

Minigolf: Concentration et précision

Le minigolf affine la motricité ainsi que la capacité à estimer les distances. La coordination main-œil est particulièrement sollicitée. Mobilité corporelle et mentale ainsi que force psychique jouent un rôle majeur. Une bonne position de base et des exercices faciles suffisent à des débuts réussis.



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 enfants et les adolescents peuvent jouer et s'entraîner durant le cours d'éducation physique ou même à l'extérieur. Différents fournisseurs proposent en effet des sets pour jouer au minigolf dans la cour de récréation.

La construction de pistes en bois peut aussi faire l'objet d'un projet en classe de travaux manuels. Ces pistes sont ensuite installées en salle de sport et complétées avec le matériel à disposition. Cannes de hockey ou d'unihockey et balles de tennis remplacent en salle les clubs et les balles de minigolf officiels.

Quelques règles de jeu

Pour le jeu à l'école, on peut se conformer aux règles habituelles:

- On ne marche pas sur les pistes.
- Le joueur peut frapper la balle au plus six fois par piste. Si la cible n'est toujours pas atteinte, on note sept coups sur le [protocole de jeu](#) (pdf).
- La balle doit être à l'arrêt lors de chaque frappe.
- Si la balle sort de la piste, on la remet à l'intérieur à l'endroit où elle est sortie. Le joueur fautif écope d'un point de pénalité.
- Le vainqueur est celui qui comptabilise le moins de points (donc le moins de coups).

Exercices

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO