

MANsGEDISC Disc Golf Safari

7 et 8 Mai 2022

Livret Joueur



:Of course
LE MANS



Le SAFARI

Le MANsGEDISC Disc Golf Safari 2022, organisé par le club [MANsGE DISC](#), se déroulera autour du Mans (72) sur les parcours suivants :

- Samedi 7/05 : Spay, Domaine du Houssay, Rue d'Arnage 72700 Spay
- Dimanche 8/05 : Le Mans Arche de la Nature, QG au Etangs Chauds, Allé Pierre Guedou, Le Mans

Le tournoi est C-tiers PDGA avec une première manche à **Spay** le samedi et une deuxième manche à **l'Arche de la Nature** le dimanche.

L'organisateur se réserve le droit de modifier l'événement en fonction de l'affluence, des conditions météorologiques...etc...

Directeurs de Tournoi :

Cyril Fougerouse # 70248, téléphone 06.69.32.90.34, fouge.mansgedisc@gmail.com

Dorian Legendre #63655, téléphone 07.67.77.54.68, dorianlegendre2006@gmail.com

Christophe Legendre #46885, téléphone 06.78.06.76.15, christophe.legendre@gmail.com

Ratouf, ratoufland@hotmail.fr gère **HelloAsso**

Chambéry, seb.chavigny72190@gmail.com gère **les Licences temporaires**

Eric, otto.famille@sfr.fr gère **la restauration**

Format du tournoi C-tiers en deux manches samedi et dimanche:

3 catégories : Open Femmes ; Open Hommes (rating >900) ; Recreational Hommes (rating <900) – 90 joueurs max dans l'ordre des inscriptions (paiement).

Départ en « shotgun » le samedi et en « golf start » au tee #1 le Dimanche.

Carte de score :

Les scores sont renseignés sur PDGA Live, il n'y aura pas de carte de score papier.

Mort subite :

Pour les podiums des trois catégories et les lots surprises le cas échéant : Arche Trou 5, 6, 7, 8 et CTP trou 6.

Trou en un (Ace) :

Les participants qui le souhaitent peuvent s'inscrire (1€) pour essayer de remporter la totalité de la cagnotte (actuellement zéro). Dans le cas où plusieurs joueurs feraient un Ace, la somme collectée sera partagée entre eux.

Package : Pas de package. L'inscription donne droit à un ticket pour la tombola (1 Zücca à gagner)

Les Récompenses :

Notre partenaire sponsor Discmania, offre des lots (discs et goodies) pour les CTP et une « tombola photo » sur FaceBook (détail sur le FB du club pendant la compétition).



Manche 1 : CTP Open Hommes sur le trou 6 à Spay – 2 lots

Manche 2 : CTP Open Femmes (2 lots) et Recreational (2 lots) sur le trou 21.



Notre Partenaire sponsor LB Sport récompensera par des lots, les podiums de chaque catégorie (coupons) et également quelques récompenses surprises (discs).



Le cadeau des MANGEDISC pour votre soutien, une tombola pendant la durée de l'événement, tirage au sort lors de remise des récompenses, tickets à 1€ pour gagner un Chariot Züca



Les INSCRIPTIONS

Les inscriptions s'effectuent lors du remplissage du formulaire dont le lien se trouve sur Discgolf Metrix. L'inscription n'est validée qu'après le paiement des droits d'inscription.

Tarif d'inscription :

Tarif unique pour le Safari : 10€

Licence temporaire obligatoire avec certificat médical pour les non-licenciés (5,5€ en plus des 10€).

Gratuit pour les moins de 18 ans.

Clôture des paiements et donc des inscriptions le vendredi 29 Avril.

Paiement des inscriptions Sur HelloAsso lors de l'inscription.

L'HEBERGEMENT

Des hébergements sont disponibles sur les sites du tournoi :

- <http://www.domaine-du-houssay.com/camping-chalets-bengalis-pod/>
- <http://www.tepacap-lemans.fr/hebergements-collectifs-insolites/>

La RESTAURATION

Samedi soir : le restaurant « Savourez » 86 Boulevard de la Petite Vitesse, 72100 Le Mans, sera privatisé pour l'occasion. Formule unique à 20€, places limitées.

Restauration le midi : détail sur le formulaire d'inscription.

Le PROGRAMME

En début d'année, les « Sarthe Tour » pour tester les parcours – à suivre sur le FB du club [MANsGE DISC](#).

Spay sera en accès libre dès le vendredi 14 :00 pour Spay, l'Arche aucune modifications donc accessible anytime.

Vendredi : Accueil à Spay, cabane près des corbeilles 1, 2, 3. Soleil – jusqu'à 19 :00. Si vous ne passez pas, confirmer votre présence au DT.

Samedi 7/05 : Spay, Domaine du Houssay, Rue d'Arnage 72700 Spay – Groupe sur Metrix – **Meeting au trou 1 à 08:30. Départ en shot gun lancé par le DT (Corne de brumes).**

Restauration du midi au QG des Etangs Chauds, Arche de la Nature.

Dimanche 10/05 : Pas de meeting - Le Mans Arche de la Nature, Départ en Golf Start au trou 1. Horaires sur Metrix.

Une heure max après l'arrivée du dernier groupe – Remise des récompenses

Merci de vérifier aussi les infos sur le FB du club et au QG durant tout le week-end.

Les PARCOURS

Toutes les distances sont approximatives (y compris sur les affichages parcours).

Tous les départs se font des départs « expert » avec la planche blanche. La planche fait partie de la zone de départ.



PARCOURS DE DISC GOLF DU DOMAINE DU HOUSSAY

Sur l'ensemble du parcours de Spay : Les toits et intérieur des cabanes / bâtiment sont OB, les dalles en béton sont Hazard.

PARCOURS DE DISC GOLF
Domaine du Houssay

SPAY
LE PLAISIR D'ÊTRE VIVANT

Triple Mandatory
Passage obligatoire dans la porte
Si manqué Drop zone avec un coup de pénalité

1
85 m
PAR 3

INFO **ORDRE DE PASSAGE**

Par sécurité, les joueurs doivent toujours rester derrière le lanceur. Lorsque tous les lanceurs d'un groupe ont effectué leur premier lancer, celui dont le disque s'est arrêté le plus loin de la corbeille relance en premier.

Trou 1: Toit et intérieur Cabane OB, Terrain de foot OB
Dalle de béton Hazard, fairway du 3 et 4 OB.

PARCOURS DE DISC GOLF
Domaine du Houssay

SPAY
LE PLAISIR D'ÊTRE VIVANT

2
60 m
PAR 3

INFO **RÈGLE DE L'ÎLE**


Votre disque doit arriver dans la zone délimitée en UN coup. Sinon, vous prenez un point de pénalité et vous rejouez votre troisième coup à la drop zone.
Les débutants se mettront au bord de la zone en cas d'échec au premier coup.

Trou 2 : depuis la DZ, la règle du OB s'applique.

PARCOURS DE DISC GOLF
Domaine du Houssay




3
145 m
PAR 4


INFO LE LANCER

Le principe de vol d'un disque tient à l'effet gyroscopique donné à celui-ci lors du lancer. Plus le disque tourne sur lui-même, plus son vol est stable. Avant d'effectuer un lancer, soyez détendu et restez souple lors du lancer.

MANICEDIC
Départ débutant

Trou 3 : Chemin et au-delà OB, ainsi que le Fairway du 4 et au-delà des clôtures

PARCOURS DE DISC GOLF
Domaine du Houssay




4
80 m
PAR 3

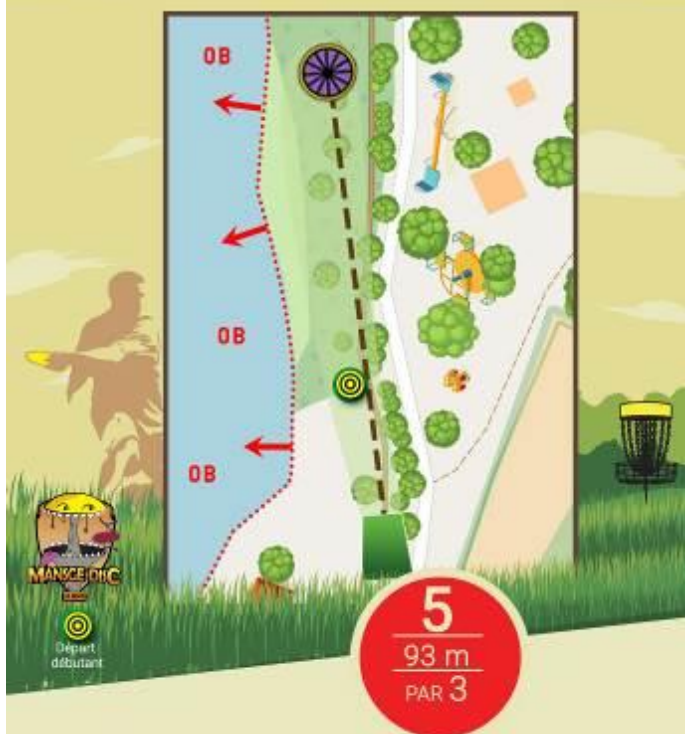
INFO ZONE HAZARD

Espaces définis comme étant situés hors du Fairway, hors de la zone de jeu, tels des terrains protégés, des routes... Si le joueur y envoie son disc, il sera pénalisé d'un coup, mais pourra continuer et faire son prochain lancer de l'endroit où le disque est atterri hors-jeu.

MANICEDIC
Départ débutant

Trou 4 : Terrain de foot OB et Fairway du 1, 2 et 3 OB, Toit et intérieur Cabane OB, Béton Hazard.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



5
93 m
PAR 3

INFO RECORDS

HOMMES : 338 m par David Wiggins Jr. (USA) en 2016 (avec Blizzard Boss - 154 g).
FEMMES : 173 m par Jennifer Allen (USA) en 2016 (avec Wraith Star lite).
GARÇONS (-12ans) : 152 m par Nicholas Duran (USA) en 2011.
FILLES (-12ans) : 98 m par Mary Uharik (USA) en 1991.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



6
75 m
PAR 3

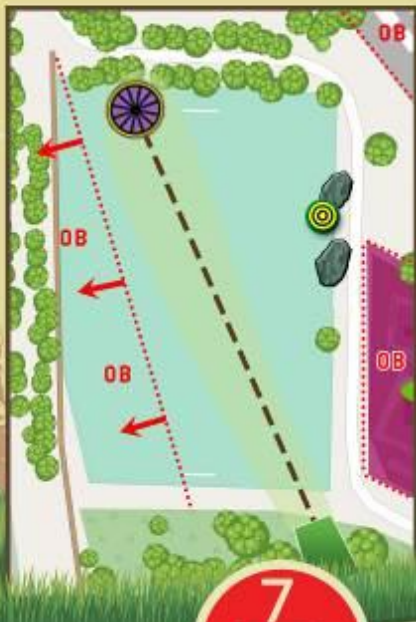
INFO HISTORIQUE ...

1940 : Des étudiants américains lancent des moules à gâteaux de la «Frisbie Pie Cie».
En 1949, Fred Morrison découvre que les nouveaux matériaux plastiques peuvent être utilisés pour créer un disque volant. Ainsi, le 1^{er} disque volant alias «flying saucers» voit le jour.
1976 : Ed Headrick invente la cible de disc-golf avec chaînes.

Trou 6 : Toit et intérieur de cabanes OB

PARCOURS DE DISC GOLF

Domaine du Houssay



7
135 m
PAR 3

INFO

DISQUE PERDU : 1 point de pénalité additionné aux lancers effectués.
Le disque est rejoué depuis le même point de départ que le lancer au cours duquel le disque a été perdu.
DISQUE PERCHÉ DANS UN ARBRE : PAS DE PÉNALITÉ, le disque est rejoué à l'aplomb du disque en l'air.

