



# DISC GOLF

---

**BP JEPS APT**

## Bloc de compétence :

### Objectif du cours :

Connaître la logique interne et les règles fondamentales d'un sport de pleine nature

### Moyens :

Pratique

### Prérequis :

Règles fondamentale  
logique interne

### Support de compétences transversales :

Public Sécurité Techniques - logique interne - règle  
fondamentale Objectif / finalité éducatrice Fiche  
séance Comportement attendu

### Évaluation du bloc :

**Le :** S16 (école st marie)

**Par :** Floriane DA SILVA

# ORIGINE DU DISC GOLF

Comme son nom l'indique le disc golf est un mélange entre l'**ultimate** et son instrument le "disc" et le **golf** .



On attribue souvent à **George Sappenfield** la paternité du disc golf. En 1965, il et ses amis ont commencé à jouer au golf avec des frisbees dans un parc à Oakland, en Californie. Cela a été le point de départ de l'engouement pour le disc golf.



Considéré comme le père du disc golf moderne, Steady Ed a joué un rôle crucial dans le développement du sport. Il a conçu le premier panier de disc golf en 1975, appelé le "Disc Pole Hole".



Elle a été créée avec le disc volant - l'ultimate en **1977**. La Fédération Internationale de Disc Golf (International Disc Golf Federation, IDGF) a été créée en **1983**. L'IDGF a été fondée pour promouvoir et développer le disc golf à l'échelle mondiale.



# LOGIQUE INTERNE

Le disc golf est un sport de pleine nature, individuelle ou bien en équipe qui se joue avec un disc volant dont le but est de terminer le **parcours** en utilisant le **moins de lancers** possibles.

**Parcours** : Le disc golf est généralement joué sur un parcours constitué de paniers de disc golf. Chaque trou commence à un point de lancement (**tee**) et se termine près d'un panier métallique surélevé avec des chaînes qui ralentissent et captent le disque.

Le disc golf est principalement un sport individuel. Chaque joueur joue pour lui-même, tentant de compléter le parcours **avec le moins de lancers possibles**. À la fin de la partie, le **score total de chaque joueur est calculé en additionnant le nombre de lancers nécessaires pour chaque trou**.

Cependant, bien que le disc golf soit généralement pratiqué en tant que sport individuel, il peut également être joué en équipe dans certaines compétitions spécifiques. **Par exemple, des tournois en doubles ou en équipes peuvent être organisés, où deux joueurs ou plus forment une équipe et jouent ensemble pour obtenir un score combiné**. Dans ces compétitions par équipes, les joueurs se relaient pour lancer leurs disques jusqu'à ce que chaque trou soit terminé.

En général, le disc golf est apprécié tant pour sa nature compétitive que récréative, offrant aux joueurs la possibilité de jouer individuellement pour améliorer leurs compétences personnelles, mais aussi de partager le plaisir de jouer en équipe avec des amis ou des partenaires de jeu.



# MATÉRIEL

1. **Des disques de disc golf** : Il existe différents types de disques conçus pour différentes distances et trajectoires (driver, mid-range, putter). Pour de l'initiation, tu peux utiliser des disques volants d'initiation.
2. **Parcours de disc golf** : Tarnos (18 paniers), Mimizan (12 paniers) ou bien un éducateur se doit de s'adapter : parc / terrain / forêt. Assurez-vous de la réservation ou d'une demande de pratiquer sur le lieu, ainsi que la **sécurité** (pas de public autour, marcheur etc) **solution** : balisé et panneau "attention disc golf sur un rayon de tant de km".
3. **Panier disc golf officiel** : **Taille** : Les paniers de disc golf ont généralement un diamètre de 55 à 69 centimètres et une hauteur d'environ 70 à 80 centimètres. Les paniers ont une ouverture au sommet pour que le disque puisse entrer. Les paniers sont équipés de **chaînes en métal** suspendues autour de la cible. Ces chaînes ralentissent le disque en vol et aident à le capturer dans le panier.



Panier Cible  
Découverte...  
**26,00 €** ~~35-€~~



CRIVIT Set de jeu  
d'extérieur, avec...  
**24,99 €**

↻ Panier initiation



# LES DISCS GOLFS

## DRIVER, MID-RANGE, PUTTER

### 1. Drivers :

- *Distance Drivers* : Ces disques sont conçus pour les lancers **longs et rapides**. Ils ont généralement un bord plus fin et un profil aérodynamique pour maximiser la distance. Ils sont adaptés aux **lancers puissants** et sont souvent utilisés pour les premiers lancers sur les trous longs.
- *Fairway Drivers* : Les fairway drivers ont un bord légèrement plus large que les distance drivers, offrant un équilibre entre distance et contrôle. Ils sont idéaux pour les lancers de **moyenne distance**, où la **précision** est importante.

2. *Mid-Range* : Les disques mid-range ont un profil plus rond et un bord légèrement plus large que les drivers. Ils sont utilisés pour les lancers de **moyenne distance** et sont particulièrement utiles pour se rapprocher du panier après le premier lancer.

3. *Putters* : Les putters ont un bord large et plat, ce qui les rend plus **lents et plus stables en vol**. Ils sont conçus pour les lancers de **courte distance**, en particulier pour les **putts** (lancers finaux pour entrer dans le panier). Les putters offrent un excellent contrôle et sont essentiels pour améliorer la précision dans le jeu de disc golf.



# RÈGLES

**Départ (Tee) :** Chaque trou commence au tee, qui est le point de départ désigné.  
Le joueur doit lancer le disque à partir du tee et tenter de l'envoyer vers le panier.

**Lancer :** Le joueur doit lancer le disque depuis l'endroit où il a atterri lors du lancer précédent.  
Le joueur ne peut pas avancer en direction du panier avant d'avoir lancé le disque.

**Ordre de jeu :** L'ordre de jeu est généralement déterminé par le score du trou précédent, le joueur ayant réalisé le meilleur score lançant en premier.  
Le joueur le plus éloigné du panier joue ensuite, et ainsi de suite.

**Obstacles :** Le joueur doit jouer le disque autour des obstacles naturels, comme les arbres, les buissons et les collines. Les obstacles artificiels, comme les bancs ou les clôtures, ne sont généralement pas pris en compte.

**Comptage des lancers :** Le nombre de lancers nécessaires pour compléter chaque trou est compté. Le but est de terminer le parcours en utilisant le moins de lancers possible.



# RÈGLES

- **Mises en jeu (Putts) :** Les mises en jeu ou putts sont les lancers finaux pour entrer dans le panier. Lorsque le joueur est suffisamment proche du panier, il peut utiliser un lancer spécifique appelé "putt" pour essayer d'entrer le disque dans le panier.
- **Éliminations :** Si le disque atterrit hors des limites du parcours, le joueur doit reprendre le jeu depuis le dernier endroit où il était en jeu, ajoutant un coup de pénalité à son score.
- **Terminez le trou :** Le trou est terminé lorsque le disque repose dans le panier, en comptant tous les lancers nécessaires pour y parvenir.
- **Calcul du score :** Le score total est calculé en additionnant le nombre de lancers de chaque trou. Le joueur avec le score le plus bas à la fin du parcours est déclaré gagnant.



# 3 RÈGLES FONDAMENTALES

- **Lancer** : Le joueur doit lancer le disque depuis l'endroit où il a atterri lors du lancer précédent.  
Le joueur ne peut pas avancer en direction du panier avant d'avoir lancé le disque.
- **Éliminations** : Si le disque atterrit hors des limites du parcours, le joueur doit reprendre le jeu depuis le dernier endroit où il était en jeu, ajoutant un coup de pénalité à son score.
- **Terminez le trou** : Le trou est terminé lorsque le disque repose dans le panier, en comptant tous les lancers nécessaires pour y parvenir.



