

DISQUE GOLF

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # B



Coustol 2008



Corbeille
métallique
officielle



Corbeille
amovible
€€€€



Disque
€

Description

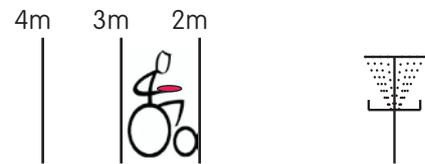
- Sport individuel de précision alliant le lancer d'un disque avec les règles du golf.
- L'objectif est de lancer un disque sur une cible verticale appelée « corbeille métallique » faisant office de trou, en un minimum de tentatives.

Règlement

- En compétition, cette activité de plein air se pratique sur un parcours de 9 à 18 « trous », chacun constitué d'une aire de départ « le tee » plus ou moins distante de la corbeille métallique « le trou ».
- Le premier lancer est réalisé depuis le tee et les lancers suivants s'effectuent à l'endroit où le disque s'immobilise.
- Est déclaré vainqueur, le joueur qui effectue le minimum de lancers pour envoyer son disque dans la corbeille sur l'ensemble des trous du parcours.
- Placée à 80cm du sol, la corbeille métallique mesure 70cm de haut et a un diamètre de 65cm.
- Selon la distance à parcourir, le vent et la difficulté du lancer, le joueur utilise différents types de disques qui sont répartis en 3 grandes catégories : « putters », « approches » et « drivers » respectivement utilisés pour les courtes, moyennes et longues distances.
- Officiellement, le disc golf se pratique sur un parcours aménagé par la Commission Nationale de Disc Golf. Cependant lors d'une initiation loisir, n'importe quel lieu à l'intérieur ou à l'extérieur peut accueillir la pratique de cette discipline sous réserve qu'elle ne nuise pas à l'intégrité physique des joueurs, qu'elle ne provoque pas de dégâts matériels et respecte l'environnement.

Situations pédagogiques

- **Lancer de courte distance, le « putt » :**
- Le sportif se positionne à 2m de la corbeille et doit lancer son disque 2 fois dans la cible pour pouvoir reculer d'1m. La partie est remportée par le sportif qui a réalisé le moins de tentatives sur l'ensemble des 3 distances.



- **Lancer de moyenne distance, « l'approche » :**
- La réussite d'un lancer de moyenne et longue distance (+ de 10m) passe par l'assimilation des caractéristiques de vol. En effet, la trajectoire d'un disque lancé par un droitier aura tendance à dévier sur la gauche en fin de vol, et inversement pour les gauchers.
- Les sportifs se positionnent à une dizaine de mètres de la cible. A tour de rôle, ils effectuent une série de 5 lancers afin d'envoyer le disque le plus près possible de la cible. Est déclaré vainqueur, le sportif ayant lancé son disque le plus près de la cible.
- Selon la difficulté souhaitée, le parcours peut être agrémenté d'obstacles à contourner ou à franchir (table à l'intérieur et arbre à l'extérieur..).
- Adapter la distance des trous en fonction des capacités fonctionnelles du pratiquant.

Matériels & adaptations

- Disque ou disque plus léger en mousse, en tissu ou en plastique
- Cible : Corbeille métallique ou tout autre obstacle (arbre, poteau, panier...)

Sécurité

- Personne ne doit stationner dans l'aire de jeu afin d'éviter tout impact avec un disque.
- En cas de pratique hors d'un parcours homologué, veiller à ce qu'aucun disque lancé ne puisse engendrer des dégâts matériels ou physiques et que la pratique respecte l'environnement.

Capacités développées

- Coordination manuelle
- Force et précision
- Concentration, connaissance et maîtrise de soi
- Capacité de lecture de l'environnement