

10 | 2017

Thème du mois – Sommaire

Origines	2
Repères méthodologiques et didactiques	3
Habilités de base	
• Position de base	5
• Autour de la balle	6
• Mouvement de frappe	7
Exercices	
• Pour chaque âge – Facile	8
• Pour enfants et adolescents – Difficulté moyenne	9
• Pour adultes – Difficulté moyenne	10
• Pour enfants et adolescents – Difficile	12
• Pour adultes – Difficile	13
Formes d'entraînement supplémentaires	15
Plan de leçon	16
Minigolf en compétition	17
Indications	18

Catégories

- Tranche d'âge: 5 ans et plus
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Minigolf



Jeunes et moins jeunes apprécient le minigolf comme activité de loisir. Mais ce sport se pratique aussi sous une forme compétitive aux quatre coins du monde. Les débutants et les amateurs peuvent s'inspirer des meilleurs spécialistes, histoire de maîtriser les subtilités.

Si l'on en croit différentes enquêtes, le minigolf apparaît comme l'un des loisirs préférés en Europe. 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.

Trucs et astuces pour clubs et écoles

Ce thème du mois part à la rencontre de cette activité ludique fort populaire et qui se pratique aussi en [compétition autour du monde](#) (voir p. 17). La première partie du dossier aborde les origines, les règles de jeu ainsi que les différents systèmes de jeu. Les conseils méthodologiques et didactiques facilitent la conception d'un entraînement de minigolf avec les élèves de tous les niveaux et de tout âge. Ils s'appliquent aussi bien à l'enseignement de l'éducation physique à l'école qu'à l'entraînement en club.

La partie pratique explique d'abord, à l'aide d'illustrations, la tenue correcte du corps et du club. Une vidéo réalisée pour ce thème du mois démontre l'exécution correcte des frappes. Les exercices proposés sont classés en fonction du niveau de difficulté et des classes d'âge. Ils 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. Un exemple de leçon clôt le dossier.

Origines

Beaucoup y jouent mais peu connaissent vraiment la trame de fond de cette discipline dont les règles trouvent leur source en Suisse il y a plus de 60 ans.

Le berceau du minigolf se trouve sur les rives du lac Majeur au Tessin. En 1954 fut ouverte à Ascona la première installation selon les plans de l'architecte paysagiste suisse Paul Bongni (voir photo ci-contre). Quatre années auparavant, Bongni avait défini des normes pour faire breveter les pistes. Les conditions étaient ainsi créées pour reproduire sur différents sites les mêmes caractéristiques que le modèle. Ce qui permit plus tard au minigolf de devenir une discipline de compétition nationale et internationale.

Règles faciles et compréhensibles

Tous les systèmes de jeu actuels reposent sur les mêmes règles simples et accessibles. Une installation officielle se compose toujours de 18 pistes. Sur chaque piste, il s'agit de loger la balle dans le trou en se jouant des obstacles situés sur son passage. Chaque essai (frappe) équivaut à un point.



La première installation suisse à Ascona en 1954.

Si la balle n'atteint pas sa cible au premier essai, elle est rejouée, soit du point de départ, soit de l'endroit où elle s'est arrêtée. Après la sixième frappe, si l'objectif n'est toujours pas atteint, le joueur inscrit sept points sur sa feuille et le jeu se poursuit sur la piste suivante. Le vainqueur est celui qui totalise le moins de points à la fin du jeu.

Différents systèmes de jeu

Le concept global du minigolf prévaut aujourd'hui pour tous les types de piste développés après l'ère Bongni. Les systèmes de jeu les plus connus en Suisse se différencient comme suit:

- **Minigolf:** 17 pistes en béton de 12 mètres de longueur ainsi qu'une piste gazonnée pour les frappes longues d'environ 25 mètres et un demi-cercle final en béton. Les obstacles sont en béton ou en pierre naturelle. Les pistes bétonnées conviennent particulièrement bien aux enfants parce qu'on peut y marcher. Elles correspondent au système de jeu breveté par Paul Bongni et sont les plus répandues en Suisse.
- **Golf miniature:** 18 pistes en plaques d'Eternit ou de fibres de ciment, longues de six mètres chacune. Certaines pistes ne se terminent pas en demi-cercle et ne sont jouées que du point de départ. Le grand avantage du golf miniature est que cette installation requiert beaucoup moins de place que celle en béton. Cela explique notamment que les installations de minigolf en salle utilisent en principe des pistes de golf miniature. En raison de leur revêtement, les pistes en Eternit ne doivent pas être piétinées (risque de rupture).
- **Golf sur piste en feutre:** 18 pistes en bois recouvertes d'un revêtement en feutre. Les pistes mesurent jusqu'à 16 mètres de long. Certaines pistes n'ont pas de demi-cercle final et ne sont jouées que depuis le point de départ. C'est la variante privilégiée dans les pays scandinaves. Elle permet aux joueurs de s'y déplacer, comme pour les pistes en béton.

Repères méthodologiques et didactiques

Le minigolf est un sport de concentration. Au premier abord, cela ne convient pas forcément à une petite sortie familiale ou entre amis par un bel après-midi ensoleillé. Cependant, le joueur qui sollicitera cette capacité mentale progressera rapidement.

Le minigolf n'exige ni force démesurée, ni vitesse, ni capacité physique particulière, mais il privilégie la technique et l'habileté. Avant d'effectuer une frappe, le joueur doit adopter la bonne position du corps et la prise correcte du club. Il doit aussi se placer juste par rapport à la balle et être capable de visualiser son coup. La vitesse et la direction décident de la réussite de l'essai. La trajectoire de la balle n'est pas forcément droite; elle peut passer par une bande ou être modifiée par un mouvement de lift.

