

# GOLF à la maison - EPS Voltaire

Faire de l'exercice en jouant ? C'est possible grâce à ce jeu. Il faut être 2 minimum.



## Pour jouer au Golf, il vous faut :

- Un balai chacun
- 1 paire de chaussettes (qui remplacera la balle)
- 1 objet pouvant accueillir facilement la paire de chaussette (l'objet sera le trou à atteindre)
- Libérer l'espace dans sa maison ou appartement pour ne rien casser !
- Un échauffement complet
- Vous pouvez imaginer plusieurs parcours (avec départ et trou d'arrivée différents)

## Commencer une partie de Golf, quelques règles :

- Mettez la zone de départ dans un coin de la maison
- Mettez l'objet matérialisant le trou à un autre endroit
- On joue chacun son tour
- Pour connaître lors du premier trou qui va commencer, réaliser un tirage au sort
- Pour les trous suivants, c'est celui qui a réalisé le plus de coup qui commence
- Une fois le premier coup joué, c'est celui qui est le plus loin l'objet matérialisant le trou qui doit jouer (le même joueur peut parfois jouer plusieurs coups de suite !)
- Il vous faut compter le nombre de coup effectué.
- Ta brosse de balai ne doit pas dépasser la hauteur de ton bassin pour éviter de casser quelque chose à la maison.
- Tenir ton balai à deux main (techniquement c'est le mieux)
- Votre paire de chaussette à le droit de toucher les meubles de la maison avant d'arriver au trou.



## Comment gagner un match de Golf :

Pour gagner un parcours de golf, c'est celui qui a mis sa paire de chaussettes dans le trou en moins de coup.

Si vous avez réalisé le même nombre de coup, il y a égalité.

Le vainqueur a le droit de donner un exercice physique (comme gage) au joueur adverse.