

# Parcours disc-golf de Charleval



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

- 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.
- 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.
- 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.
- Un trou est terminé quand le disque reste dans la corbeille. (La toucher ne suffit pas).
- Le vainqueur est le joueur qui a fait le moins de lancers.
- 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 !
- Le disc-golf est un état d'esprit : amusez-vous !

**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.

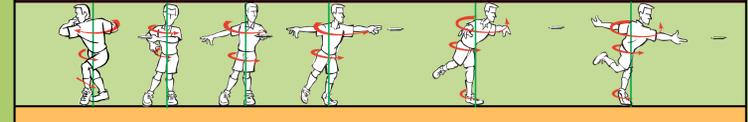
**Le Mandatory :** il indique un passage obligé. Manquer l'obstacle implique un point de pénalité ainsi que de réaliser au choix votre lancer depuis votre dernière position, depuis l'endroit où votre disque est passé de l'autre côté de la ligne matérialisant l'obstacle, ou enfin si elle est précisée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

### Le 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.
- 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.
  - 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.
  - 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.
  - 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.

### Le drive en revers



- Le poids est sur le pied arrière, les hanches tournées vers l'arrière et le bras tendu vers l'arrière.
- 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.
- 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 l'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.
- Au moment du lâcher, 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.
- Pivoter sur le talon est important et réduit la torsion induite sur le genou par le mouvement de rotation du corps.
- Le bras continue à tourner, le pied arrière passe devant et le joueur termine son mouvement avec le bras et les pieds opposés dans la direction de la corbeille.

AA1

Trou	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Front	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Back	Total
Par	3	4	4	3	3	3	4	3	3	30	3	3	4	5	3	3	3	3	3	30	60
Long. (Pro)	63	132	146	120	69	106	165	58	88	947 m	98	69	171	232	58	96	112	84	98	1018 m	1965 m
Long. (Am)	35	97	83	66	52	35	119	58	45	590 m	67	69	122	141	58	57	85	51	68	718 m	1308 m

**Le p'tit neuf :**  
Suivez les lettres, départs courts !  
Total 27 509 m



**URGENCES**  
112



Renseignements, informations et vente de matériel à l'office de tourisme ; Place A. Leblanc, 04.42.28.45.30

