

# FICHE TECHNIQUE DISC-GOLF

Le disc-golf, aussi appelé frisbee-golf, est un sport de plein air qui combine les principes du golf avec l'utilisation de disques (frisbees) au lieu de balles et de clubs. Ce sport est accessible à tous les âges et niveaux de compétence et se joue dans des parcs ou sur des parcours spécialement aménagés.

## **Règles de base :**

### **1. Terrain et équipement :**

- Le terrain de disc-golf, appelé parcours, comprend généralement 9 ou 18 trous, similaires à un parcours de golf traditionnel.
- Les "trous" sont des paniers métalliques surélevés équipés de chaînes pour attraper les disques.
- Les joueurs utilisent des disques spécialement conçus pour le disc-golf, qui varient en taille, poids et forme en fonction de leur utilisation (putter, mid-range, driver).

### **2. Objectif du jeu :**

- Le but est de compléter chaque trou en lançant un disque du point de départ (tee) jusqu'au panier avec le moins de lancers possible.
- Comme au golf, chaque trou a un par, c'est-à-dire un nombre de lancers idéal pour le compléter.

### **3. Déroulement du jeu :**

- Le jeu commence au tee de départ. Les joueurs lancent leurs disques en direction du panier.
- Après chaque lancer, le joueur avance jusqu'à l'endroit où son disque a atterri et effectue son prochain lancer depuis ce point.
- Le joueur dont le disque est le plus éloigné du panier joue en premier jusqu'à ce que tous les disques soient dans le panier.
- Le score est le nombre total de lancers utilisés pour atteindre le panier. Le joueur avec le score total le plus bas après avoir complété tous les trous remporte la partie.

### **4. Règles spécifiques et fautes :**

- Si un disque sort des limites du parcours, une pénalité est ajoutée et le joueur doit reprendre son lancer depuis le point où le disque a quitté les limites.
- Les joueurs doivent lancer le disque depuis leur marqueur, à l'endroit où leur disque a atterri précédemment.
- Le respect des autres joueurs et de l'environnement est essentiel, en suivant les principes du fair-play et en maintenant le parcours propre.

## Aspects stratégiques :

- Les joueurs choisissent leurs disques en fonction de la distance, de la trajectoire et des conditions du vent. Les drivers sont utilisés pour les longs lancers, les mid-ranges pour les distances moyennes, et les putters pour les lancers précis près du panier.
- Il existe plusieurs techniques de lancer, y compris le lancer par-dessus l'épaule (backhand), le lancer par-dessous (forehand ou sidearm), et le lancer en hauteur (overhand ou tomahawk).
- Les joueurs doivent ajuster leur technique en fonction des obstacles, du vent et de la distance au panier.

## Valeurs et objectifs :

### 1. Accessibilité :

- Le disc-golf est facile à apprendre et peut être pratiqué par des personnes de tous âges et de tous niveaux de compétence.

### 2. Exercice et plein air :

- Le disc-golf offre une excellente occasion de faire de l'exercice en plein air, combinant marche, lancer et concentration.
- Les parcours sont souvent situés dans des parcs ou des espaces naturels, offrant une expérience agréable et relaxante. Toutefois, il peut également se pratiquer en intérieur, nécessitant un espace suffisamment grand et un aménagement spécifique.

### 3. Compétition et camaraderie :

- Le disc-golf peut être joué de manière récréative ou compétitive, avec des tournois organisés à divers niveaux.
- Il favorise l'interaction sociale, l'esprit sportif et le respect des autres joueurs.

Le disc-golf est donc un sport amusant et accessible qui offre une alternative attrayante au golf traditionnel. Il combine activité physique, compétence technique et plaisir en plein air, faisant de lui une activité idéale pour tous.

[Fiche technique fournie par :](#)



construite par **Raphaël CHERQUI**