

Disc Golf

Ruoms
Bienvenue

But du jeu

Le Disc Golf se joue comme le Golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le disc-golfeur lance un disque (ou «frisbee») à la main, en direction d'une corbeille. Faire entrer le disque dans la corbeille métallique en un minimum de lancers. Compter le nombre de lancers sur tout le parcours et réaliser le plus petit score.

Déroulement

Lancer le disque vers la corbeille. Relancer, à partir du point de rebondée. Recommencer autant de fois que nécessaire jusqu'à atteindre la corbeille (taper les chaînes pour que le disque tombe dans la racelle). Relever le score sur chaque trou et faire le cumul.

Jouer en groupe

Il est conseillé de jouer à 4 personnes maximum par corbeille. Le premier joueur lance son disque en direction de la corbeille puis recule et laisse la place au joueur suivant. Quand tout le monde a lancé son disque, le groupe avance et laisse relouer celui qui est le plus loin de la corbeille. Les autres attendent en arrière (par sécurité).

Pénalités

Si le disque tombe en zone «OB» (Hors limites) le joueur doit compléter un point en plus sur le score du trou.

Bon à savoir

Le Disc Golf est aussi une activité compétitive organisée de l'échelon départemental à international. Open Critériums National Tour, Championnats de France, d'Europe, du Monde. N'hésitez pas à rejoindre un club de la région pour vous perfectionner !

i + d'infos

ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS
INTERCOMMUNALE

discgolf.gal@gmail.com
Tel : 04.75.38.76.28

COMITÉ SPORT EN MILIEU RURAL RHÔNE-ALPES

cdmrr_rh@gnm.com 04.78.52.41.10

www.fismr.org / www.disc-golf.fr

Location de disque et
plan du parcours !
à l'office de tourisme !
04 75 93 91 90

De respecter l'environnement

En pressurant les palmatiers
sur le trou

De respecter les autres joueurs

En attendant que le groupe qui ne pratique a
terminé le trou

De respecter les installations

En ne montant pas sur les corbeilles

Merci



TROU	DISTANCE	PAR
1	50 m	3
2	65 m	3
3	40 m	3
4	45 m	3
5	75 m	3
6	70 m	3
7	75 m	3
8	55 m	3
9	60 m	3
Total		535 m 27

i Le PAR

est un nombre de lancers théorique fixe pour réaliser un trou en fonction de l'estimation du niveau de jeu et de la difficulté d'un trou.

LEGENDE

Départ

OB "Out of Bounds" ou hors limites
Surface depuis laquelle un disque ne peut pas être joué. Le joueur repart à l'endroit du point de sortie du trou.



SCORES



Merci

Respectez l'environnement
Respectez les autres joueurs
Respectez les installations

Scores			Nom 1 :	Nom 2 :	Nom 3 :	Nom 4 :
Trou	Distance	Par				
1	50	3				
2	65	3				
3	40	3				
4	45	3				
5	75	3				
6	70	3				
7	75	3				
8	55	3				
9	60	3				
Total	535	27				



- Indiquez le nom des joueurs
- Notez dans chaque case le nombre de lancers effectués, pénalités incluses
- Indiquez en « total » le nombre de lancers effectués sur le parcours.

