

# 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)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**