



Erasmus+ sport
ÉGALITÉ, MIXITÉ, INTÉGRATION PAR LE SPORT



FICHE TECHNIQUE

DISC GOLF

<i>Français</i>	<i>Anglais</i>
<p>Description / histoire</p> <p>Sport ludique, écologique et populaire importé des Etats-Unis, le Disc-Golf est pratiqué depuis le début des années 70.</p> <p>Il existe en 2008, plus de 2500 parcours dans le monde, dont 1800 aux Etats-Unis et au Canada, 15 en France.</p> <p>L'objectif est de réaliser un parcours de 9 (à 18 trous) en effectuant un nombre minimum de lancers. Le Disc-Golf se joue comme le golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club le discgolfeur lance un disque (frisbee) à la force du bras</p>	<p>Description / history</p> <p>Disc golf (also known as Frisbee golf) is a fun, ecological and popular sport that was imported from the USA and has been practiced since the early 1970s.</p> <p>In 2008, there were more than 2,500 courses in the world with 1,800 in the USA and Canada and 15 in France.</p> <p>The aim is to complete a course of 9 (to 18) holes with as few throws as possible. Disc golf is played like golf but instead of launching a ball with a club, the disc golfer throws a disc (a Frisbee) with his arms.</p>
<p>Terrain / aire du jeu</p> <p>Le "départ" d'un trou est matérialisé par une zone de lancement. L' "arrivée" est représentée par une corbeille métallique ou une cible « naturelle » (arbre, poubelle). Un disque peut voler et également rouler sur le sol.</p>	<p>Where?</p> <p>The starting point is in a throwing zone. The arrival point is a metallic basket or a "natural" target (tree, bin). The disc can fly through the air or can be rolled on the ground.</p>
<p>Matériel / équipement</p> <p>Il existe trois grands types de disques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Les corbeilles (cibles)</p> <p>Elles sont composées d'un panier et de chaines métalliques pour amortir l'arrivée du disque lancé.</p>	<p>Equipment</p> <p>There are 3 main types of disc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a driver for long-distance throws - an approach disc for middle-distance throws and to get as close as possible to the basket. - a putter for the final stroke, to send the disc into the basket from a short distance. <p>The baskets (targets)</p> <p>They are made up of a basket and metal chains to cushion the arrival of the disc.</p>
<p>Règlement / temps du jeu</p> <p>Les règles du disc golf sont assez proches de celles du golf. Le premier lancer se fait sur le tee. Chaque lancer suivant se fait juste derrière le point où le disc s'est posé. Comme au golf, chaque parcours est</p>	<p>Regulations</p> <p>The rules of disc golf are quite close to those of golf. The first throw is made from a tee. Each throw is made from just behind the point where the disc landed. As in golf, each course has a standard</p>



<p>qualifié par un nombre de coups standard appelé <i>par</i>. Par exemple, une stratégie habituelle pour un <i>par 3</i> est de faire un <i>drive</i> (lancer long), puis une « approche » (lancer moyen permettant d'atteindre le green), et enfin un <i>putt</i> (tir court vers le panier). Le trou est terminé une fois que le disc a atteint sa cible. Et le parcours est terminé lorsque tous les trous du parcours ont été joués</p>	<p>number of throws called its <i>par</i>. For example, a usual strategy for a 3-par course would be to use a driver (long throw), then an “approach” disc (middle-distance throw allowing the disc to reach the green) and finally a putt (short throw to the basket). The hole is finished once the disc has reached the target. And the course is finished when all the holes have been played.</p>
<p>Applications, adaptation (homme/femme, APA, jeunes/seniors)</p>	<p>Applications, adaptation (Men / women, APA, children / senior)</p>
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Safety</p> <ul style="list-style-type: none"> - don't throw discs at other people or towards buildings, roads, lakes ... - leave a space between the player and the next player waiting for his turn - only pick up discs when everyone has thrown
<p>Plus d'informations / liens</p>	<p>More information / links</p>
<p>http://ffdf.free.fr/autre/regles_simplifiees_dg_CNDG.pdf http://ufolep.org/modules/kameleon/upload/FICHE_DISC_GOLF-02-12-2014.pdf http://www.montelan.ca/index.php/informations-sur-disc-golf/questcequeledicsgolf http://ffdf.free.fr/autre.html http://www.discgolf.ch/documents/Regles%20SDG%20français%20.pdf</p>	<p>http://ffdf.free.fr/autre/regles_simplifiees_dg_CNDG.pdf http://ufolep.org/modules/kameleon/upload/FICHE_DISC_GOLF-02-12-2014.pdf http://www.montelan.ca/index.php/informations-sur-disc-golf/questcequeledicsgolf http://ffdf.free.fr/autre.html http://www.discgolf.ch/documents/Regles%20SDG%20français%20.pdf</p>