



FICHE
PLURISPORT

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Le disc golf



photo thinkstock

Le disc golf est un jeu de lancer et de précision basé sur les règles du golf mais au lieu d'envoyer une balle à l'aide d'un club, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) dans une corbeille métallique, à la force du bras. Importé des États-Unis, ce sport est pratiqué depuis le début des années 70.

C'est une activité principalement individuelle mais qui peut s'aménager pour être par équipe. Elle se pratique dans des espaces naturels et ne nécessite pas de transformation de l'environnement.

Tout comme au golf, le but est de réaliser un parcours en effectuant un nombre minimum de lancers pour mettre le disque dans les différentes corbeilles (9, 12, 18, ...) jalonnant le parcours.

Intérêts et bienfaits

- **Mixte et intergénérationnel**, car pouvant être pratiqué par tous (jeunes, adultes, seniors) et ensemble sans distinction d'âge et de sexe.
- **Accessible** à tous, y compris les personnes à mobilité réduite et n'exigeant pas de condition physique particulière.
- **Complet** car faisant travailler toutes les parties du corps (bras, buste, jambes, ...).
- **Adaptable**, avec des paniers mobiles pour une pratique dans différents lieux.
- **Peu de matériel**, nécessitant quelques disques et corbeilles. L'achat de corbeilles peut représenter un budget mais des mises à disposition et/ou des mutualisations d'achat peuvent être proposées par le comité UFOLEP.



Matériel

• Les disques

Pour quelques séances de découverte des disques standards semblables à ceux utilisés en Ultimate peuvent suffire. Le budget est d'environ 10 € l'unité. Caractéristiques recommandées: poids : entre 150g et 180g/ Diamètre: entre 21 et 25 cm

Pour un commencer l'activité, un disque par personne est souhaitable.

Pour les initiés, vous pouvez investir dans un kit de disques ayant des caractéristiques spécifiques (poids, profils) aux techniques du disc golf:

- le driver pour effectuer des lancers de longue distance ;
- l'approche pour effectuer des lancers de moyenne distance et s'approcher au maximum de la corbeille de disc golf;
- le putter pour le coup final afin de lancer le disque à courte distance dans la corbeille.

• Les corbeilles (cibles)

Elles sont composées d'un panier et de chaînes métalliques pour amortir l'arrivée du disque lancé.

Vous trouverez dans les magasins de sport des corbeilles portables, conçues en tissus avec une structure métallique légère. Elles sont idéales pour s'initier, créer un parcours temporaire et jouer en loisir. Elles sont faciles à transporter: pliables et légères. Le cout varie entre 150 € et 200 € l'unité. Il est préférable de disposer de plusieurs corbeilles pour la réalisation de parcours temporaires. Avec trois corbeilles, vous pouvez créer un parcours de 9 «trous», en imaginant 3 départs différents par corbeille!



Le driver



Le putter



La corbeille

Règles de base

Les lancers

Trois techniques: le drive (longue distance), l'approche (moyenne distance pour atteindre la zone finale) et le putt (pour mettre le disque dans le panier).

- le lancer «revers» est le plus utilisé en disc golf;
- se tenir droit, le pied droit pointe en direction de la corbeille et la jambe gauche tendue en arrière, à l'horizontal, comme pour maintenir l'équilibre sur la jambe droite au moment du lancer;
- replier légèrement le bras en ramenant la main vers son corps;
- détendre sèchement le bras dans un lancer linéaire en partant du nombril vers la corbeille;

Au début d'un parcours, chaque joueur, l'un après l'autre, lance son disque en direction de la première corbeille.

Si des équipes de plusieurs joueurs sont constituées (maximum 4 joueurs pour que chacun joue régulièrement), chaque équipe jouera l'une après l'autre en alternant les joueurs.

Pour rejouer, le joueur récupère son propre disque et le relance vers la corbeille, précisément à l'endroit où le disque était tombé.

Le lanceur le plus éloigné de la corbeille lance en premier. Les autres lanceurs restent en arrière jusqu'à ce que le joueur ait lancé. Et ainsi de suite jusqu'au putt (coup final pour atteindre la corbeille).

Un disque peut planer et également rouler sur le sol.

Une fois que le joueur a mis son disque dans la corbeille, le «trou» est terminé. Il faut attendre que tous les joueurs ou équipes finissent le «trou» avant de passer tous ensemble à la corbeille suivante. Chaque joueur ou équipe prend le score d'un autre.

Le lanceur qui a le meilleur score au «trou» précédent commence. En cas d'égalité, il est convenu de conserver l'ordre de départ du trou précédent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours.

La tenue du disque

À pleine main et le pouce au-dessus.



Les pénalités

- hors limites: 1 point de pénalité additionné aux lancers effectués.

Le disque est remis en jeu, à 1 mètre du point de sortie du disque de la surface de jeu.

- disque perdu: 1 point de pénalité additionné aux lancers effectués. Le disque est rejoué depuis le même point de départ que le lancer au cours duquel le disque a été perdu .
- non-respect des règles du jeu: 1 avertissement puis 1 point de pénalité en cas de récidive.

Sécurité

- ne pas tirer en direction d'autres personnes ou vers des bâtiments, routes, plans d'eau, ...;
- laisser une distance entre celui qui joue et celui qui attend son tour;
- ne ramasser les disques que quand tout le monde a lancé.

À la fin du parcours, on additionne le nombre total de lancers effectués et les éventuels points de pénalité pour chaque joueur. Le vainqueur est donc celui qui a le plus petit score (plus petit nombre de lancers).

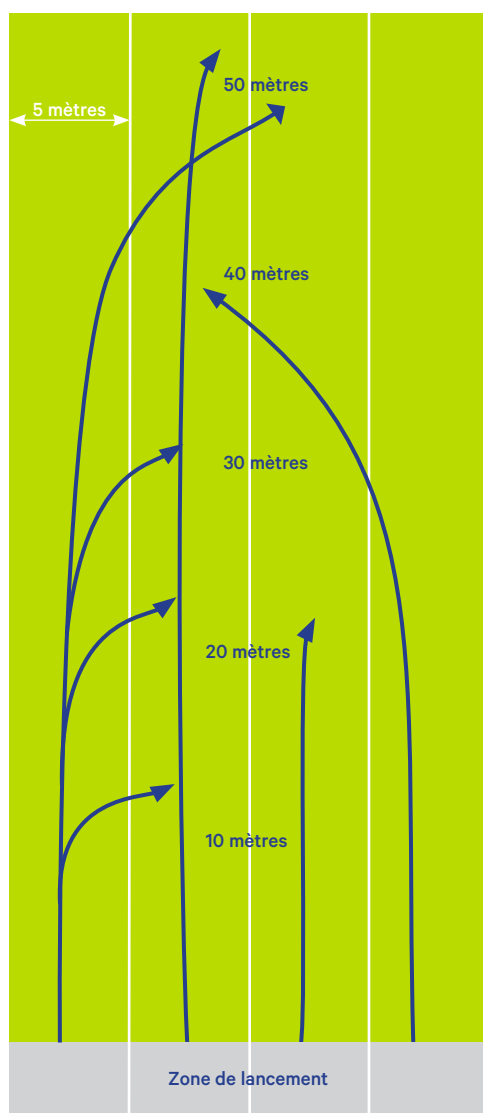
Rôle de l'animateur

Le lancer du disque peut représenter un danger. Ainsi l'animateur ou référent doit veiller à l'échauffement des poignets et épaules, fortement sollicités, avant les phases de jeu (ex: par 2, se faire des passes).

Il doit choisir un site de jeu avec peu de passage et/ou le baliser en conséquence.

Il doit également s'assurer que tous les pratiquants se trouvent derrière le lanceur et que les disques sont ramassés après que tout le monde ait lancé.

Il s'assure du suivi des scores tout au long du parcours, soit en identifiant un responsable par équipe, soit en le faisant lui-même. Pour cela, il peut préparer des cartes de scores.

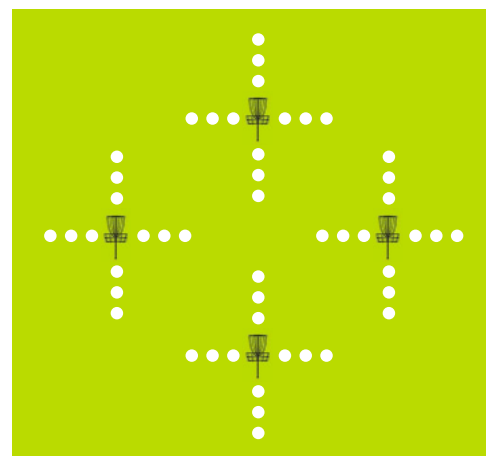


Situation n°1 Le lancer de précision (Putt)

Objectifs: maîtriser la technique du Putt et viser le panier.

Organisation: aménager plusieurs zones de « practice » de Putt en fonction du nombre de corbeilles/disques que vous avez et du nombre de joueurs (l'idéal est 1 corbeille pour 4 ou pour 8). Disposer par terre, comme des bases, quatre séries de trois disques ou plus espacés chacun de deux ou trois mètres.

Consignes: au signal de l'animateur, les lanceurs devront essayer de mettre le plus de disques de leur série dans la corbeille en commençant par le disque le plus près de la corbeille. Pas de contrainte de temps pour commencer afin de favoriser la technique de lancer ; puis progressivement une « course au temps » peut être amené.



Situation n°2 Les lancers de distances

Objectifs: découvrir et maîtriser les différentes techniques de lancers à longue et moyenne distance (drive et approche).

Organisation: aménager une aire de « practice » qui comprend une zone de lancement et une zone d'atterrissage. Chaque joueur dispose de 3 disques.

En fonction du nombre de joueurs, vous pouvez faire plusieurs groupes pour plus de rotations.

Des couloirs sont matérialisés en fonction du nombre d'équipes ou de joueurs. Après leurs 3 lancers, les joueurs (1^{re} série), vont chercher leurs disques avant que les joueurs suivants (2^e série) effectuent leurs lancers.

Consignes: réaliser 3 lancers de chaque type.

- le plus loin possible sans contrainte de précision ;
- le plus loin et précis possible dans son couloir (tout droit) et dans un couloir adjacent (droite et/ou gauche) ;
- dans une zone intermédiaire parallèle à la zone de lancement, sans contrainte de direction ;
- dans une zone intermédiaire dans son couloir (tout droit) et/ou dans un couloir adjacent (droite et/ou gauche).



Situation n°3 Meilleur lancer

Objectifs : jouer en équipe et analyser les trajectoires.

Organisation : les joueurs sont par 2 ou 3 et chacun à un disque.

Consignes : les 2 ou 3 joueurs lancent en même temps leur disque et rejouent ensuite à partir du meilleur disque, et ainsi de suite.

Variante : à l'inverse, c'est le disque le plus mal placé qui sert de référence aux joueurs d'une même équipe pour relancer.

Situation n°4 Match-Play

Objectif : remporter le plus de corbeilles.

Organisation : sur un parcours de plusieurs corbeilles, chaque joueur évolue en individuel et dispose d'un disque.

Consignes : pour gagner une corbeille, il faut être le premier à y mettre son disque. Une fois qu'une corbeille est remportée, tous les joueurs passent directement à l'autre corbeille, sans attendre que les autres joueurs aient mis leur disque. À la fin du parcours, le gagnant est le joueur qui a remporté le plus de corbeilles et non pas celui qui a le plus petit nombre de coups joués.

Situation n°5 Parcours à obstacles

Objectif : choisir les meilleures trajectoires.

Organisation : déterminer un point ou deux (arbres, pelouse, trottoir, ...) par corbeille que la trajectoire du disque lancé devra contourner obligatoirement par la droite ou par la gauche (contrainte imposée par l'animateur) en lançant le disque pour atteindre la cible.

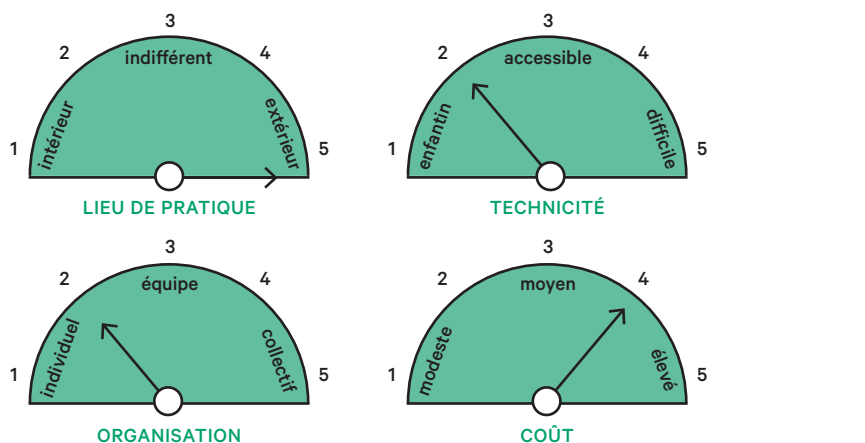
Consignes : respecter les contraintes de passage pour atteindre la corbeille.

Variante : à l'inverse, l'animateur matérialise par des plots à proximité de la corbeille, une zone interdite pour atteindre la cible. Si lors d'un lancer, le disque tombe dans cette zone à éviter, le joueur recommence depuis la zone de départ de cette corbeille.

Combinaison avec d'autres activités

La pratique du disc golf peut être associée à d'autres activités proches telles que l'ultimate (cf. fiche plurisport n°3) ou le golf et ses variantes : swing golf (se pratique avec un club de golf à trois faces et une balle en mousse molle), mini-golf, ...

BAROMÈTRE PLURISPORT



Ressources

Sites internet

Commission Nationale de Disc Golf
www.disc-golf.fr

Hole 19 (Equipementier Disc Golf)
<http://www.hole19.fr/>

Offre de kit – 589 €

3 corbeilles
20 disques
6 plots
Fiches exercices

