# mobilesport.ch

# Minigolf: Formes d'entraînement supplémentaires

Les joueurs exercent leurs habiletés de base, sans pression, sur différentes pistes aménagées sur un minigolf ou en salle de sport.

#### Déroulement

- Seuls trois coups sont autorisés par piste. Cela permet de mieux planifier la durée des passages.
- Celui qui a le plus grand nombre de points gagne. Plusieurs tours possibles. On peut aussi jouer sous forme de concours d'équipe.
- Les pistes sont en tout temps adaptables en fonction du niveau et de la progression des joueurs.

#### Piste droite sans obstacle

Délimiter le départ. Un mètre plus loin, aménager un passage de 6 cm de large avec des morceaux de bois.

**Objectif:** Faire passer la balle entre les deux morceaux de bois. Dix points si le joueur y parvient en un coup, cinq points en deux coups et un point en trois coups.

Autre exercice: Massue

#### Accès réduit

Restreindre l'accès qui mène au cône avec des morceaux de bois (10 cm de large env.).

**Objectif:** Faire passer la balle entre les deux morceaux de bois. Dix points si le joueur y parvient en un coup, cinq points en deux coups et un point en trois coups.

Autre exercice: Attrape-souris

## Piste droite à points

Placer trois morceaux de bois et les numéroter: un point, trois points, cinq points, à des distances d'un, deux et trois mètres du départ. Coller du ruban adhésif pour les replacer au bon endroit s'ils sont touchés.

Objectif: Toucher les morceaux de bois pour récolter le plus de points possibles en trois coups.

Autre exercice: Massue

### Piste ascendante 1

Délimiter neuf cases avec des rubans adhésifs et leur attribuer des points d'un à neuf.

Objectif: Marquer le plus de points en trois coups. Pour que le point soit validé, la balle doit s'arrêter dans la case.

#### **Variante**

• Lancer trois dés et essayer d'atteindre, en trois coups, le nombre de points obtenus. En cas de réussite, le joueur gagne 15 points. Si c'est raté, il en perd 15.

**Autre exercice: Crevasse** 

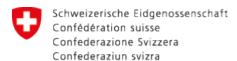
### Piste ascendante 2

Sur la montée, délimiter trois zones larges de 40 cm (un point), 30 cm (trois points) et 20 cm (cinq points).

**Objectif:** Récolter le plus de points en trois coups depuis le point de départ.

Autre exercice: Tournée des tremplins

Source: Wolfgang Wicki, Jürg Salvisberg, Peter Arber (Swiss Minigolf)



Office fédéral du sport OFSPO