

# DiscGolfPark™ des Grandes Côtes

L'objectif du disc-golf est de terminer un parcours en un minimum de lancers. La longueur des trous varie généralement de 50m à 250m. La valeur de leur par, de même qu'au golf, varie principalement entre 2 et 5. Le par étant le nombre de coups nécessaires pour terminer le trou. Le premier lancer se fait depuis l'aire de départ spécifique, le tee. Le coup suivant est joué depuis l'endroit où le disque s'est arrêté. Le score final est le total des lancers sur tous les trous, pénalités incluses. Le vainqueur est le joueur ayant le plus petit score final.

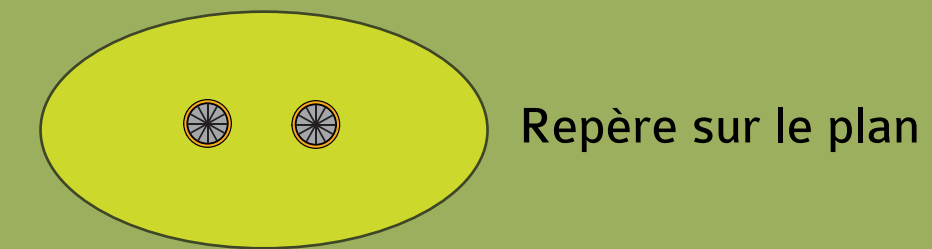
## L'essentiel des règles

- 1 Le but est de faire rentrer son disque dans la corbeille en un minimum de lancers depuis le tee. Chaque joueur fait son premier lancer depuis le tee.
- 2 Après le premier lancer, le joueur qui est le plus loin de la corbeille joue en premier depuis l'endroit où son disque s'est arrêté au sol. De même pour les lancers suivants jusqu'à ce que le disque reste dans la corbeille.
- 3 Quand un disque est lancé, un joueur peut, dans son mouvement, faire un pas vers l'avant. Un lancer fait depuis l'intérieur d'un cercle de 10m autour de la corbeille est considéré comme un putt. Marcher lors d'un putt est interdit.
- 4 Un trou est terminé quand le disque reste dans la corbeille. (La toucher ne suffit pas).
- 5 Le vainqueur est le joueur qui a fait le moins de lancers.
- 6 Soyez polis et courtois avec les autres usagers du parc, ne dégradez pas le parc ou la végétation. Ne jetez pas vos déchets par terre. La nature vous le rendra !
- 7 Le disc-golf est un état d'esprit : amusez-vous avant tout !

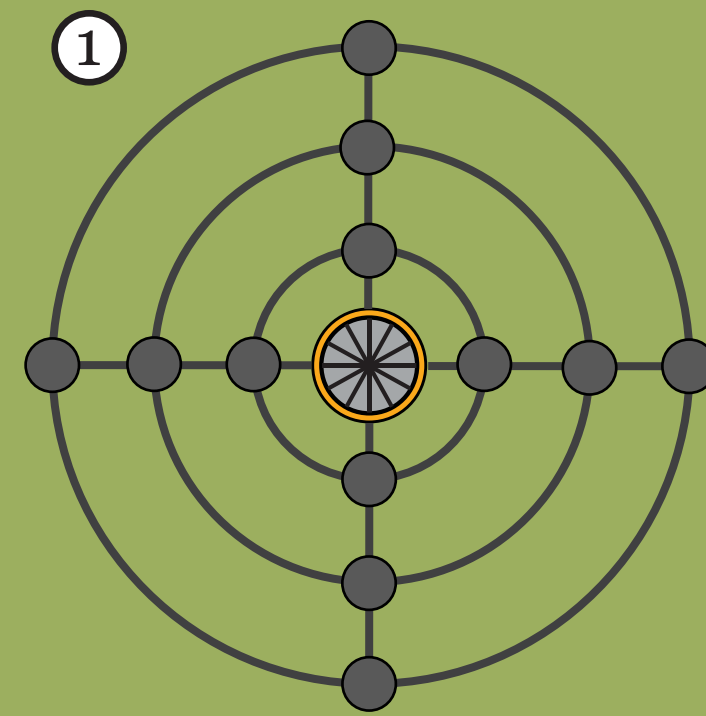
**Le OB** : hors limite, de l'anglais "Out of Bounds". Il s'agit d'une zone interdite. Si votre disque venait à y rester après votre lancer, vous devez jouer de l'endroit où votre disque est sorti de la zone de jeu (fairway) et ajouter un point de pénalité à votre score. Dans certains cas, lorsque spécifié, vous pouvez ou devez réaliser votre lancer suivant depuis la drop-zone (tee alternatif) selon les indications.

