

Minigolf: Un lien intergénérationnel

Dix-huit pistes, un club (ou putter), une balle et une dose de bonne humeur: tels sont les ingrédients pour se lancer dans l'activité. Pas étonnant donc que, d'année en année, des millions de joueurs s'essaient avec concentration, habileté et un regard aiguisé à ce jeu fascinant.



Dès la première frappe, c'est le plaisir qui domine, aussi bien chez les jeunes élèves que chez les personnes d'un certain âge. En effet, le minigolf ne requiert ni force musculaire ni endurance spécifique. Il se profile comme le divertissement idéal pour un dimanche d'été en famille ou entre amis.

Les exercices proposés offrent de nombreuses idées pour organiser une leçon en salle de sport avec le matériel classique à disposition. D'autres formes d'entraînement possibles sur l'installation de minigolf ou en salle enrichissent la boîte à idées et permettent de varier et de stabiliser les habiletés de base.

Exercices

- [Habiletés de base](#)
- [Pour chaque âge - Facile](#)
- [Formes d'entraînement supplémentaires](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO