

Frisbee: Disc Golf

Le «disc golf» est une forme dérivée du golf et se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles. Cet exercice peut se dérouler en plein air et en salle.

Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possibles. Trois à cinq pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

Exemples de cibles:

- En salle: bancs suédois, panier de basketball, tapis dressés verticalement.
- A l'extérieur: arbres, pierres, bancs, etc.



Règles de base:

- Le disque est toujours relancé de l'endroit où il a atterri, quel qu'en soit l'inconfort ou la difficulté.
- Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.
- Chaque joueur compte ses propres points: fair-play!

Indication: il existe parfois, à proximité des écoles ou dans des parcs publics, des parcours de «disc golf» indiqués par un panier (logo officiel du jeu).

Exercices préparatoires

- [Deux à deux](#)
- [Imagination](#)
- [Cible](#)
- [Accordéon](#)

Moyen didactique

- [Techniques de lancer](#) (pdf)

Vidéos (YouTube)

- [Disc Golf Trick Shots](#)
- [Frisbee Instructional Videos With Brodie Smith](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO