



## Règles sommaires du Disc-Golf,

Editées par la Commission nationale Disc-Golf de la Fédération nationale du sport en milieu rural

Sport ludique, écologique et populaire importé des Etats-Unis, le Disc-Golf est pratiqué depuis le début des années 70. Il existe en 2008, plus de 2 500 parcours dans le monde, dont 1 800 aux Etats-Unis et au Canada, 10 en France.

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.

### Quelques astuces pour les nouveaux joueurs :

#### 1. Jouez avec des disques de Disc-Golf

Procurez-vous des disques spécifiques à la pratique du Disc-Golf marqués «PDGA approved», plutôt que des frisbees de loisirs. Commencez à jouer avec 1 ou 2 disques seulement.

#### 2. Jouez à plusieurs

Jouez en famille ou entre amis, la joie de ce moment partagé n'en sera que plus grande.

#### 3. Soyez patients

Prenez le temps d'apprendre à jouer et ne vous découragez pas. Les meilleurs joueurs eux-mêmes ont commencé comme débutants.

#### 4. Demandez de l'aide ou des conseils

Les discgolfeurs sont généralement impliqués pour initier de nouveaux joueurs. N'hésitez pas à solliciter les joueurs que vous rencontrerez sur le parcours.

#### 5. Amusez-vous...

... et détendez-vous, profitez de ces moments en plein air.

### Règles du jeu :

Chaque "trou" est constitué d'un "départ" et d'une "arrivée". Le "départ" est matérialisé par une zone de lancement. L' "arrivée" est représentée par une corbeille métallique, munie de chaînes destinées à amortir l'arrivée du disque. Un disque peut voler et également rouler sur le sol.

Au "trou" n° 1 (*l'ordre des joueurs peut être tiré au sort*) chaque joueur, **l'un après l'autre (4 par groupe maxi)** lance son disque en direction de la corbeille.

Pour rejouer, il faut marquer le point de départ du lancer suivant, en positionnant **bord à bord**, en direction de la corbeille, son mini-disque avec le disque à terre précédemment lancé, avant de le récupérer.

Le lanceur **le plus éloigné de la corbeille lance en premier. Les autres lanceurs restent en arrière** jusqu'à ce que le joueur ait lancé. Et ainsi de suite jusqu'au putt. Le putt est le lancer effectué dans la corbeille. Retirer son disque de la corbeille avant les putts des autres joueurs. Lorsque tous les joueurs du groupe ont putté, le trou est terminé, se rendre au départ du trou suivant.

Avant de commencer le trou, noter les scores (nb de lancers effectués + lancers de pénalité éventuels) sur la carte de score. Demander à voix haute le score de chacun et le noter en le répétant à voix haute.

Le lanceur qui a le meilleur score au trou précédent commence. En cas d'égalité conserver l'ordre de départ du trou précédent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours.

« Noter les scores » peut être partagé équitablement entre les joueurs du groupe.

A la fin du parcours, additionner le nombre total de lancers effectués et les éventuels points de pénalité pour chaque joueur. Le vainqueur est celui qui a le plus petit score (plus petit nombre de lancers).

### Particularités :

#### Hors limites (OB) - 1 point de pénalité additionné aux lancers effectués

Le disque est remis en jeu, à 1 mètre du point de sortie du disque de la surface de jeu

#### Disque perdu - 1 point de pénalité additionné aux lancers effectués

Le disque est rejoué depuis le même point de départ que le lancer au cours duquel le disque a été perdu,

#### Non respect des règles du jeu - 1 avertissement puis 1 point de pénalité en cas de récidive - Les points de pénalité sont confirmés par au moins 2 joueurs du groupe

La **courtoisie** fait partie des règles du jeu. Distraire les autres joueurs, ne pas respecter la flore, la faune, les promeneurs, le matériel ou les règles du jeu entraîne un avertissement pour la première fois puis un point de pénalité en cas de récidive.

