

PARCOURS DE DISC GOLF

En Ardèche et Drôme



Comité Ardèche - Drôme
Sport en Milieu Rural



SOMMAIRE

Présentation du Disc Golf	3
Organisation	5
Matériel	6
Concevoir un parcours permanent de Disc Golf	8
Objectifs et services	10
Contacts	12



PRÉSENTATION DU DISC GOLF

PRINCIPE

Lancer un disque à la force du bras pour atteindre une corbeille.

BUT

Réaliser un parcours composé de plusieurs trous (corbeilles) en un minimum de lancers.

HISTOIRE

Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70. Il apparaît en France dans les années 90 sous l'impulsion de Mario Tomasi. Il existe plus de 4 000 parcours permanents dans le monde dont une centaine en France en 2018 (<http://www.disc-golf.fr/liste-club-et-association-disc-golf.html>)

RÈGLES

Le discgolfeur lance son disque en direction de la cible : une corbeille métallique matérialisant le «trou». Les lancers consécutifs sont exécutés à partir du point de retombée des lancers précédents.

Le trou est terminé lorsque le joueur a réussi à lancer son disque dans la corbeille. Il passe ensuite au trou suivant et cela jusqu'à ce qu'il termine le parcours. Le score est égal au nombre total de lancers additionné au nombre de points de pénalité.

PARCOURS

Le Disc Golf se pratique sur de grands espaces naturels. C'est pourquoi on retrouve les parcours dans les parcs publics municipaux, départementaux ou régionaux. Les arbres, le relief sont des obstacles naturels qui sont autant de défis pour les joueurs permettant d'aménager des parcours également en sous-bois, en forêts, terrains vagues.

Les départs sont souvent matérialisés par une marque au sol (barre de bois, socle béton, ...) à côté de laquelle on trouve un panneau explicatif.

MATÉRIEL

Le joueur aura besoin d'un disque spécifique à la pratique du Disc Golf même si le traditionnel "Frisbee" peut convenir en initiation. En compétition, les joueurs peuvent utiliser des disques différents suivant la distance et la courbe à réaliser.

NATURE

Réaliser un parcours de Disc Golf, c'est l'occasion de pratiquer une activité physique en plein air.

Le parcours permet de découvrir un environnement particulier ou de mettre en valeur certaines zones peu connues d'un lieu. De plus son implantation ne nécessite que très peu d'aménagement.

Il faut souligner que le règlement impose le respect de l'environnement sous peine de pénalité.



TOUS PUBLICS

Le Disc Golf est une activité accessible aux jeunes, aux adultes, au public sénior.

La discipline s'adapte très bien au public handicapé.

En groupe, en famille, entre amis, le Disc Golf est un lien social et d'échange convivial.



SPORT

Le Disc Golf est une activité physique. Analyse, concentration, force explosive, précision, souplesse ... sont des compétences développées par une pratique régulière.

La PDGA (Professional Disc Golf Association), fédération internationale de la discipline, propose plusieurs championnats internationaux (Europe, monde) ainsi qu'un classement des joueurs. Elle régleme aussi l'activité et approuve le matériel.

En France, la Commission Nationale Disc Golf fait partie de la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural. Elle propose des événements qui répondent aux attentes des compétiteurs : Championnat de France, National Tour, Formations ...



LOISIR

Le Disc Golf est une activité sportive peu onéreuse. Un disque coûte une dizaine d'euros et permet donc un accès à tout public.

Il est un excellent moyen d'animation en milieu rural, comme en ville. Un parcours mobile s'implante facilement sur un terrain de football, une pâture, un parc public ...



DISCIPLINE EMERGENTE



ORGANISATION



PDGA

Professional Disc Golf Association est la fédération internationale qui régit l'ensemble du Disc Golf dans le monde. Son comité européen, PDGA Europe, dont la France fait partie apporte son expertise, réglemente et labellise les tournois, établit le classement des joueurs.

www.pdga.com



Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

FNSMR

La FÉDÉRATION NATIONALE DU SPORT EN MILIEU RURAL est une fédération multisports agréée, qui a pour but de favoriser la pratique d'activités sportives en milieu rural en proposant des activités adaptées à ses spécificités. La Fédération Nationale du sport en milieu rural rassemble plus de 50 000 adhérents répartis sur le territoire national.

La FNSMR regroupe : 12 Comités Régionaux, 38 Comités Départementaux, 700 associations, plus de 50 000 adhérents, 130 pratiques sportives.