# HABILITÉ MOTRICE

**Lancé**

**Coordination**

**Équilibre**

**Gestion de force et force musculaire**

**Pied d'appuis**

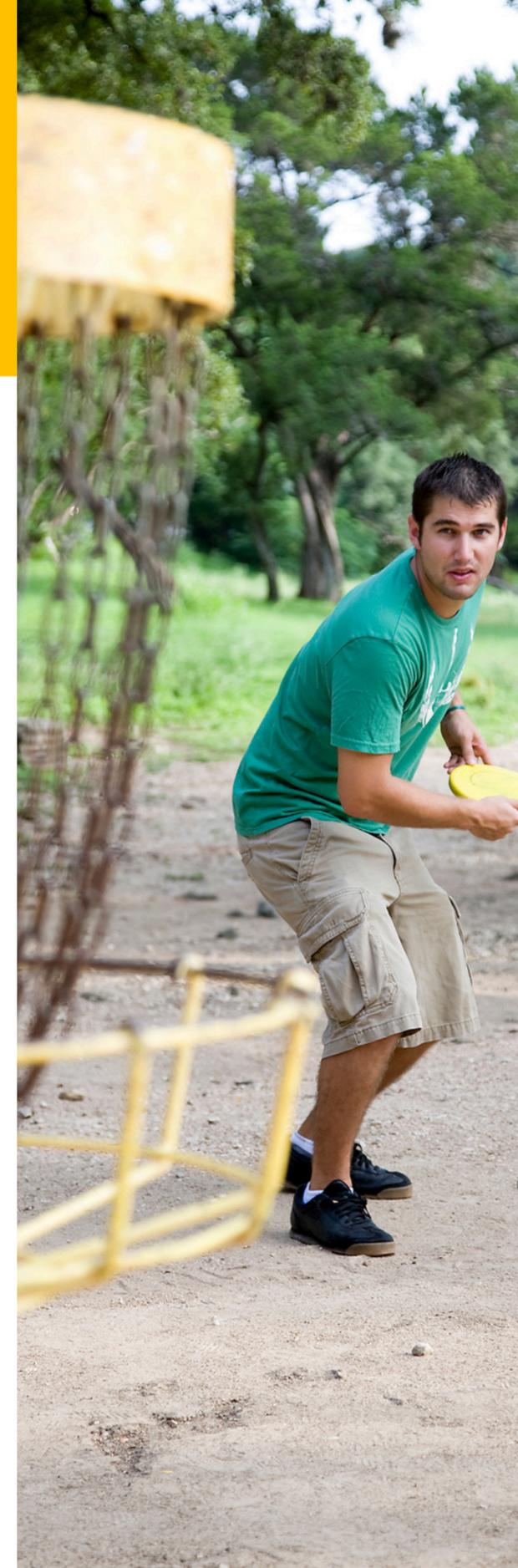
**Orientation spatiale** : Le disc golf demande une bonne perception de l'orientation spatiale pour juger correctement les distances et les angles nécessaires pour surmonter les obstacles et atteindre le panier.

**Précision** : L'habileté à être précis dans les lancers est cruciale pour atteindre le panier avec succès. Cela demande un contrôle fin de la trajectoire du disque.



# HABILITÉ TACTIQUE

1. **Choix du disque** : Savoir choisir le bon disque en fonction de la distance, de la direction et des obstacles est crucial. Les joueurs doivent sélectionner le disque qui leur donne la meilleure chance de réussir le lancer.
2. **Stratégie d'attaque** : Avant chaque lancer, les joueurs doivent réfléchir à la meilleure approche pour se rapprocher du panier. Cela peut impliquer de prendre des risques pour atteindre une distance plus courte pour le lancer suivant, ou de jouer plus prudemment pour éviter les erreurs coûteuses.
3. **Évaluation des obstacles** : Les joueurs doivent analyser les obstacles présents sur le parcours, tels que les arbres, les collines ou les zones d'eau, et déterminer la meilleure trajectoire pour contourner ou éviter ces obstacles.
4. **Jeu en fonction du vent** : Le vent peut influencer considérablement la trajectoire du disque. Les joueurs doivent être capables d'évaluer la force et la direction du vent pour ajuster leur lancer en conséquence.



# HABILITÉ TACTIQUE

1. **Priorisation des objectifs** : Dans certaines situations, il peut être préférable de jouer pour un **score sûr et stable plutôt que de prendre des risques** pour obtenir un score exceptionnel. Les joueurs doivent décider de la meilleure approche pour chaque trou en fonction de leur niveau de compétence et des enjeux du jeu.
2. **Gestion de la pression** : Savoir gérer la pression lors des compétitions est essentiel. Les joueurs doivent garder leur concentration et leur calme, en particulier lors des putts ou des lancers cruciaux.
3. **Adaptation à l'évolution du jeu** : Les parcours peuvent présenter des changements de conditions et des défis imprévus. Les joueurs doivent être flexibles et capables de s'adapter rapidement pour réussir à naviguer efficacement dans le parcours.
4. **Connaissance du parcours** : Les joueurs expérimentés prennent le temps d'étudier le parcours avant de jouer, en prenant note des distances, des zones difficiles et des zones où ils peuvent tirer avantage de leur force.



# TECHNIQUES

1. **Backhand (lancer en revers)** : C'est la technique de lancer **la plus courante** et la plus naturelle. Elle consiste à lancer le disque avec le dos de la main faisant face à la cible et à utiliser un mouvement de balancier pour lâcher le disque en direction de la cible. Le lancer en backhand permet un bon contrôle et est idéal pour les lancers droits et les lancers avec une courbe vers la gauche pour les joueurs droitiers (courbe vers la droite pour les joueurs gauchers).
2. **Forehand (lancer en coup droit) ou Sidearm** : Cette technique implique de tenir le disque avec le pouce sur le dessus et les doigts en dessous, puis de lancer le disque en avant comme un coup droit. Le lancer en forehand est utile pour obtenir des lancers avec une **courbe vers la droite** pour les joueurs droitiers (courbe vers la gauche pour les joueurs gauchers). Il est également utile pour lancer autour d'obstacles.
3. **Tomahawk (lancer en tomahawk)** : Ce lancer consiste à lancer le disque verticalement au-dessus de la tête avec une rotation en arrière. Le disque tourne en l'air et peut être utile pour **surmonter des obstacles élevés ou pour des lancers très courts**.
4. **Thumber (lancer en marteau)** : Le lancer en thumber consiste à lancer le disque avec le pouce faisant face à la cible. Le disque effectue une rotation en avant et peut être utile pour les lancers **par-dessus des obstacles bas ou pour des lancers très courts**.



# LEXIQUE

Pour bien comprendre et pratiquer le disc golf, il est utile de connaître certains termes spécifiques utilisés dans ce sport. Voici un lexique de termes couramment utilisés en disc golf :

1. **Tee** : Le point de **départ désigné pour chaque trou**. C'est l'endroit où le joueur commence le trou en lançant le disque.
  2. **Drive** : **Le premier lancer sur un trou**, généralement effectué avec un disque de distance pour obtenir la plus grande distance possible.
  3. **Fairway** : La **partie du parcours située entre le tee et le panier**, conçue pour être jouée en quelques lancers.
  4. **Putt** : Le **lancer final** effectué pour entrer le disque dans le panier et terminer le trou.
  5. **Ace** : Lorsqu'un joueur réussit à lancer le disque **directement** dans le panier depuis le tee, cela s'appelle un "ace". C'est l'équivalent d'un trou-en-un au golf.
  6. **Par** : Le **nombre recommandé de lancers** pour compléter un trou donné, établi en fonction de la longueur et de la difficulté du trou.
  7. **Drop Zone** : Une zone désignée où le joueur doit **reprendre le jeu** après un lancer **hors des limites** ou dans une zone spécifique avec des règles particulières
- >**Bogey** : Terminer **un** trou avec un lancer de plus que le par.  
>**Double Bogey** : Terminer un trou avec **deux** lancers de plus que le par.



# FINALITÉ ÉDUCATIVE

Esprit sportif et fair-play

Gestion des émotions

Pensée stratégique et résolution de problèmes

Appréciation de la nature

Socialisation et esprit d'équipe

Autodiscipline / arbitrage et responsabilité

Respect de soi / respect des autres / nature

