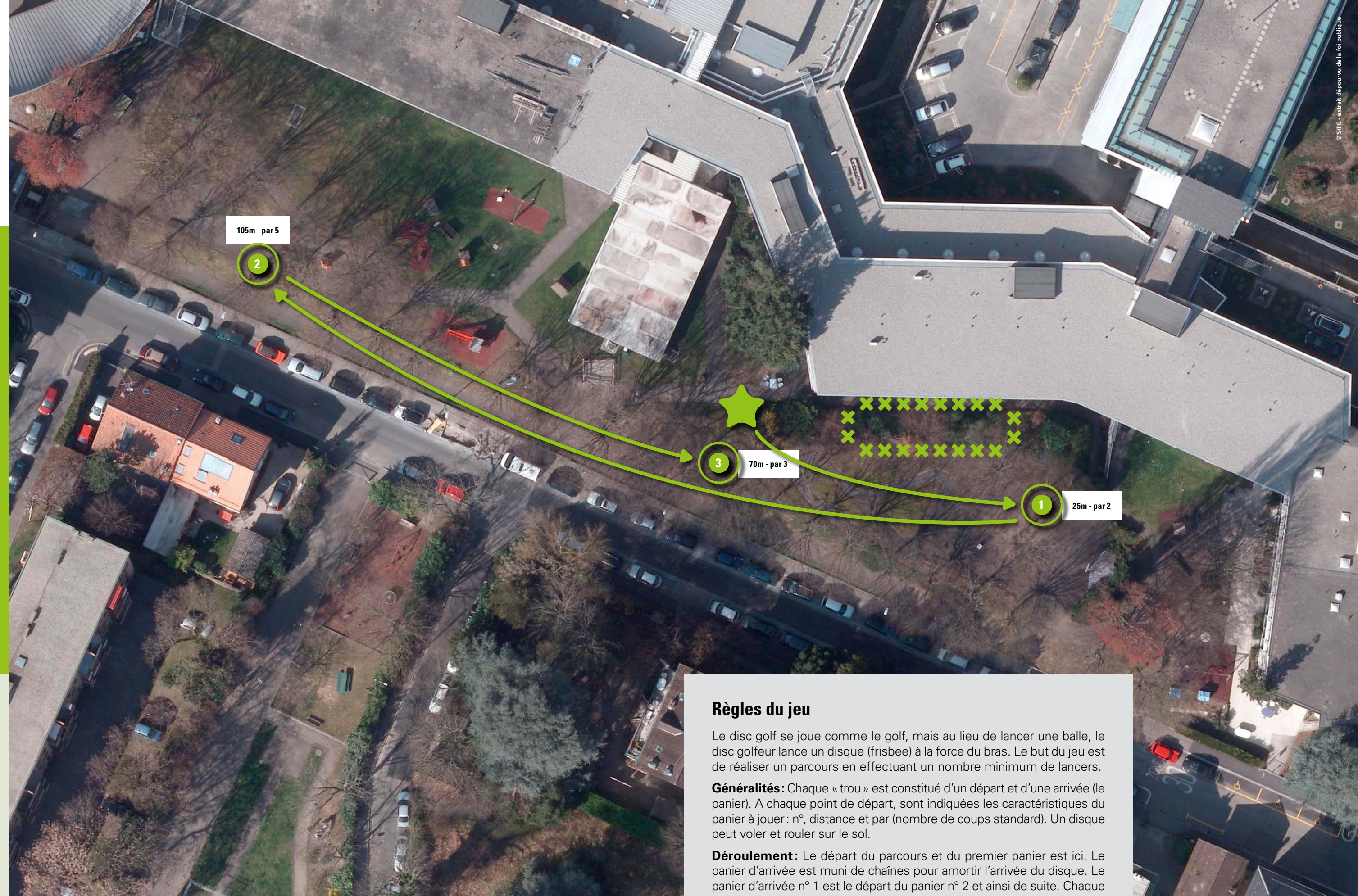


# Parcours de DISC GOLF à l'Hôpital des enfants

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). 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 arrière. C'est le joueur le plus loin du panier d'arrivée qui rejoue en premier en se positionnant à l'endroit où son disque est tombé. Quand un joueur atteint le panier d'arrivée (« 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 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 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 caractéristiques)
- Zone de tir
- ✕ Zone d'exclusion