PARCOURS DE DISC GOLF

Domaine du Houssay



Règle spéciale
Si OB, dans l'eau sur le 1^{er} lancer, vous rejouez depuis la drop zone (départ enfant) avec un coup de pénalité, sur les coups suivants, la règle du OB classique s'applique.

8
140 m
PAR 4

INFO

VOUS AVEZ PEUR DE L'EAU !
Pas de crainte, vous pouvez partir directement de la drop zone, et dans ce cas, vous ne perdrez pas un disc, mais vous jouerez votre 3^{ème} coup ...

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



9
100 m
PAR 3

INFO

MANSGE DISC : Unique club de la Sarthe, né de l'initiative de joueurs d'Ultimate du club Les Manchots du Mans. Cette coopération aboutit à la création du 1^{er} parcours permanent des Pays de La Loire sur les bassins de rétention des 3 Vallées à Coullaines, le 5 février 2009.
Entraînements, équipements, convivialité : encore plus d'infos ici : <http://mangedisc.free.fr>

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



Casual obstacle
Si votre disc arrive sur ou sous la passerelle, vous pouvez reculer autant que nécessaire dans l'axe de la corbeille.

10
106 m
PAR 3

INFO

PRIX : Actuellement un disque labellisé « PDGA approved » vaut entre 10 et 20 €. Les différentes caractéristiques techniques et la qualité du plastique font varier le prix des disques.
Des disques sont en vente :
- sur le site des mangedisc : <http://mangedisc.free.fr>
- à proximité, au parc aventure Tépacap (Tél. 02 43 84 19 20) ou en boutiques spécialisées

Trou 9 passerelle : casual obstacle

PARCOURS DE DISC GOLF

Domaine du Houssay



11
160 m
PAR 4

INFO DISQUES OU FRISBEES

Un joueur confirmé utilise différents disques en fonction du type de lancer qu'il souhaite exécuter.

Le Driver

Le Middle

Le Putter

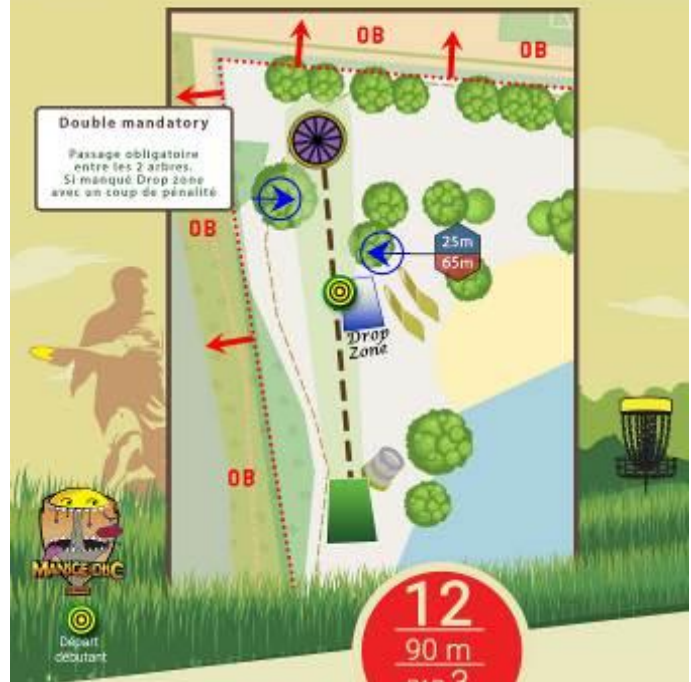
Pour effectuer un lancer de longue distance (le drive).

Pour effectuer un lancer précis de moyenne distance (l'approche)

Disque utilisé pour finir le trou à moins de 10m. Son bord plus épais permet un lancer plus précis. L'élan n'est plus autorisé.

