

Qu'est ce que le Disc-Golf ?



*Cette discipline vous est présentée
par la Commission nationale
Disc-Golf de la FNSMR (CNDG)*

Le sport est dans ma nature

Document PDGA adapté et traduit de l'anglais par la CNDG



Qu'est ce que le Disc-Golf ?

Le Disc-Golf se joue comme le Golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le joueur de Disc-Golf lance un disque (frisbee) à la force du bras.

Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70. L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers.

Il existe plus de 2 000 parcours dans le monde dont 1 600 aux États-Unis et au Canada.

Comment jouer ?

Le discgolfeur lance son disque en direction de la cible : une corbeille métallique matérialisant le «trou». Les lancers consécutifs sont exécutés à partir de l'endroit où le lancer précédent s'est arrêté.

Les arbres et le relief sont des obstacles naturels qui sont autant de défis pour les joueurs. Le trou est terminé lorsque le joueur a réussi à lancer son disque dans la corbeille.

Points communs avec le Golf

Le Disc-Golf a de commun avec le Golf la joie que procure un long putt réussi, ou bien la difficulté rencontrée lorsque le disque heurte un arbre à mi-chemin du fairway.

Il possède cependant des caractéristiques bien différentes : les parcours de Disc-Golf sont généralement implantés dans les parcs publics ou dans les espaces naturels et ne nécessitent pas d'entretien particulier.

Le Disc-Golf peut être pratiqué par tous sans distinction d'âge ni de sexe avec un budget d'environ 20 euros pour l'équipement de départ (1 à 2 disques).

Un sport-loisir de plein air pour tous

Pour les juniors, les adultes comme pour les seniors, la pratique de cette discipline est bénéfique pour la santé et ne requiert pas d'aptitude physique particulière.

Il faut environ 3 heures pour réaliser un parcours complet avec 3 joueurs dans le même groupe.



Les bienfaits du Disc-Golf ?

Les activités de loisirs prennent de plus en plus de place dans notre quotidien pour leurs bienfaits sur notre santé et sur la qualité de notre vie.

La pratique de cette discipline sollicite toutes les parties du corps (bras, buste, jambes ...) et demande de la concentration et de la dextérité. Cela fait du Disc-Golf une activité de plein air complète et idéale.

De plus, c'est un sport peu onéreux : un disque de qualité professionnelle coûte de 5 à 15 euros et l'on peut jouer avec un disque seulement.

L'accès au parcours de Disc-Golf est souvent gratuit ou de faible coût (jusqu'à 10 euros).

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 les parcours.

5. Amusez-vous...

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

Jouez au Disc-Golf, un sport d'avenir



Qu'est-ce que «Professional Disc-Golf Association» ?

« Professional Disc-Golf Association » (PDGA) est une association à but non lucratif destinée à promouvoir le Disc-Golf.

Cette association a été fondée en 1976 par Ed Heald (créateur des règles du jeu et de l'équipement de la discipline). Elle réunit en 2007 plus de 28 000 adhérents de plus de 25 pays.

Chaque année PDGA régit pour les joueurs professionnels et amateurs plus de 500 compétitions, dont le Championnat du monde.

PDGA édite pour ses membres un magazine spécifique à l'actualité du Disc-Golf, intitulé « Disc-Golf World ».

Pour plus d'informations sur la structure internationale à laquelle la France et de nombreuses autres nations adhèrent, rendez-vous sur le site web www.pdga.com (en anglais)



Le Disc-Golf en France

Pour tout savoir sur le Disc-Golf en langue française, sur la structure nationale fédérative, les différents clubs, les règles du jeu, où se procurer le matériel, le calendrier des compétitions et les résultats...

rendez-vous sur le site officiel d'information
du Disc-Golf en France

www.disc-golf.fr

L'Hexagone connaît actuellement un essor important du Disc-Golf.

La Commission nationale Disc-Golf (CNDG) au sein de la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural (FNSMR), joue pour cela un rôle essentiel en assurant notamment l'implantation de parcours aux normes, en régissant le National Tour, les qualifications aux compétitions internationales, les formations et initiations...

Si vous souhaitez nous rejoindre ou nous contacter, voici nos coordonnées :

Voir liste des clubs français sur :

www.disc-golf.fr/a_club.htm

Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural
www.fnsmr.org



Ne pas jeter sur la voie publique