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. En tant que sport de précision, le minigolf requiert d'autres capacités que la plupart des sports de balle. Comme les frustrations ne peuvent s'extérioriser par une attitude agressive – ce qui conduirait de toute façon à commettre d'autres erreurs – le minigolf s'avère une bonne école pour gérer les échecs et pour maîtriser ses émotions.

Les enfants et les adolescents trouvent là de précieuses impulsions pour améliorer leur discipline personnelle et leur sens des responsabilités. On ne peut pas mettre la faute sur l'adversaire en cas d'échec, ni invoquer les conditions météorologiques ou d'autres facteurs extérieurs qui sont les mêmes pour tous. Le minigolf peut être compris comme un sport individuel joué en groupe. Il favorise la coopération, la créativité et le comportement respectueux vis-à-vis des règles et des adversaires. Les résultats individuels peuvent toujours être intégrés dans une évaluation d'équipe, les coéquipiers effectuant le parcours avec un autre groupe dans ce cas.

Matériel pour s'exercer

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](#) (voir encadré, p. 4). Ces pistes sont ensuite installées en salle de sport et complétées avec le matériel à disposition.

Les exercices présentés dans la [partie pratique](#) (voir pp. 8-14) suivent cette approche. Cannes de hockey ou d'unihockey et balles de tennis remplacent en salle les clubs et les balles de minigolf officiels. Le matériel reste toujours sur les pistes, les joueurs se déplacent en groupe (idéalement par trois) de poste à poste. A chaque emplacement se trouve une fiche explicative. Les élèves remplissent le protocole de jeu au fur et à mesure. Pour 15 à 20 joueurs, il est recommandé d'installer cinq à six pistes, pour 20 à 25, sept à huit.

Des pistes de minigolf peuvent être installées en salle de sport avec le matériel à disposition.



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).

mobilesport.ch

Protocole de jeu

Nom/prénom

	Tour 1	Tour 2
Piste 1		
Piste 2		
Piste 3		
Piste 4		
Piste 5		
Piste 6		
Piste 7		
Piste 8		
Piste 9		
Piste 10		
Piste 11		
Piste 12		
Piste 13		
Piste 14		
Piste 15		
Piste 16		
Piste 17		
Piste 18		
Total		

Règles de jeu

- L'objectif est de viser la cible avec le moins de coups possibles.
- Après six essais infructueux, on inscrit le chiffre 7 sur la feuille.
- Les pistes sans marquage se jouent uniquement depuis le point de départ.
- Pour les pistes avec marquage: si la balle ne franchit pas la ligne, elle est rejouée du point de départ. Si la balle franchit la ligne, elle est rejouée de l'endroit où elle s'est immobilisée.
- Si la balle s'arrête trop près d'une bordure ou d'un obstacle, on peut la déplacer sur la ligne prévue à cet effet.
- Si la balle sort de la piste après avoir franchi correctement l'obstacle, elle peut être rejouée de l'endroit où elle a quitté la piste.
- Le vainqueur est celui qui comptabilise le moins de points pour l'ensemble des pistes.

Swiss MINIGOLF

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Office fédéral du sport OFSPO

A télécharger

- [Exemple de protocole de jeu](#) (pdf)

Offre de Swiss Minigolf

Dans le cadre d'une semaine thématique ou d'un projet d'établissement, les élèves construisent une installation de minigolf lors des cours de travaux manuels. Six à neuf pistes sont créées en fonction de la taille de l'école. Chaque classe fabrique une piste par exemple. Si le nombre de classes est insuffisant, les élèves des classes supérieures en confectionnent deux ou plus. Des modèles et des instructions de montage, de même que des images de différentes pistes figurent sur swissminigolf.ch (en allemand). Une fois les pistes aménagées, l'école organise un grand tournoi.

Swiss MINIGOLF

Habilités de base

Les trois pages suivantes présentent les bases que le joueur doit acquérir pour jouer au minigolf, notamment la bonne tenue du corps et le positionnement par rapport à la balle.

Position de base

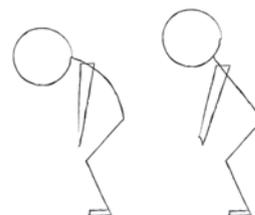
Cet exercice peut être effectué partout.

a) Tenue du corps (sans club)

- L'élève se tient jambes légèrement écartées, les pieds plus ou moins à l'aplomb des épaules.
- Il place les mains à la hauteur de la ceinture, les bras sont donc fléchis.



- Il s'incline vers l'avant en fléchissant les genoux.
- Les mains jointes et les bras toujours pliés pointent verticalement vers le bas.
- De cette position, l'élève active la musculature des fesses, des jambes et du dos afin de redresser la colonne vertébrale.



b) Club dans la main

- Le club est saisi à deux mains.
- Une main se place tout au bout du club, l'autre juste dessous. La manière de tenir le club est libre mais doit, si possible, toujours rester la même.



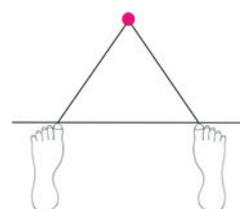
c) Tenue du corps (avec club)

- On répète maintenant l'exercice de base «Tenue du corps» (voir ci-dessus) avec le club. Si possible, le marteau (tête du club) touche le sol.



d) Position par rapport à la balle

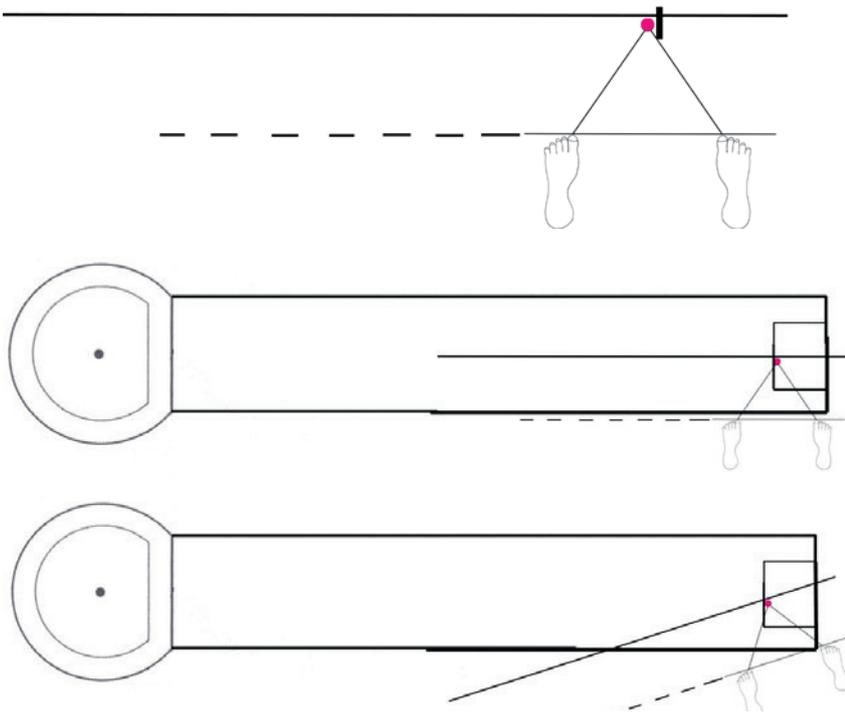
- La balle se trouve à égale distance des pieds.
- La distance de la balle par rapport aux pieds dépend de la taille du joueur.



Autour de la balle

Cet exercice permet d'entraîner le placement correct en fonction de la trajectoire de la balle.

Deux lignes parallèles sur le sol guident l'élève: la ligne que va suivre la balle après la frappe et celle qui passe par les deux orteils du joueur. La balle se trouve toujours à égale distance des deux pieds comme dans l'exercice de base «[Position par rapport à la balle](#)» (voir p. 5). Un chablon triangulaire en carton peut aider les élèves à visualiser la situation au départ.

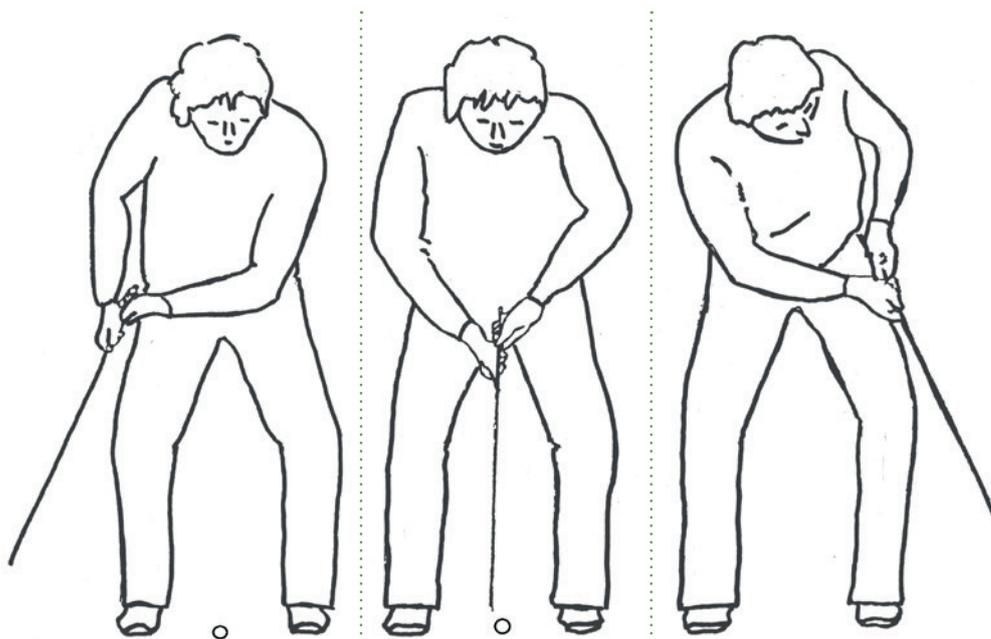


Mouvement de frappe

Cet exercice apprend aux élèves à effectuer le mouvement de frappe avec le «modèle des trois phases».



[Vidéo de démonstration](#)



Phase 1

Elan
(yeux fixés sur la balle)

Phase 2

Impact avec la balle
(yeux fixés sur la balle)

Phase 3

Mouvement de balancer
(yeux suivent la balle)

Le mouvement d'élan ne doit pas être trop ample. Il sert avant tout à doser la vitesse de la balle. Dans un développement ultérieur s'ajouteront à cette phase la technique de coupe et la frappe coupée.

Le balancer représente la phase la plus importante du mouvement. Le marteau (tête du club) se déplace le long de la ligne que doit emprunter la balle.

L'ensemble du mouvement doit être «arrondi» et rythmé.

Exercices

Muni d'une canne d'unihockey et d'une balle de tennis, l'élève peut s'exercer idéalement en salle de sport. Le matériel à disposition permet d'aménager des pistes variées et attractives.

Pour chaque âge – Facile

Massue

Cet exercice de précision est parfait pour les débutants, car il les incite à adopter la bonne position pour frapper la balle.

Le joueur essaie de renverser la massue avec la balle de tennis. Si la distance est trop grande au départ, il peut frapper un coup d'approche pour se trouver en position plus favorable.

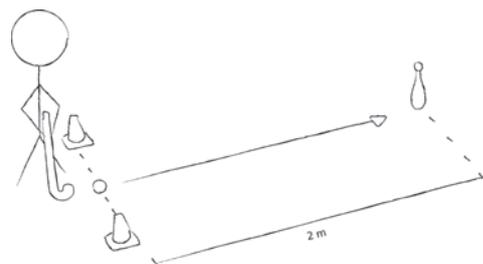
Plus facile

- Réduire la distance.

Plus difficile

- Augmenter la distance.
- Renverser plusieurs massues en un seul coup.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, une ou plusieurs massues.



Tremplin

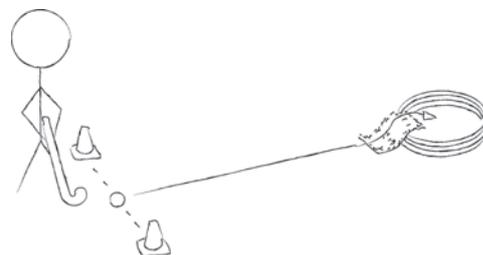
Lors de cet exercice, la balle doit emprunter une rampe avant d'entrer dans la zone-cible.

Le joueur essaie, en un seul coup, de faire rouler la balle le long d'un morceau de tapis pour la faire entrer dans les cerceaux. Comme la balle est freinée par les rebords, il est possible de lui donner une certaine vitesse.

Plus difficile

- Augmenter la distance entre la balle et les cerceaux.
- Placer la rampe (tapis) de l'autre côté du cerceau. Le joueur doit donc d'abord contourner les cerceaux pour y accéder.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, un morceau de tapis ou de moquette, trois cerceaux empilés.



Entonnoir

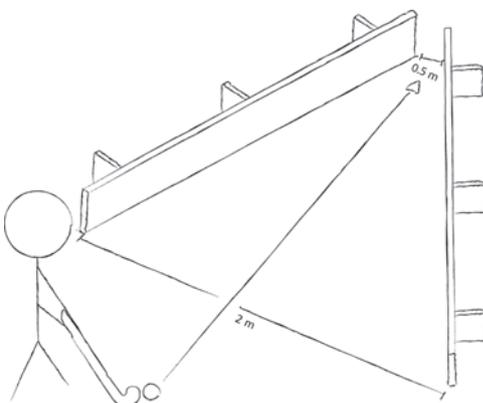
La position par rapport à la balle et le timing décident de la réussite ou de l'échec de cet exercice.

Les élèves frappent la balle dans le but de la faire passer par la petite ouverture. Le moyen le plus sûr est de longer le banc suédois avec la balle.

Plus difficile

- Allonger l'entonnoir en ajoutant un banc de chaque côté.
- Place un obstacle au milieu de la piste qui doit être contourné via la bande.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux (ou quatre bancs) suédois, évent. un obstacle à contourner.



Serpent

Un bon feeling avec la balle s'avère plus précieux que la force pour maîtriser cet exercice.

Cette piste en forme de long serpent se laisse dompter grâce à un bon dosage lors des frappes. La balle emprunte le couloir formé avec les cordes avant de se loger, si possible en quatre coups au plus, dans le trou à l'autre extrémité.

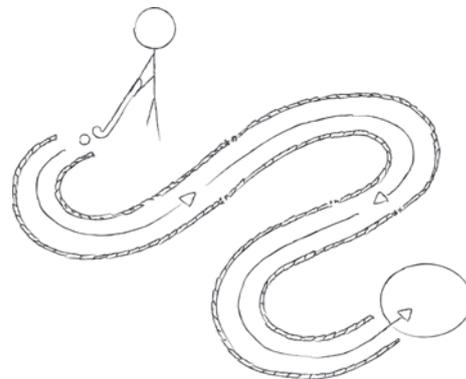
Plus facile

- Avec moins de virages.

Plus difficile

- Ajouter quelques courbes avec des cordes supplémentaires.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, six cordes, un cerceau.



Pour enfants et adolescents – Difficulté moyenne

Triangle

Pour réussir du premier coup la tâche proposée par cet exercice, le joueur doit doser et guider habilement sa frappe.

Il s'agit ici de retrouver le point de départ en trois coups si possible, en passant par les stations intermédiaires (cerceaux).

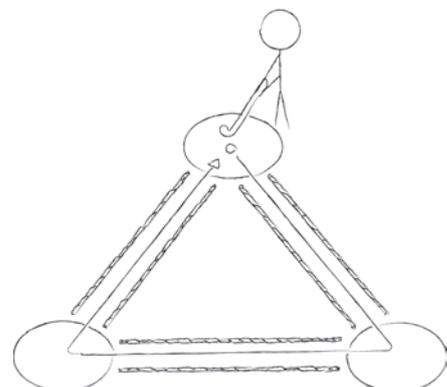
Plus facile

- Remplacer les cordes par des éléments de caisson ou des bancs suédois couchés pour faciliter la conduite de la balle.

Plus difficile

- Ajouter un cerceau et deux cordes.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, six (ou huit) cordes, trois (ou quatre) cerceaux, évent. six éléments de caisson ou bancs suédois.



Attaque en V

Doser la force au départ crée les conditions idéales pour viser la cible au plus vite.

Les plus habiles réussiront sûrement à placer la balle au bon endroit en deux coups. Ils devront contourner le V formé par des cordes avant de loger la balle dans le trou rectangle entre quatre morceaux de tapis. En dosant la frappe, le joueur peut faire rouler la balle le long des cordes.

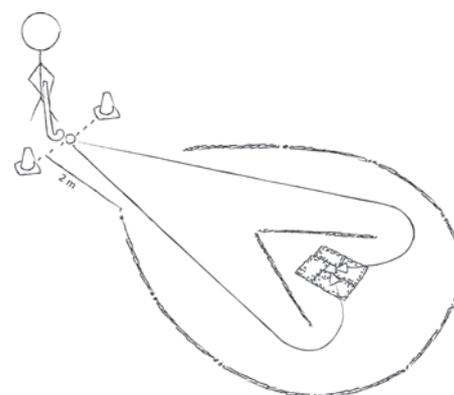
Plus facile

- Réduire l'écart entre la balle et l'ouverture de l'obstacle.

Plus difficile

- Transformer le V en O avec une plus petite ouverture pour rendre la cible moins accessible.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, onze cordes, quatre morceaux de tapis ou de moquette.



Grand Prix

Les bons pilotes se régaleront sur le circuit où se succèdent courbes et lignes droites. Ici, l'accent est plutôt mis sur les sensations que sur la rapidité pure.

En frappant la balle avec le bon dosage, l'élève la fait rouler le long de la corde de la manière optimale. Dans le meilleur des cas, l'objectif sera atteint en cinq coups.

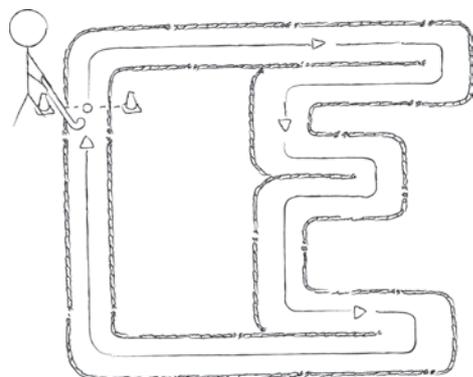
Plus facile

- Tracer un parcours circulaire.

Plus difficile

- Poser des massues sur la piste. Elles peuvent être touchées mais pas renversées, sinon le joueur écope d'une pénalité.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, 22 cordes, évent. des massues.



Collines

Grâce à cet exercice, les élèves apprennent à mieux évaluer la force lors de la frappe.

Il s'agit d'atteindre la cible en une seule frappe, en franchissant les deux collines au passage. Le dosage entre trop et pas assez de force représente la principale difficulté.

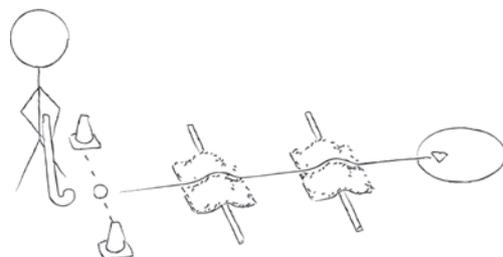
Plus facile

- Une colline (obstacle) en moins.

Plus difficile

- Dresser une troisième colline.
- Placer une massue à renverser dans le cerceau.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un cerceau, deux à six morceaux de tapis ou de moquette, une à trois cannes suédoises, évent. une massue.



Pour adultes – Difficulté moyenne

Billard

Avec cet exercice, les joueurs entraînent les frappes droites bien dosées.

Avec la première balle, le joueur frappe la deuxième, avec la deuxième, la troisième, et ce jusqu'à la cinquième balle qui doit idéalement renverser la massue. Celui qui dose bien ses frappes pourra peut-être renverser la massue en cinq coups.

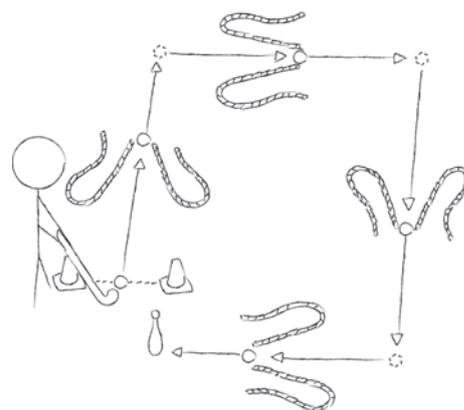
Plus facile

- Les débutants raccourcissent la piste en supprimant un passage.

Plus difficile

- Les plus habiles agrandissent le rectangle et donc l'écart entre les cordes.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, cinq (ou quatre) une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, une massue, huit (ou six) cordes.



Volcan

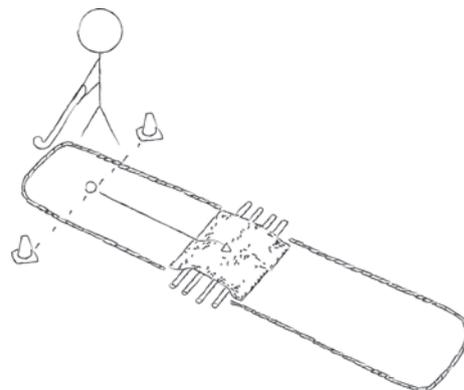
Une bonne position et un mouvement propre sont des ingrédients indispensables pour réussir cet exercice, à savoir loger la balle dans le cratère.

Le volcan requiert précision, timing et résistance au stress. La construction se compose de cordes (piste), de quatre morceaux de tapis qui encadrent le trou et qui sont posés sur quatre cannes suédoises.

Plus facile

- Réduire la largeur de la piste en enlevant une corde.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, six cordes, quatre morceaux de tapis ou de moquette, quatre cannes suédoises.



Corridor

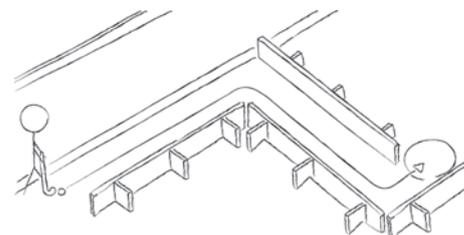
Grâce à cet exercice, les élèves apprennent le jeu indirect via les bandes.