**Le Mandatory** : il indique un passage obligé. Manquer l'obstacle implique un point de pénalité ainsi que de réaliser au choix votre lancer depuis votre dernière position, depuis l'endroit où votre disque est passé de l'autre côté de la ligne matérialisant l'obstacle, ou enfin si elle est précisée vous pouvez utiliser la drop-zone (tee alternatif).

## Le Practice du Putt



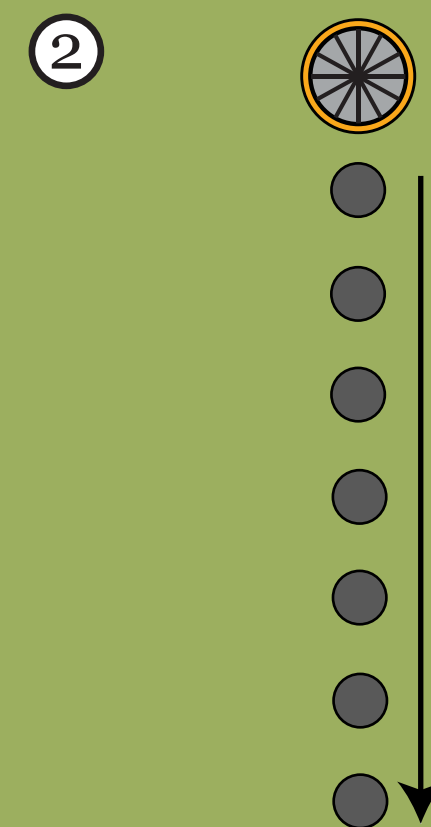
Le putt est un lancer critique. Un putt manqué est plus souvent une question de mental que de difficulté. L'entraînement et la mise en place d'une routine vous aideront à progresser et gagner en confiance.



Habituez-vous à putter depuis des distances courtes et longues, variez les positions et les distances, pensez au vent lors de vos entraînements, pensez à vous habituer à toutes les directions de vent.

Exercices :

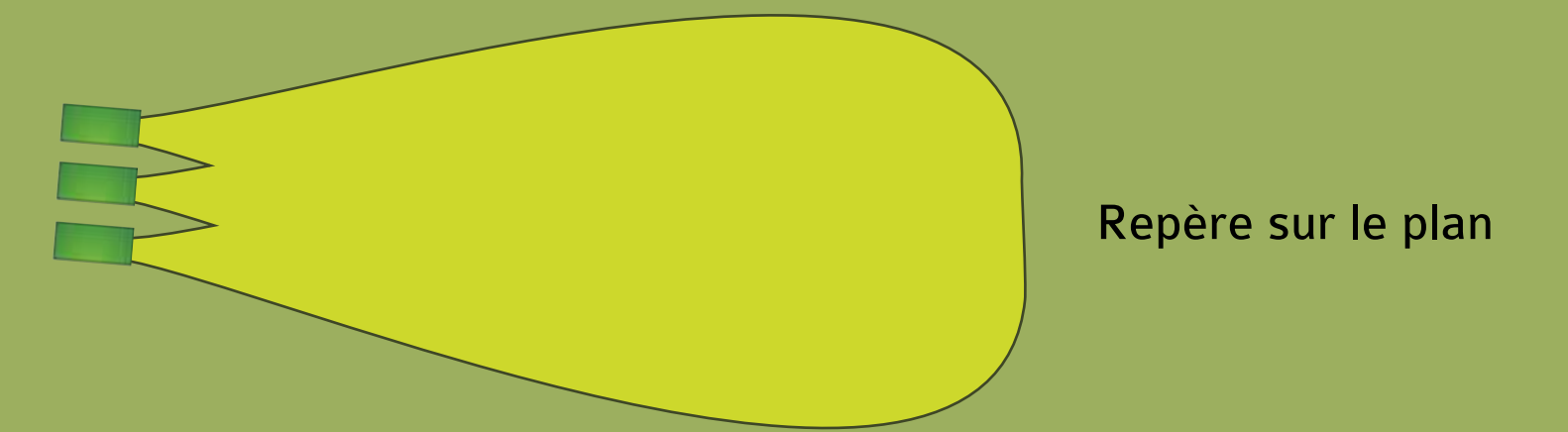
1 Chaque joueur doit mettre 2 disques depuis chaque base disposées selon un motif similaire en comptant le nombre de lancer total nécessaire à compléter toutes les bases. Le nombre de cercle et la distance à la corbeille sont à adapter en fonction du niveau des joueurs. Le gagnant est celui qui termine avec le plus petit nombre de lancers.