Le Disc Golf s'est intégré dans ce panel d'activité en l'an 2000 et s'est organisé en commission nationale au sein de la FNSMR.

www.fnsmr.org



Comité Départemental 07-26
Sport en Milieu Rural

CDSMR 07/26

Le COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU SPORT EN MILIEU RURAL ARDÈCHE-DRÔME a été créé en 1994. Il fédère aujourd'hui plus de 23 associations pour 2 000 adhérents. Il soutient le développement des associations locales en proposant des aides matérielles, des formations pour les animateurs ... Il organise l'échelon départemental des critères et de nombreuses animations de découverte.

Ses missions :

- Développer le sport pour tous
- Renforcer la cohésion sociale dans les villages
- Soutenir les associations du milieu rural autour d'activités sportives

www.sportrural07-26.fr

CNDG

La COMMISSION NATIONALE DISC GOLF de la FNSMR a pour objectif le développement du disc-golf en France et est officiellement reconnue par la fédération internationale de Disc Golf, Professional Disc Golf Association (PDGA).

La CNDG crée les outils du développement de la discipline tant sur le plan loisirs que sur le plan compétitif. Elle applique et suit les évolutions du règlement et organise différentes manifestations telles que le National Tour et le Championnat de France.

www.disc-golf.fr

MATÉRIEL



LES DISQUES

En fonction de la distance et de la trajectoire à parcourir, le joueur de Disc Golf utilise différents types de disques (Frisbee), tout comme le joueur de golf choisit le club le mieux adapté au coup à effectuer.

Plusieurs types de disques sont utilisés :

- **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
- **le putter** pour lancer à courte distance dans la corbeille de Disc Golf

Ces disques sont plus ou moins profilés avec un poids variant de 145 à 180 grammes. Il existe plusieurs choix de couleurs, de type de plastiques et pouvant être personnalisés (logos, dessins, texte, ...).

LES DÉPARTS

➤ LES AIRES DE DÉPARTS

Elles peuvent être composées d'un rondin de bois semi-enterré pour garder un aspect plus nature ou également être une dalle de béton de 1m x 2 m pour apporter plus de stabilité aux lanceurs.

C'est votre structure qui choisit quelles aires de départs (appelée «tee») vous convient.



► LES CORBEILLES MÉTALLIQUES

Les corbeilles métalliques, scellées au sol ou avec pied amovible, sont destinées à être installées de façon permanente sur un parcours de disc golf. Entièrement métalliques, elles sont plus robustes dans le temps, résistent aux intempéries et aux éventuels actes de dégradations volontaires. Pour ses qualités de réception du disque au moment du putt et sa meilleure stabilité, ce type de corbeille est par exemple requis pour les compétitions. Une corbeille métallique pèse environ 25 kg.

Ces corbeilles peuvent également être installées de façon «semi-permanente» avec la possibilité de les enlever temporairement (hiver, ...).



