

# Parcours de DISC GOLF à Belle-Idée

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 (frisbee) à la force du bras. Le but du jeu est de réaliser un parcours en effectuant un nombre minimum de lancers.

**Généralités:** Chaque « trou » est constitué d'un départ et d'une arrivée (le panier). À chaque point de départ, sont indiquées les caractéristiques du panier à jouer: m, 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 arrière. C'est le joueur le plus loin du panier d'arrivée qui repart en premier en se positionnant à l'endroit où son disque est tombé. Quand un joueur atteint le panier d'arrivée le putt est 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 lanceur 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 pénalités. 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)
- Lignes à suivre pour se rendre au départ suivant
- Zone de tir
- ✖ Zone d'exclusion



Pour en savoir plus

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

# Parcours de DISC GOLF à Belle-Idée

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 (frisbee) à la force du bras. Le but du jeu est de réaliser un parcours en effectuant un nombre minimum de lancers.

**Généralités:** Chaque « trou » est constitué d'un départ et d'une arrivée (le panier). À chaque point de départ, sont indiquées les caractéristiques du panier à jouer: m, 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 arrière. C'est le joueur le plus loin du panier d'arrivée qui repart en premier en se positionnant à l'endroit où son disque est tombé. Quand un joueur atteint le panier d'arrivée le putt est 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 lanceur 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 pénalités. 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)
- Lignes à suivre pour se rendre au départ suivant
- Zone de tir
- ✖ Zone d'exclusion



Pour en savoir plus

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