2 Par groupe de 2 à 4 joueurs, chacun dispose de 2 disques. Les joueurs lancent à tour de rôle. Chaque joueur commence de la base la plus proche, il doit mettre ses 2 disques dans la corbeille.  
- s'il met les 2, il recule d'une base (il s'éloigne de la corbeille)  
- s'il n'en met que 1, il reste au même endroit et recommence  
- s'il n'en met pas, il avance d'une base. Il reste à la première base s'il y est déjà.  
Le gagnant est celui qui parvient à putter ses 2 disques depuis la base la plus éloignée.

★ Variante de l'exercice 1 : une seule tentative depuis chaque base. Il faut en rater le moins possible. Variante de l'exercice 2 : avec un seul disque. On le mets : on recule, on le rate : on avance. Plus rapide !

## Le Practice du Drive



Le drive est le lancer qui doit vous permettre depuis le tee de réaliser la plus grande distance possible sur le fairway en évitant le maximum d'obstacle. C'est un lancer qui demande distance, précision et régularité. Trois exercices peuvent vous faire progresser lors de vos séances de pratique :

- 1 lancez le plus loin possible (la précision est secondaire), travaillez la vitesse de rotation et le mouvement dans son amplitude maximum.
- 2 la précision, lancez à 80% de votre distance max en vous concentrant sur la zone d'arrivée, tous vos disques doivent arriver dans une zone la plus petite possible, variez les lances et les positions que vous visez.
- 3 la régularité vient à force d'entraînement, testez votre régularité en lançant des disques identiques avec des lancers identiques. Tous doivent arriver dans la zone la plus restreinte possible.

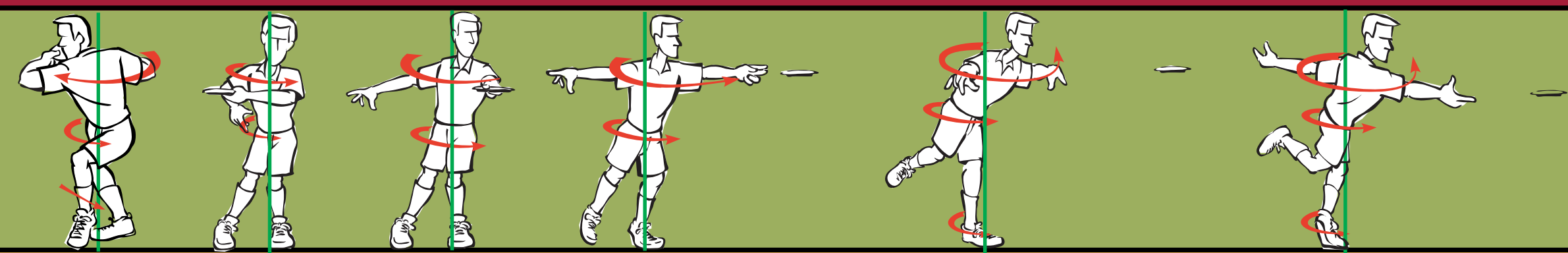
Le revers est le coup préféré de la plupart des joueurs, le coup droit permet une grande variété de coups. Référez-vous aux encadrés du bas pour une description technique de ces lancers.

Pour encore plus de distance, vous pourrez avec un peu d'entraînement, utiliser la technique du X-Step décrite dans l'encadré ci-dessous.

★ Au disc-golf, l'approche est un coup très important. Travaillez votre précision à l'approche sur le practice avec les exercices 2 et 3 en utilisant vos disques d'approche et vos putters.

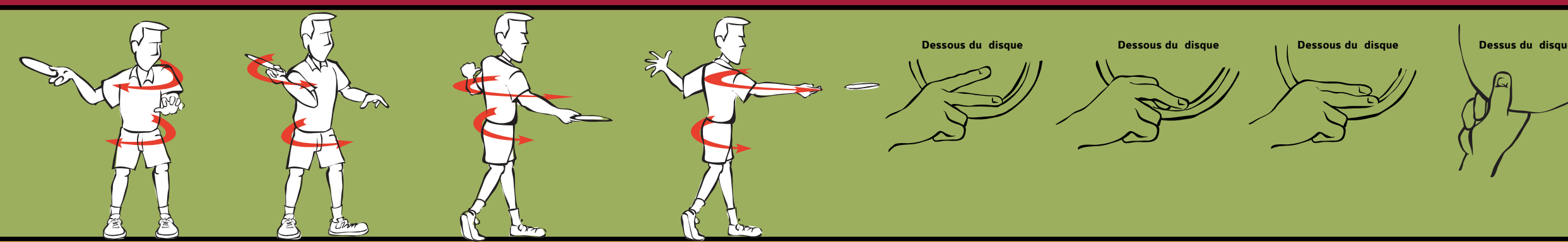
★ Les drivers sont faits pour la distance, les putters sont faits pour la précision à courte distance. Challenge : maximum de distance avec votre putter.

