

# LE SWIN-GOLF

## LES REGLES DE JEU

### Contenu de ce numéro :

- Présentation
- L'Étiquette
- Les joueurs
- Le Terrain
- Le matériel
- L'esprit sportif
- La Technique

Les règles de jeu simples facilitent l'aménagement des terrains et permettent de réaliser des parcours sportifs diversifiés, adaptés au niveau des joueurs.

Le SWIN-GOLF se veut un sport où, respect des adversaires, du parcours et du matériel se manifestent par une attitude exemplaire :

### L'ÉTIQUETTE

regroupe les règles de comportement du joueur vis à vis des autres et du terrain.)

### LES JOUEURS

**La sécurité** : avant de jouer ou de faire un mouvement d'essai, assurez-vous que personne ne se trouve à proximité. Placez-vous et déplacez-vous en fonction des autres. Attendez que les joueurs qui vous précèdent soient hors d'atteinte.

**La gêne** : ne gênez pas un joueur qui se prépare à exécuter un coup ; ne criez pas, ne parlez pas, ne bougez pas trop près de lui.

**La lenteur** : conservez un bon rythme de jeu, ne gênez pas la partie suivante par un excès de lenteur. Quittez rapidement le green ou aire de drapeau joué. Inscrivez vos résultats à l'écart du jeu. Un joueur seul n'a aucune priorité.

La recherche d'une balle ne doit durer que quelques minutes (5 au maximum). Placez une nouvelle balle en jeu (*balle provisoire*). Laissez passer le groupe qui vous suit.



# LE SWIN-GOLF

## LE TERRAIN

**L'aire de départ :** les coups d'essai y sont interdits.

**L'aire de jeu ou fairway :** remplacez les mottes arrachées pendant le coup.

**L'aire de drapeau ou green :** ne piétinez pas, évitez de marcher sur la ligne de jeu des autres joueurs.

**Le drapeau :** en cas de retrait du drapeau, remplacez-le, dès que le trou est joué.

## LE MATÉRIEL

Une seule canne sur le parcours.

Elle est MULTIFACES adaptée aux différents coups à jouer

Son poids est de 500g Maximum et sa tête a un diamètre de 120 mm Maximum, non modifié

La BALLE est fabriquée dans une matière souple d'un diamètre d'environ 52 mm et un poids d'environ 50g

## L'ESPRIT SPORTIF

Être sportif, c'est s'engager à :

- 1 – Connaître les règles de jeu et s'y conformer.
- 2 – Respecter les décisions de l'arbitre.
- 3 – Respecter les adversaires, partenaires et officiels.
- 4 – Refuser toute forme de violence et de tricherie.
- 5 – Être maître de soi en toute circonstance.
- 6 – Être loyal dans le sport et dans la vie.
- 7 – Être exemplaire, généreux et tolérant

*L'étiquette se respecte quel que soit le niveau de jeu.*

*Vous devez connaître les règles de jeu et les appliquer.*

*Vous pouvez demander l'aide de votre partenaire, d'un autre compétiteur ou d'un arbitre.*



# LE SWIN-GOLF

## LE GRIP

### Trouvez la bonne pression dans vos mains

La difficulté va être de trouver la bonne pression, sachant que pendant l'exécution du SWING, les mains vont considérablement augmenter leur pression, notamment dans la zone d'impact.

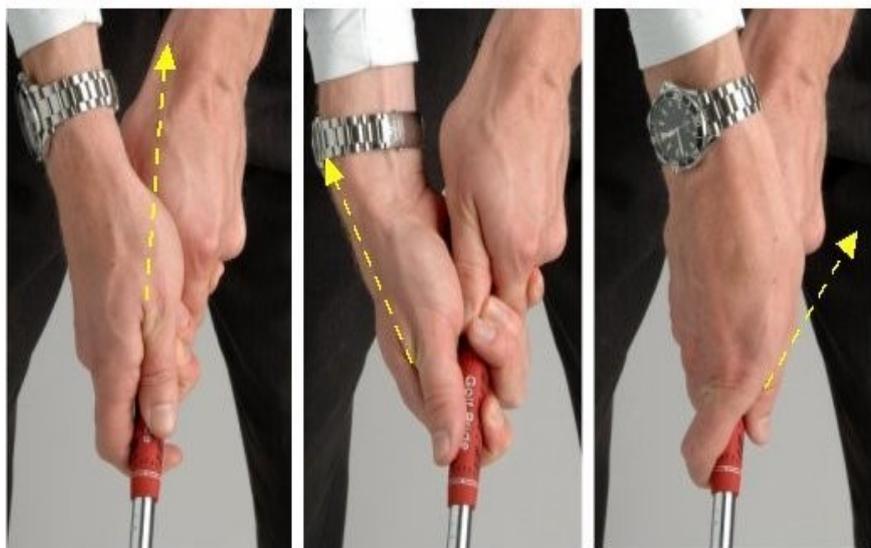


La meilleure solution consiste en débutant, avec le grip le plus léger possible, puis de le rendre plus ferme.

A force de durcir vos mains, vous aurez la sensation de perdre totalement le contrôle de votre club.

Cet exercice a pour but de vous permettre de trouver la pression qui vous convient à l'adresse dans la main gauche et dans la main droite

Image #4



NEUTRAL



TOO STRONG



TOO WEAK