

Parcours de DISC GOLF à l'Hôpital de Beau-Séjour

Programme Contrepoids
Bouger plus, manger mieux,
viser l'équilibre.



Règles du jeu

Le disc golf se joue comme le golf, mais au lieu de lancer une balle, le disc-golfeur lance un disque irrésistible à la force du bras. Le but du jeu est de réaliser un parcours en effectuant un nombre minimum de lancers.

Généralité: Chaque « trou » est constitué d'un départ et d'une arrivée (le panier). A chaque point de départ, sont indiquées les caractéristiques du panier à jouer: n° distance et par (nombre de coups standard). Un disque peut voler et rouler sur le sol.

Déroulement: Le départ du parcours et du premier panier est ici. Le panier d'arrivée est muni de chaînes pour amortir l'arrivée du disque. Le panier d'arrivée n° 1 est le départ du panier n° 2 et ainsi de suite. Chaque joueur lance son disque à tour de rôle. Pendant le lancer, les autres joueurs restent en attente. C'est le joueur le plus loin du panier d'arrivée qui rejoue un premier en se positionnant à l'arrière où son disque est tombé. Quand un joueur atteint le panier d'arrivée le putt réussi, il retire son disque afin de permettre aux autres de terminer leur parcours. Lorsque tous les joueurs ont putté, ils notent leur score (nombre de lancers effectués). Le joueur qui a réussi le meilleur score commence. En cas d'égalité, conserver l'ordre de départ du panier précédent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours.

Classement: Chaque joueur additionne le nombre total de lancers effectués pour chaque panier et de points de pénalité. C'est-à-dire un point supplémentaire à chaque fois que son disque est tombé hors des limites du parcours (zone d'exclusion). Le vainqueur est celui qui a le plus petit score.

Légendes

- Départ du parcours
- Panier à atteindre (avec caractéristique)
- Zone de tir
- ✕ Zone d'exclusion



Pour en savoir plus

➤ <http://contrepoids.hug-ge.ch>
info.contrepoids@hcuge.ch

Parcours de DISC GOLF à l'Hôpital de Beau-Séjour

Programme Contrepoids
Bouger plus, manger mieux,
viser l'équilibre.



Règles du jeu

Le disc golf se joue comme le golf, mais au lieu de lancer une balle, le disc-golfeur lance un disque irrésistible à la force du bras. Le but du jeu est de réaliser un parcours en effectuant un nombre minimum de lancers.

Généralité: Chaque « trou » est constitué d'un départ et d'une arrivée (le panier). A chaque point de départ, sont indiquées les caractéristiques du panier à jouer: n° distance et par (nombre de coups standard). Un disque peut voler et rouler sur le sol.

Déroulement: Le départ du parcours et du premier panier est ici. Le panier d'arrivée est muni de chaînes pour amortir l'arrivée du disque. Le panier d'arrivée n° 1 est le départ du panier n° 2 et ainsi de suite. Chaque joueur lance son disque à tour de rôle. Pendant le lancer, les autres joueurs restent en attente. C'est le joueur le plus loin du panier d'arrivée qui rejoue un premier en se positionnant à l'arrière où son disque est tombé. Quand un joueur atteint le panier d'arrivée le putt réussi, il retire son disque afin de permettre aux autres de terminer leur parcours. Lorsque tous les joueurs ont putté, ils notent leur score (nombre de lancers effectués). Le joueur qui a réussi le meilleur score commence. En cas d'égalité, conserver l'ordre de départ du panier précédent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours.

Classement: Chaque joueur additionne le nombre total de lancers effectués pour chaque panier et de points de pénalité. C'est-à-dire un point supplémentaire à chaque fois que son disque est tombé hors des limites du parcours (zone d'exclusion). Le vainqueur est celui qui a le plus petit score.

Légendes

- Départ du parcours
- Panier à atteindre (avec caractéristique)
- Zone de tir
- ✕ Zone d'exclusion



Pour en savoir plus

➤ <http://contrepoids.hug-ge.ch>
info.contrepoids@hcuge.ch