## Le drive en revers



- 1 Le poids est sur les pieds arrière, les hanches tournées vers l'arrière et le bras tendu vers l'arrière.
- 2 On commence à transférer son poids vers le pied avant en l'avancant vers le devant du tee. Les hanches tournent et l'épaule suit. En gardant une trajectoire rectiligne du disque, le coude se plie et le disque passe proche de la poitrine.
- 3 On continue le mouvement, en conservant le disque sur une trajectoire rectiligne, le poids du corps continue de se transférer vers le pied avant et le coude se dépile jusqu'à extension. Le disque tenu fermement commence alors à pivoter et s'arrachera de lui-même de la main alors que les bras et épaules sont à leur vitesse maximum.
- 4 Au moment du lacher, le poids du corps est maintenant sur le pied avant et la jambe pivote sur le pied avant dans la continuité du mouvement. Le bras continue naturellement son mouvement en arc de cercle.
- 5 Pivoter sur le talon est important et réduit la torsion induite sur le genou par le mouvement de rotation du corps.
- 6 Le bras continue à tourner, le pied arrière passe devant et le joueur termine son mouvement avec le bras et pieds opposés dans la direction de la corbeille.

## Le drive en coup droit



Note: il est important d'appuyer avec vos doigts sur l'intérieur du bord du disque pour un transfert de puissance maximum. Tenez fermement le disque entre le pouce et l'index. Le coup droit est assez simple et permet une grande variété de coups et d'effets en fonction de la prise et de la position du coude.

- 1 Commencez le lancer avec vos pieds perpendiculaires à la direction de lancer. Vos épaules et vos hanches vers l'arrière et le poids du corps sur le pied arrière.
- 2 Votre pied avant se déplace vers l'avant en pointant en direction de la corbeille et votre poids suit le mouvement. Vos hanches accélèrent le mouvement de rotation de votre corps suivies par vos épaules tirant votre bras encore plié, le coude en avant passant avant le poignet.
- 3 Vos hanches continuent à tirer votre épaule et votre bras alors que le poids est passé sur le pied avant pointant en direction de la corbeille. Votre bras se tend, au maximum de l'extension le poignet et les doigts s'arrêtent brutalement, forçant l'éjection du disque en y imprimant un mouvement de rotation. Soulevez le talon de votre pied arrière pour permettre une rotation complète.
- 4 Vos hanches et votre bras continuent leur mouvement et votre poids continue de se transférer vers l'avant. Votre pied arrière doit alors se soulever et permettre de faire une rotation autour du pied avant, soulageant votre genou de l'effort en torsion qui s'y applique. Il est possible de continuer le mouvement par un pas vers l'avant afin de terminer pied et bras de lancer en direction de la corbeille.

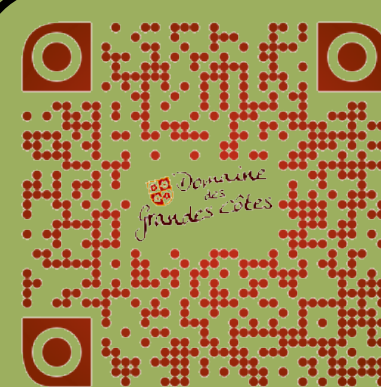
## La prise d'élan en X-Step



Le X-Step est une prise d'élan efficace depuis l'arrière du tee vers l'avant vous amenant dans une position de lancer idéale. C'est en détail, un enchaînement composé d'un pas, un saut et un pas. Enchaînement durant lequel votre moment cinétique est croissant maximisant la distance de lancer possible. Les dessins montrent de la gauche vers la droite les positions de pieds, le sens de déplacement et la répartition du poids.

- 1 Le X-Step commence et termine avec les pieds perpendiculaires à la direction du lancer. Le poids est sur le pied avant. Le pied arrière pousse pour initier le bond et glisse vers le pied de devant. Le corps se déplace vers l'avant du tee.
- 2 Le pied arrière passe derrière le pied de devant au moment où vous réalisez votre bond, les deux pieds sont décollés du sol, votre corps continue d'avancer.
- 3 Le pied arrière retombe au sol, les jambes sont croisées et les hanches tournées vers l'arrière. Votre pied avant est toujours en l'air et continue d'avancer.
- 4 Lorsque le pied avant touche le sol, le lancer commence : vos hanches tournent en premier suivies de vos épaules puis le bras. (cf Drive en revers)

Numéros d'urgence :  
Secours : 112  
Domaine des Grandes Côtes : 04 70 42 32 05



Pour plus de détails, d'astuces et de conseils, consultez la rubrique Disc-Golf de notre site internet.



DiscGolfPark™

Création : France Disc-Golf sarl. www.discgolfpark.fr