LES PANNEAUX

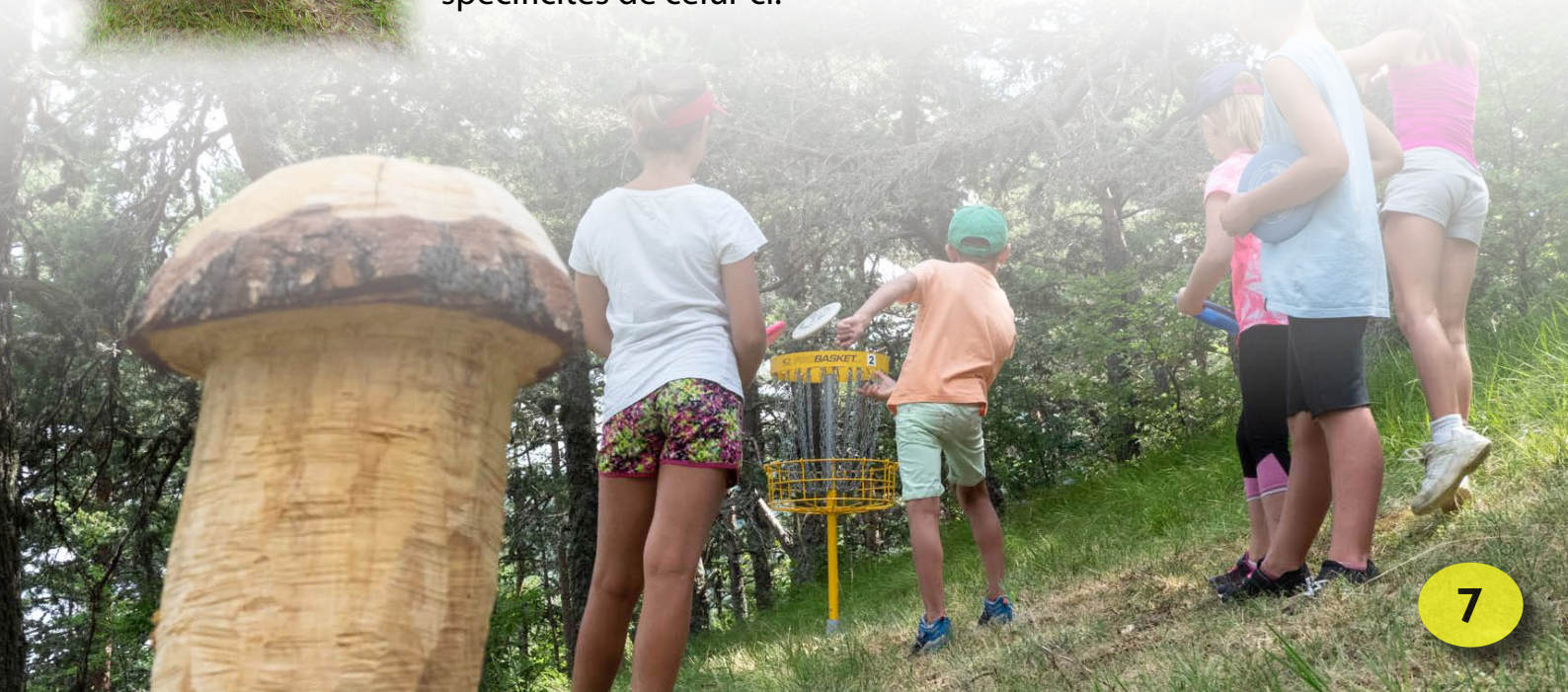
► LE PANNEAU GÉNÉRAL

Suivant une charte graphique nationale, il présente le plan du parcours, des règles simplifiées ainsi que des informations «locales» (où louer un disque ?, autres activités du site, ...).



► LE PANNEAU DE DÉPART

Il permet de symboliser le départ du trou en donnant les indications sur les spécificités de celui-ci.



CONCEVOIR UN PARCOURS PERMANENT DE DISC GOLF

OBJECTIFS

- VALORISER UN ESPACE
 - Permet la découverte ou la re-découverte d'un lieu de proximité
 - Permet accès permanent aux utilisateurs
 - Permet de créer une activité complémentaire pour le tourisme
- PROPOSER UN NOUVEAU SPORT-LOISIR DE PLEIN AIR
 - Pour les habitants du territoire
 - Pour les écoles, collèges, lycées, associations jeunesse, foyer d'accueil, ...
 - Favoriser la création d'associations et de sections sportives
- ENCOURAGER UNE DYNAMIQUE SPORT POUR TOUS
 - Par l'organisation d'animations tout public
 - Par l'organisation de compétitions

Disc-Golf

Bienvenue

But du jeu
Faire entrer le disque dans la corbeille métallique en un minimum de lancers. Compter le nombre de lancers sur toute le parcours et réaliser le plus petit score.

Déroulement
Lancer le disque vers la corbeille. Relancer à partir du point de lancement. Recommencer aussi des fois que nécessaire jusqu'à atteindre la corbeille (taper les chaînes pour que le disque tombe dans la nacelle). Relancer 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 espérer celui qui est le plus loin de la corbeille. Les autres attendant en arrière (par sécurité).

Pénalités
Si le disque tombe en zone "OB" (Hors limites) ou s'il ne respecte pas le mandatory, le joueur doit compter un point en plus sur le score du trou.

Bon à savoir
Le Disc-Golf est aussi une activité compétitive organisée de l'échelon international à l'échelon départemental : Championnats du monde, européen, de France, National Tour, Créteil/Paris, Open...
N'hésitez pas à rejoindre un club de la région pour vous perfectionner!

+ d'infos
ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS INTERCOMMUNALE
COMITE REGIONAL SPORT EN MILIEU RURAL RHONE-ALPES
www.regionalsport-rhonealpes.fr
www.fismr.org / www.disc-golf.fr

Le PAR
est le nombre de coups théoriques qui pour réaliser un trou. Il donne une estimation du niveau de jeu de la difficulté d'un trou.

Lancez votre disque à l'office de tourisme !

LEGENDE
Départ
OB "Out of Bounds" ou hors limites
Lancer votre disque en direction de la corbeille. Le joueur retourne à l'endroit du point de départ de son disque.

Comité Régional Rhône-Alpes Sport en Milieu Rural
www.sportmilieurural-rhonealpes.org

Rhône-Alpes
ardèche
LE CONSEIL GÉNÉRAL

AMÉNAGEMENT

La conception du parcours de Disc Golf est un des facteurs les plus importants pour déterminer son succès et sa qualité. En effet, l'un des attraits majeurs du parcours est la qualité du site, l'environnement naturel du lieu, la disposition géographique du parcours, la sécurité de la pratique et de l'environnement,

Un parcours peut être composé d'un nombre de trous variable.

Privilégier un parcours spacieux, plutôt qu'un parcours trop dense en corbeilles et qui serait moins sécurisé.

Pour tout projet de parcours, il est possible de prévoir des aires de départ différentes suivant que l'on soit compétiteur, occasionnel ou novice.

Les parcours de Disc golf mis en place par le CDSMR 07/26 sont des parcours adaptés aux personnes qui découvrent l'activité. Ils sont pensés pour favoriser une initiation ludique du disc golf en famille ou en groupe (école, ACM, ...).

Dans la conception de ceux-ci, est également pris en compte la partage de l'espace avec d'autres activités (promenade, course d'orientation, ...).

CONCEPTION DU PARCOURS

- CONTACTS ET ÉTUDES
 - Rencontres et études des terrains propices
 - Devis
- CONCEPTION DU PARCOURS
 - Création du parcours
 - Conception graphique du panneau général et des panneaux de départ
 - Conception graphique de la carte des scores
- INSTALLATION
 - Par vos soins avec notre aide technique
 - Ou par nos soins
- COMMUNICATION
 - Sur les sites internet de localisation des parcours nationaux et régionaux, ...
 - Auprès des structures utilisatrices potentielles (écoles, centre de loisirs, ...)
 - Auprès des offices de tourisme, ...



OBJECTIFS ET SERVICES

OBJECTIFS DU CDSMR POUR CETTE ACTIVITÉ

- Renforcer le lien social en milieu rural et la mixité sociale par le biais d'une activité sportive éminemment accessible, conviviale et intergénérationnelle
- Assurer et harmoniser le développement du Disc Golf dans la région
- Se donner les moyens d'un développement efficace
- Augmenter le nombre de pratiquants. Répondre à la demande des associations et autres structures locales

ANIMER DES ACTIVITÉS DE DISC GOLF

➤ Animation :

Des animations "clés en mains" proposées par le comité départemental sur des parcours existants ou des mini-parcours temporaires de découverte. Elles incluront la mise à disposition de matériel, l'animateur qualifié et le déplacement.

FORMER DES ANIMATEURS DE DISC GOLF

➤ Formation :

Sur les lieux des parcours nouvellement créés, le CDSMR organise une journée d'information sur les bonnes pratiques de la discipline : règles de base, techniques de lancers, pédagogie, ... en faveur des personnes susceptibles de faire vivre le parcours (animateurs sportif, animateurs jeunesse, professeurs, bénévoles d'associations, ...)

Chaque année une formation fédérale est organisée dans notre région pour des personnes souhaitant acquérir une méthode pédagogique pour encadrer des groupes.

Contenu :

- Fondamentaux techniques
- Cadre réglementaire
- Organisation d'une pratique adaptée et sécurisée
- Animation d'une séance, de cycles de découverte de l'activité

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 82 26 02108 26 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.



Fédération Nationale

Sport en Milieu Rural

Si vous souhaitez en savoir plus sur le Disc-Golf en France, visitez le site internet de la commission nationale de disc-golf de la fédération nationale du sport en milieu rural :

WWW.DISC-GOLF.FR

WWW.FNSMR.ORG

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU SPORT EN MILIEU RURAL





CONTACT



Comité Départemental 07-26
Sport en Milieu Rural

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural
Ardèche-Drôme
Salle du temple / 26780 ALLAN

Tel : 04 26 62 41 10

Courriel : ardechedrome@sportrural.fr

www.sportrural07-26.fr

ardèche
LE DEPARTEMENT

