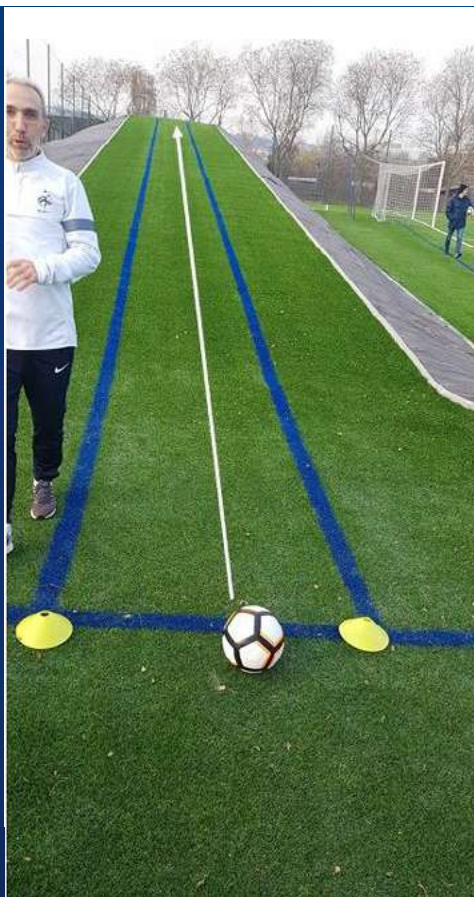
Par 3

Distance : 45 mètres

- **Départ sur le plat devant la butte dans la prolongation de la ligne de touche**
-  Trou au milieu de la butte à 5m de sa base
- Hors limite sur la ligne de but et sur la gauche de la butte



GOLF FOOT



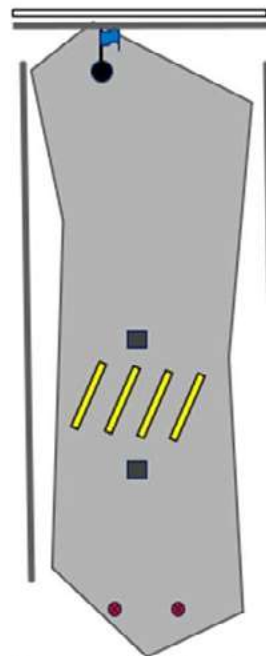


Par 3

Distance : 50 mètres

- **Départ sur la ligne de touche dans la prolongation du point de pénalty**
- Trou sur la ligne de la surface dans la prolongation du point de pénalty
- Hors limite sur les lignes de la surface à gauche et à droite, ligne de touche au fond
- / Main courante
- / Passage par-dessus les jalons dans la prolongation du 1^{er} poteau
- Zone de coup franc où l'on veut en arrière des jalons
- Zone de coup franc au 2^{ème} poteau

Consignes: En cas d'échec après passage dans la 1^{ère} zone de coup franc, coup franc dans la 2^{ème} zone de coup franc avec 1 point de pénalité.



GOLF FOOT

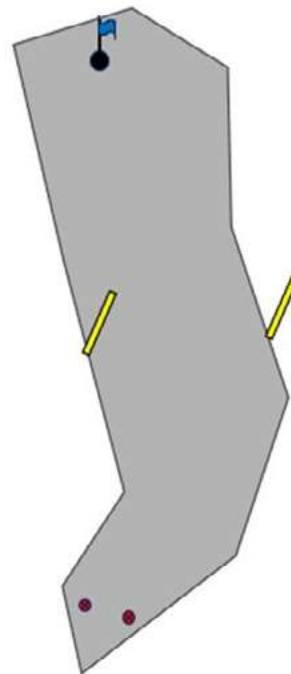




Par 3

Distance : 70 mètres

- **Départ sur la ligne de touche, dans la prolongation de la surface de réparation**
-  Trou sur la ligne de touche à 10m de la ligne médiane
-  Passage dans la porte obligatoire - Jalons de gauche sur la surface et porte de 8m



GOLF
FOOT





Par 3

Distance : 75 mètres

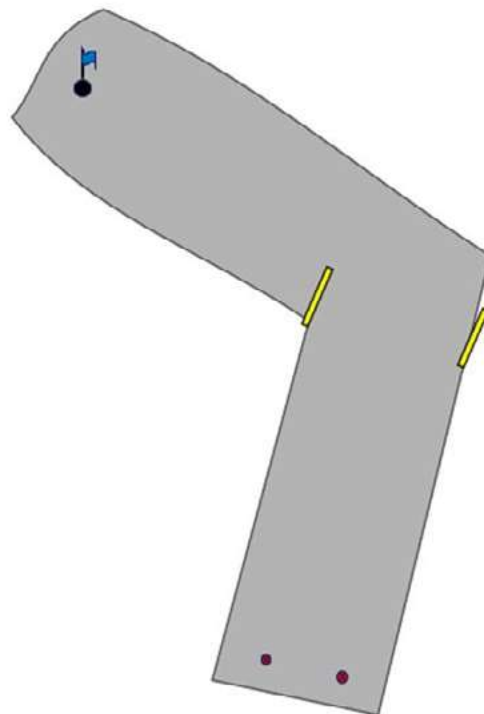
- **Départ sur la ligne de touche à l'intersection de la médiane**

-  Trou sur l'angle de la surface de réparation

Passage dans la porte obligatoire

-  Placement sur le rond central en face du point d'engagement

Largeur des lignes bleues.



GOLF FOOT





Par 3

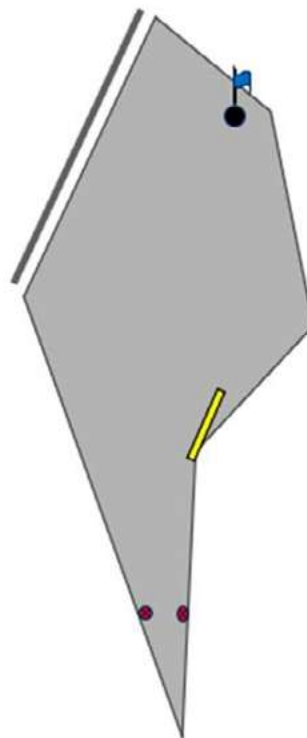
Distance : 65 mètres

- **Départ de l'angle des 5,5**

 Trou sur la ligne de touche à 30m du poteau de corner

 Passage à gauche du jalon obligatoire, placé à 20m de la cage plein axe

— Hors limite à la médiane



GOLF
FOOT



GOLF
FOOT



Photo de l'expérimentation effectuée le 22 janvier 2019 avec une partie des participants
À Lyon - Site de Tola Vologe



GOLF
FOOT

LES 4 RÈGLES D'OR DES ÉTIREMENTS

1 AVANT L'EFFORT

Surtout pas de passif avant d'être actif. Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

3 APRÈS L'EFFORT

Ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

2 APRÈS L'EFFORT

Ne recherchez pas de grandes amplitudes, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

4 EN DEHORS DE L'EFFORT

Étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.

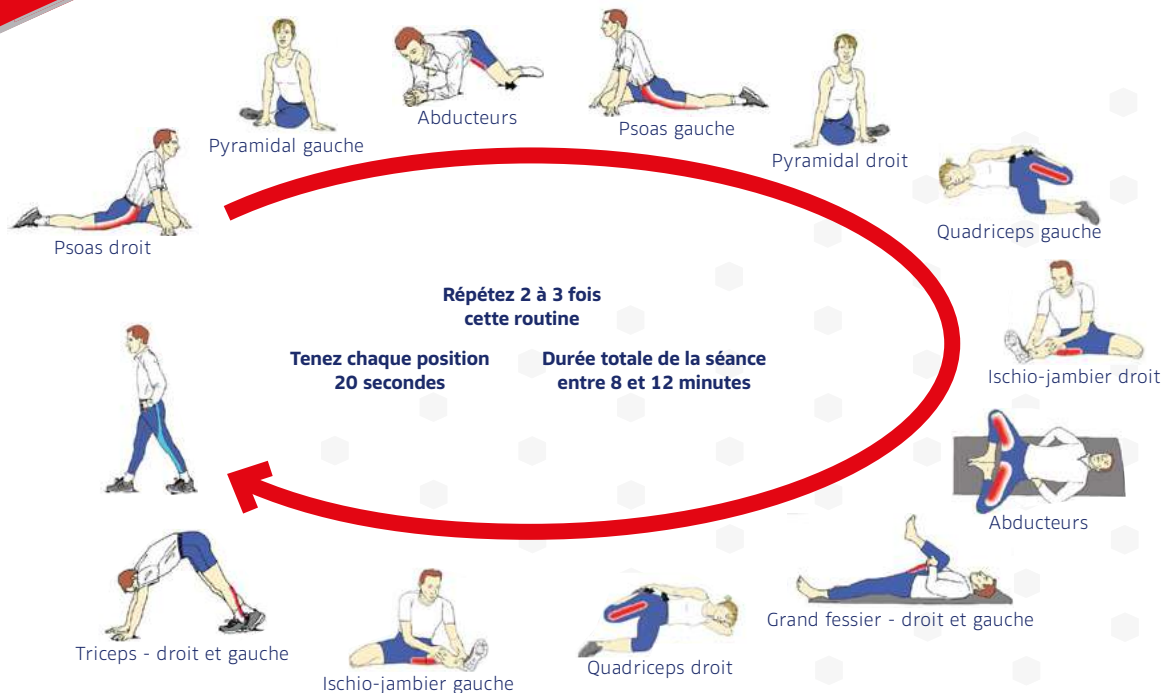
ÉTIREMENTS

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.

GOLF
FOOT

Méthodes passives

Routine axée sur les membres inférieurs.



ÉTIREMENTS

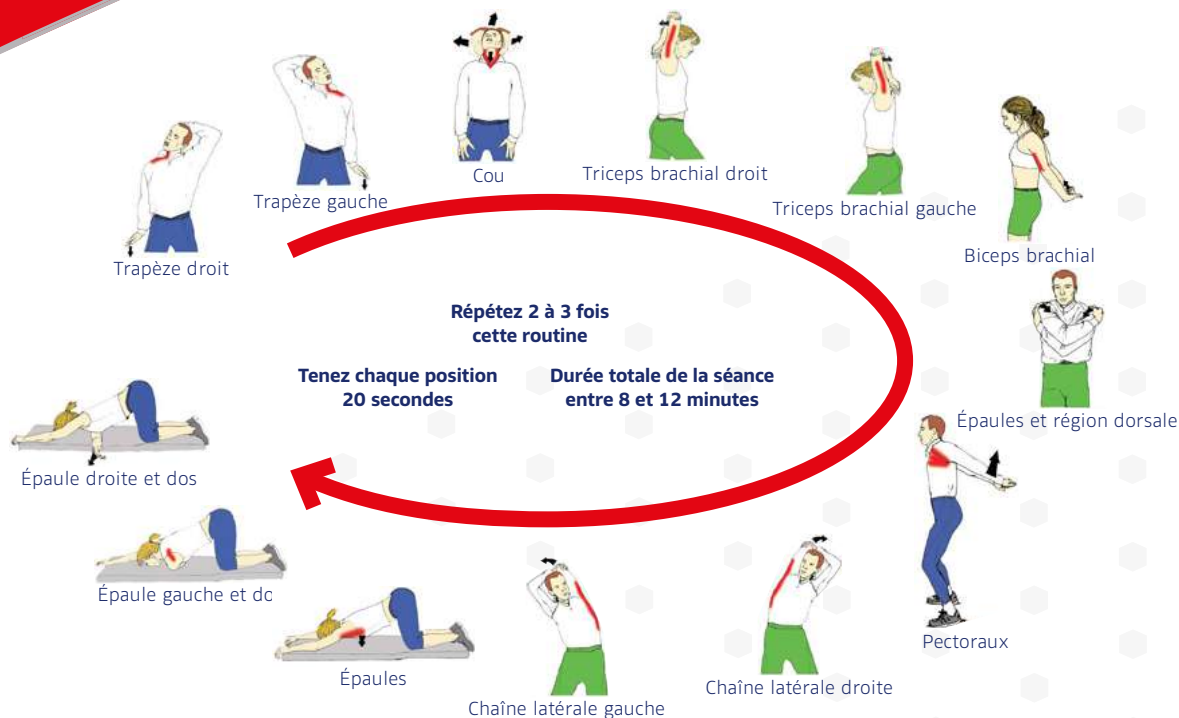
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.

