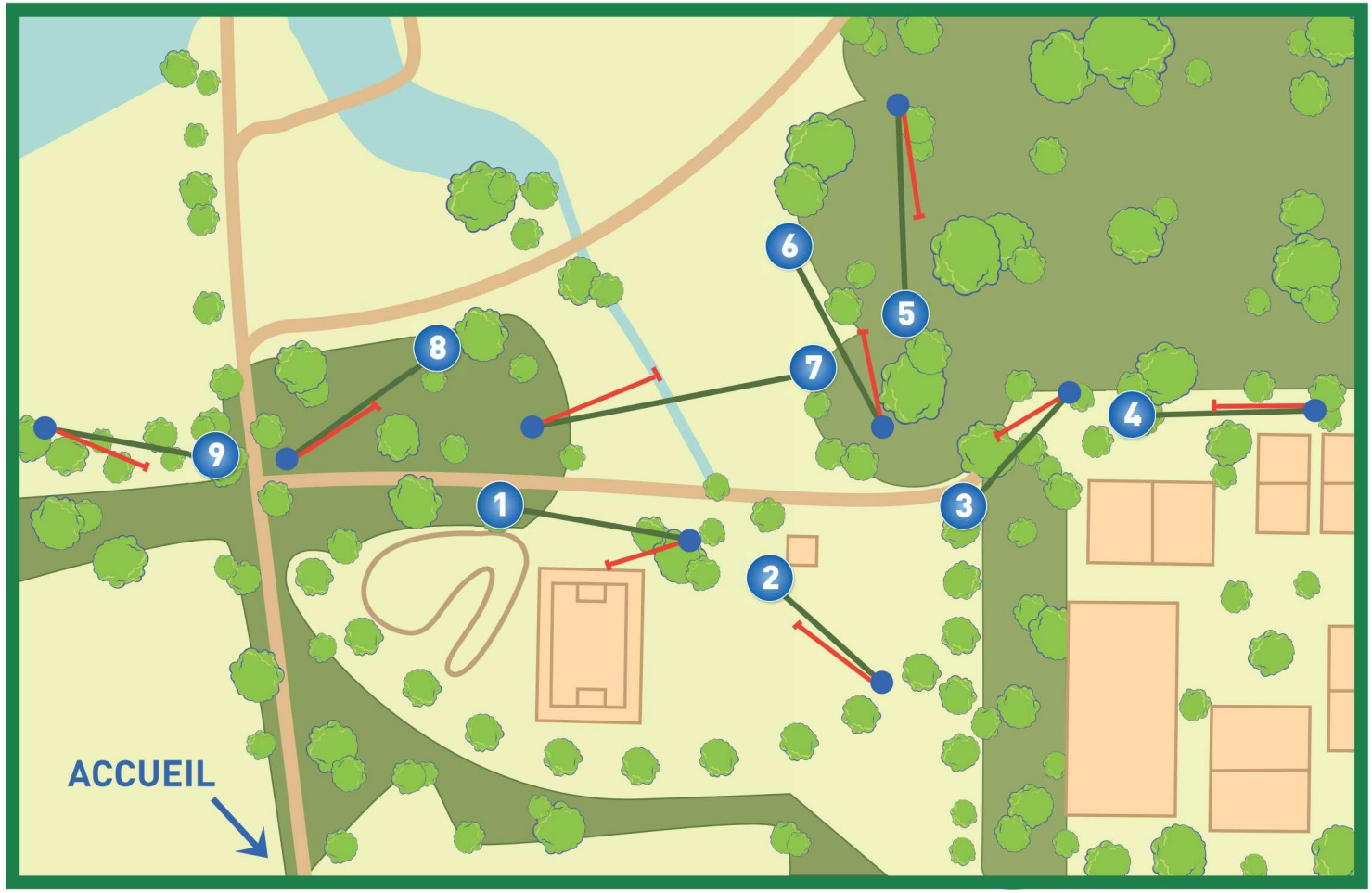
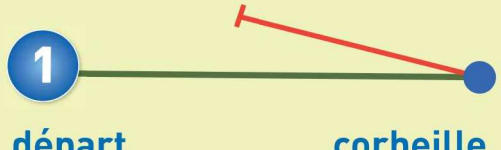
Parcours « Disc Golf »
de la Base de Loisirs de Bois-le-Roi



DISTANCE ET PAR DES TROUS

1	PAR 3 68m 32m	6	PAR 3 57m 25m
2	PAR 3 54m 36m	7	PAR 3 90m 35m
3	PAR 3 59m 31m	8	PAR 3 54m 30m
4	PAR 4 81m 47m	9	PAR 3 68m 25m
5	PAR 3 68m 26m		



DISC-GOLF

Parcours de disc golf
Base Régionale de Plein Air et de Loisirs de Bois-le-Roi
Renseignements auprès de l'accueil de la Base (01 64 81 33 00)

Informations sur le disc-golf : www.disc-golf.fr

Sport ludique, écologique et populaire importé des Etats-Unis, le Disc-Golf est pratiqué depuis le début des années 70. Il existe plus de 2 000 parcours dans le monde, dont 1 600 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.

Jouez au Disc-Golf, un sport d'avenir

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) 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 pénalités 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*

Le **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.

Parcours long

Parcours court

- Par total des parcours : 28
- Longueur du parcours : 599m/287m

îledeFrance