Deux virages sont à négocier avant de retrouver le cerceau. L'élève exploite au mieux les bandes pour avancer efficacement. Les meilleurs parviendront au but en trois coups.

Plus difficile

- Au milieu de la piste sont placées des massues qu'il s'agit de ne pas faire tomber (pénalité).

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un cerceau, quatre bancs suédois ou éléments de caisson.



Sur le pont

Deux frappes s'avèrent plus judicieuses qu'une seule pour réussir cet exercice. La prise de risque, ici, ne paie pas forcément.

Avant d'atteindre la cible, la balle doit franchir un tremplin, deux tapis superposés, un pont et deux autres tapis superposés. Si le joueur frappe la balle doucement, il parviendra à l'immobiliser sur le second tapis. De là, un coup devrait suffire pour conclure.

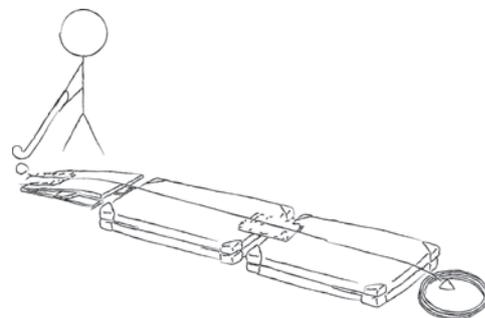
Plus facile

- Sans tremplin, la balle arrive de manière plus directe dans les cerceaux.

Plus difficile

- Ajouter deux tapis et donc un pont pour allonger la piste.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, quatre (ou six) tapis, deux (ou trois) morceaux de tapis ou de moquette, un tremplin, quatre cerceaux empilés.



Pour enfants et adolescents – Difficile

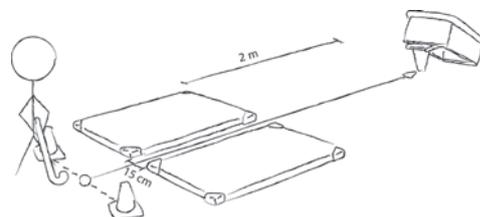
Attrape-souris

Cet exercice lance un défi à la précision qui passe par une position optimale du corps.

Le chemin, étroit, donne la bonne direction à la balle qui se rapproche ainsi du cône. Un coup sec permet de le faire tomber et de refermer le piège (le couvercle de caisson) sur la proie.

Plus facile

- Augmenter la distance entre les tapis.



Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un couvercle de caisson, trois cônes, deux tapis.

Crevasse

Pour éviter la chute dans la crevasse, les élèves ont tout intérêt à bien doser leur frappe.

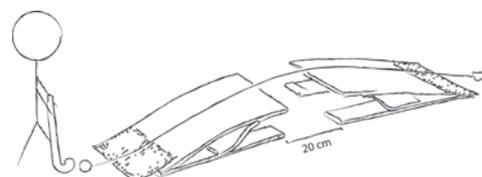
Le joueur doit faire preuve de doigté et de détermination pour faire passer la balle au-dessus de la crevasse (l'espace entre deux tremplins). Un bon dosage de la force est primordial.

Plus facile

- Réduire la distance entre les tremplins.
- Utiliser des balles en mousse.

Plus difficile

- Augmenter la distance entre les tremplins.



Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey (ou en mousse), deux morceaux de tapis ou de moquette, deux tremplins, évent. une balle en mousse.

Par monts et par vaux

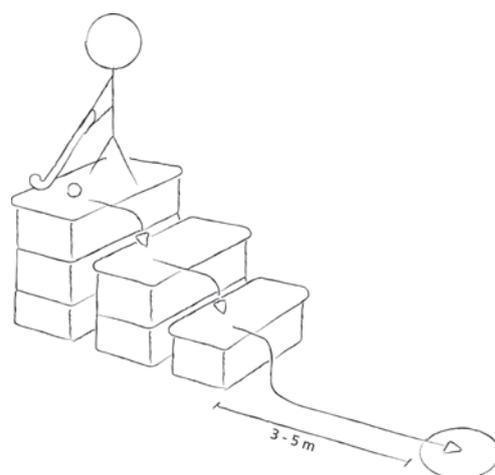
La réussite de cet exercice dépend du bon dosage de la force lors de la frappe. Rien ne sert de s'emballer.

Il faut bien doser sa frappe pour que la balle passe par les trois marches formées par des caissons. L'idéal est qu'elle roule sur les marches pour se rapprocher optimalement du cerceau.

Plus difficile

- Placer dans le cerceau une massue à renverser.
- Ajouter une marche aux escaliers.
- Disposer les éléments de caisson dans la longueur.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un cerceau, quatre tapis (pour sécuriser les abords du grand caisson), trois (ou six) éléments de caisson et trois (ou quatre) couvercles, évent. une massue.



Flipper

Les élèves engagent leur balle dans le flipper géant posé sur le sol. Le but de l'exercice: renverser la dernière massue.

Qui réussit à traverser le plateau de flipper en quatre coups et à renverser la dernière massue placée dans le cerceau?

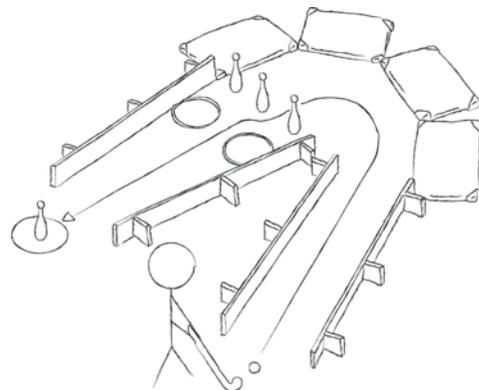
Plus facile

- Avec une massue et un empilement de trois cerceaux en moins.

Plus difficile

- Ajouter un empilement de trois cerceaux pour compliquer les manœuvres.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, quatre massues, quatre tapis, quatre bancs suédois, sept (ou dix) cerceaux.



Pour adultes – Difficile

Zigzag

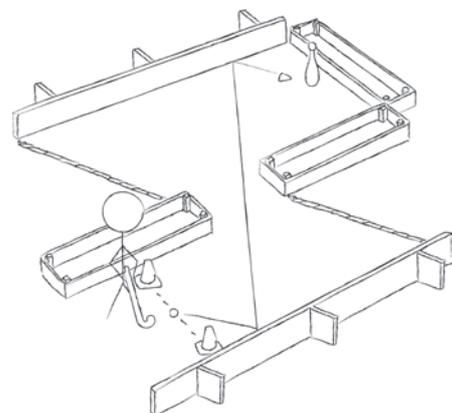
Pour réussir l'exercice, le joueur doit s'orienter correctement par rapport à la balle.

Jouer avec les bandes s'avère indispensable pour réussir la tâche. Le joueur capable de calculer mentalement les angles jouit d'un avantage certain. La vitesse joue aussi un rôle important, notamment pour renverser la massue.

Plus difficile

- Protéger la massue en la plaçant dans un cerceau.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, une massue, deux cordes, deux bancs, trois éléments de caisson, évent. un cerceau.



Voie royale

Avec cet exercice, le joueur stabilise la position de départ et la frappe parallèle grâce au couloir que la balle doit emprunter.

Bon pied bon œil: tel est le secret de la réussite. Une petite erreur et la balle quitte la voie royale. Si tel est le cas, le joueur revient au départ et recommence.

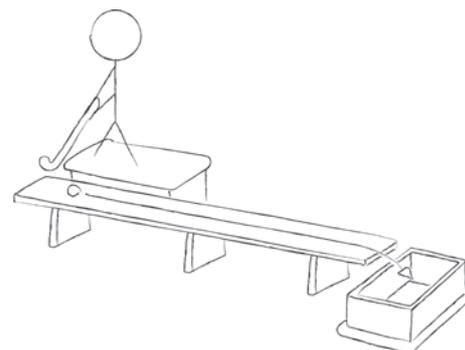
Plus facile

- Placer une corde en fin de couloir pour «canaliser» la balle qui aurait tendance à dévier.

Plus difficile

- Ajouter un banc, l'extrémité du premier étant posée sur le second.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un ou deux bancs suédois, deux couvercles de caisson, évent. deux cordes.



Tournée des tremplins

Cet exercice requiert une position correcte et un bon dosage de la force.

Toute hésitation au moment de la frappe risque de compliquer la tâche. En effet, l'idéal est d'expédier en un coup la balle au-dessus des deux tremplins pour la rapprocher de la cible. Une fois les obstacles franchis, il s'agit de renverser la massue. Qui relève le défi en deux coups?

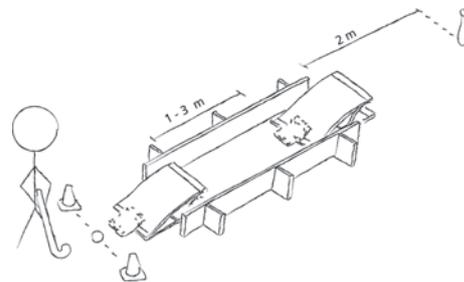
Plus facile

- Avec une balle de gymnastique ou en mousse.

Plus difficile

- Ajouter un troisième obstacle avec un tapis.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey (ou de gymnastique ou en mousse), deux cônes, une massue, deux bancs suédois, deux (ou trois) morceaux de tapis ou de moquette, deux (ou trois) tremplins



Labyrinthe

Le joueur qui dispose d'une bonne capacité de rythme appréciera certainement cet exercice.

La seule massue qui doit tomber, c'est la dernière! Jusque-là, le parcours est semé d'embûches. Toute massue qui bascule est sanctionnée par une pénalité.

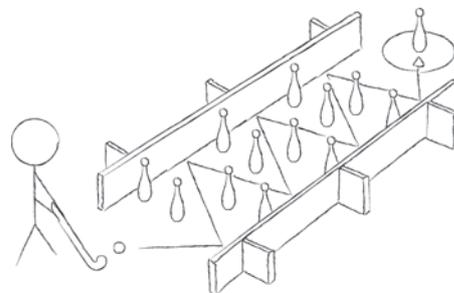
Plus facile

- Remplacer les rangées de massues par des petites boîtes.
- Réduire le nombre de massues.
- Augmenter l'écart entre les bancs suédois.

Plus difficile

- Réduire la distance entre les bancs suédois (un ou deux mètres).

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un cerceau, 19 massues (ou des petites boîtes), deux bancs suédois.



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.

Tâche	Exécution	Autre exercice
Piste droite sans obstacle	<p>Délimiter le départ. Un mètre plus loin, aménager un passage de 6 cm de large avec des morceaux de bois.</p> <p>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.</p>	Massue
Accès réduit	<p>Restreindre l'accès qui mène à l'obstacle avec des morceaux de bois (10 cm de large env.).</p> <p>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.</p>	Attrape-souris
Piste droite à points	<p>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.</p> <p>Objectif: Toucher les morceaux de bois pour récolter le plus de points possibles en trois coups.</p>	Massue
Piste ascendante	<p>Délimiter neuf cases contiguës avec des rubans adhésifs sur un plan incliné et leur attribuer des points d'un à neuf.</p> <p>Objectif: Marquer le plus de points en trois coups. Pour que le point soit validé, la balle doit atteindre la case.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Crevasse
Piste ascendante	<p>Sur un plan incliné, délimiter trois zones larges de 40 cm (un point), 30 cm (trois points) et 20 cm (cinq points).</p> <p>Objectif: Récolter le plus de points en trois coups depuis le point de départ.</p>	Tournée des tremplins

Plan de leçon

Cette structure permet de planifier une leçon de deux heures en salle. Elle peut également servir lors d'une sortie sur une installation officielle de minigolf. Dans ce cas-là, le temps accordé aux travaux de préparation est ajouté à la phase de jeu.

Conditions cadres

Durée: 120 minutes
Préparation: Env. 20 minutes
Matériel: Ruban adhésif de peintre, morceaux de bois, feutre, protocole de jeu

Durée	Instructeur...	Participants...	Forme sociale	Matériel
20'	Travaux de préparation sur les cinq pistes		Travail individuel	Ruban adhésif de peintre, bâtonnets
2'	... salue les participants.	... écoutent.	Présentation	
5'	... donne l'objectif de la leçon (améliorer la technique de frappe en relation avec la vitesse et la trajectoire).	... écoutent.	Présentation	Fiches des exercices «Habilités de base» (pdf)
15'	... présente les pistes et l'objectif recherché sur chacune d'elles.	... écoutent, posent des questions.	Présentation, questions/réponses	
30'	... observe les joueurs en pleine action.	... jouent/s'entraînent sur les installations, seuls ou par deux.	Travail individuel et/ou travail d'équipe	Matériel personnel de minigolf ou matériel déjà installé
8'	... rassemble les participants, explique le déroulement du tournoi.	... écoutent, posent des questions.	Présentation, questions/réponses	
45'	... observe les participants en action.	... jouent sous forme de tournoi sur les différentes pistes selon les consignes.	Travail individuel et/ou travail d'équipe	Matériel personnel de minigolf
8'	Réflexion avec les joueurs	... écoutent, posent des questions, donnent un retour d'informations.	Présentation, questions/réponses	
5'	Proclamation des résultats			Prix, récompenses
2'	Prise de congé			

Minigolf de compétition

L'activité fort appréciée des familles représente une facette du minigolf. Mais il ne faut pas oublier que cette discipline sportive se pratique en compétition dans 35 pays européens et de nombreuses autres nations à travers le monde.

Rien qu'en Suisse, on dénombre 51 clubs et plus de 200 installations de minigolf. Durant toute l'année sont organisés différents tournois ainsi que des championnats cantonaux et nationaux. L'équipe suisse dispute chaque année les championnats européens ou mondiaux. Quant aux meilleurs clubs, ils s'affrontent pour désigner le vainqueur de la coupe d'Europe.

Contrairement aux joueurs de golf, les spécialistes du minigolf n'utilisent en principe qu'un seul club recouvert d'une gomme d'environ un centimètre au niveau du marteau (surface de frappe). Ce détail permet d'affiner la motricité lors de la frappe et favorise aussi des techniques spéciales comme les frappes coupées.

Au niveau des balles, les joueurs de minigolf ont l'embarras du choix entre des centaines de modèles (100 à 300 en moyenne). Celles-ci se différencient par leur poids, leur dureté, leur élasticité, leur surface, leur couleur et leur taille. Le joueur peut choisir la balle idéale en fonction des particularités de la piste (obstacles, conditions météorologiques, etc.).

Les meilleurs joueurs s'entraînent plusieurs fois par semaine et frappent moins de 30 coups pour boucler un parcours sur des pistes en béton ou en feutre. Quant aux pistes plus courtes en Eternit, ils les maîtrisent même en 18 coups!

Formes de tournoi (joueurs licenciés)

Évaluation individuelle: Il existe au niveau national et international des tournois où le résultat de chaque joueur est évalué. On distingue les catégories suivantes:

- Ecoliers jusqu'à 15 ans
- Jeunesse fille/jeunesse garçons: 15-19 ans
- Dames/hommes: 19-45 ans
- Seniors hommes et femmes: 45-58 ans
- Seniors hommes et femmes II: 58+

Évaluation par équipe: Ces compétitions ne tiennent compte que du résultat de l'équipe, les résultats individuels n'étant pas relevés. Les équipes se composent de trois joueuses chez les femmes, de six joueurs chez les hommes, les catégories d'âge ne jouent aucun rôle.

Évaluation combinée: La forme la plus courante consiste à combiner l'évaluation individuelle et celle de l'équipe. On tient compte ici du résultat de chaque joueur pour le classement individuel et ce résultat est intégré dans l'évaluation de l'équipe.

Ces formes de tournoi conviennent aussi très bien aux débutants et aux amateurs, On peut également jouer en équipes mixtes. Pour renforcer l'esprit de corps, les tournois par équipe sans évaluation individuelle sont à privilégier. On gagne ou on perd en équipe.

Indications

Lien

- [Minigolf – Sport de compétition](#)

Document à télécharger

- [Protocole de jeu](#) (pdf)

Vidéo

- [Démonstration](#)

Nos remerciements

- à la classe de 7H de Dielsdorf et l'enseignante Sandra Wicki pour la collaboration lors des photos.

Partenaires



Pour ce thème du mois



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO,
2532 Macolin

Auteurs: Jürg Salvisberg, Peter Arber,
Wolfgang Wicki

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photo de couverture: Ueli Känzig,
BASPO

Dessins: Ioanna Manglis

Conception graphique: Office fédéral du
sport OFSPO