GOLF
FOOT

Méthodes passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs. *Spéciale membres supérieurs*

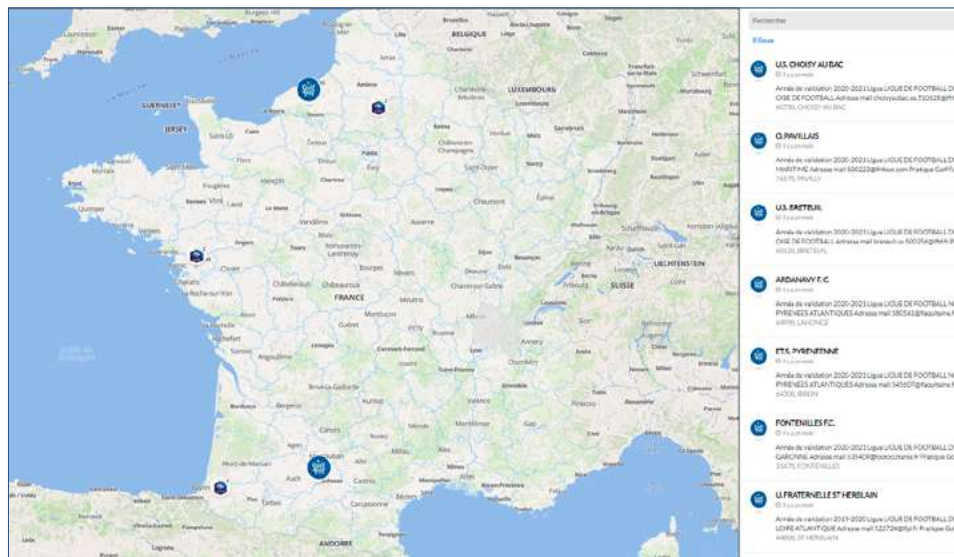




**VOUS CHERCHEZ UN CLUB, PRÈS DE CHEZ VOUS,
AYANT UNE SECTION LOISIR PROPOSANT DU GOLF FOOT ? C'EST PAR ICI !**

Grâce à la cartographie disponible ici :
[Liste des clubs ayant des Sections
Loisir proposant du Golf Foot](#)

Vous trouverez l'ensemble des informations nécessaires pour vous rapprocher d'un club ayant une section Loisir proposant du Golf Foot et développer la pratique.





Collaboration
avec l'Association
Française de
FootGolf

GOLF
FOOT

Objectif

Découvrir la pratique du FootGolf sur un parcours de Golf dans une ambiance chic et détendue

Engagements de l'AFFG

- Mise en place d'un avantage tarifaire spécial FFF :
 - Création d'une carte de membre AFFG Compétition
 - Participation à une compétition de l'AFFG à des tarifs réduits
- Organisation de critères départementaux et régionaux à destination des clubs FFF

Engagements de la FFF

- L'AFFG est officiellement une « Association agréée par la FFF »
- Organisation d'un événement FootGolf à destination des partenaires de la FFF

Opérations de développement

- Organisation de portes ouvertes et d'initiations au FootGolf pour les ligues, districts et les clubs

Quelle est la différence entre le Golf Foot et le FootGolf ?

Si le Golf Foot s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc sur des cibles mobiles, la pratique du FootGolf s'effectue, elle, exclusivement dans un golf sur un parcours de 9 ou 18 trous (bogeys) installées de façon permanente en bordure de green ou sur le fairway.

Le FootGolf possède également une véritable identité vestimentaire où les pratiquant(e)s doivent obligatoirement respecter un code vestimentaire précis : Chaussettes montantes + Polo (de préférence jacquard sans manche) + Bermuda + Chaussures stabilisées.

Site internet de l'AFFG :
<https://www.footgolf-france.fr/>



LE CORNER

COMMANDEZ TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR METTRE EN PLACE LES NOUVELLES PRATIQUES À PRIX RÉDUIT SUR LA PLATEFORME D'ACHAT DE LA FFF : LE CORNER !

Pour vous connecter, rendez-vous sur <https://lecorner.fff.fr/login>, cliquez sur Première connexion et utilisez l'adresse mail officielle de votre club.

Pour tout renseignement, contactez lecorner@fff.fr

L'ESSENTIEL POUR LES CLUBS AU MEILLEUR PRIX



CLUB-HOUSE



RÉCOMPENSES
SPORTIVES



ÉQUIPEMENTS
SPORTIFS



FOURNITURES



MATÉRIEL
PARAMÉDICAL





► Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

► <https://cutt.ly/OsQICwD>



GOLF
FOOT