PARCOURS DE DISC GOLF

Domaine du Houssay



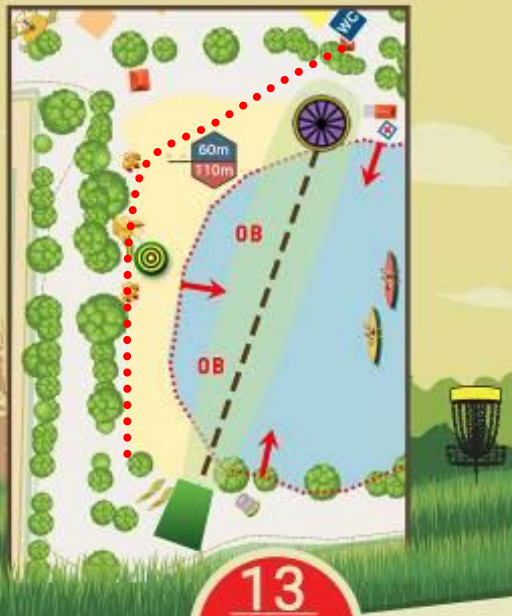
Double mandatory
Passage obligatoire entre les 2 arbres. Si manqué Drop Zone avec un coup de pénalité

12
90 m
PAR 3

INFO AUTRES DISCIPLINES

Il existe d'autres sports se pratiquant avec un frisbee, le plus connu étant l'ultimate... L'« ultimate » est un sport collectif se pratiquant en plein air, sur un terrain de 100m sur 37m. Deux équipes de sept joueurs s'opposent en auto arbitrage selon des règles bien définies. Davantage d'informations sur le site des manchots : <http://manchots72.free.fr/>

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



13
165 m
PAR 4

INFO

MARQUE : On pose une marque à l'endroit où le disque s'est arrêté.
MARQUE INJOUABLE : Marque depuis laquelle un joueur ne peut pas relancer son disque car impraticable ou dangereux. La marque est alors modifiée avec un lancer de pénalité. Le joueur se replace en arrière dans l'axe de la corbeille ou il relance depuis sa position précédente (règle du re-tee).

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



14
65 m
PAR 3

INFO

WORLD BIGGEST WEEKEND - Lancé en 1992 par J.HOUICK, ce rendez-vous a pour but de « rassembler » le plus grand nombre de participants possible au cours du premier week-end de mai partout dans le monde pour pratiquer, initier et faire découvrir le disc-golf.

Trou 14 plage : OB gauche et au fond.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



15
75 m
PAR 3

INFO

COURTOISIE : le disc-golfeur doit respecter des règles dites de courtoisie. Il doit être attentif à ne pas faire de bruit. Crier, jurer, jongler avec son disque, frapper dans son sac ou dans un élément du parcours, lancer un disque avant son tour ou lancer un mini-marqueur, s'avancer en direction de la corbelle ou de son disque en dépassant le lanceur qui s'apprêtait à lancer, sont des exemples d'actes discourtois.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



16
98 m
PAR 3

INFO

PARCOURS : Si vous aimez, il existe 12 parcours permanents gratuits en Sarthe, et pas loin, il y a :

- LE MANS (Arche de la Nature)
- COULAINES (Bassins de rétention, en face du complexe sportif des 3 Vallées)
- SAINT SATURNIN (Parc du Val de Vray)

CTP pour les « OPEN »

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



RÈGLE !

801.02 F Tous les disques utilisés en jeu, à l'exception des mini disques, doivent être marqués de façon individualisée. A chaque lancer suivant effectué avec un disque non-marqué, le joueur déjà averti encourra un tir de pénalité.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



RÈGLE !

803.09 B Un joueur dont le disque est jugé OB, reçoit un lancer de pénalité. Le joueur peut choisir d'effectuer son prochain lancer, :

- (1) de la marque précédente indiquée par le mini-marqueur ou, si le marqueur a été déplacé, depuis une marque approximative, ou bien,
- (2) d'une marque placée à un mètre maximum de l'endroit où le disque a franchi la limite de la zone OB, sur un demi cercle de cette limite.

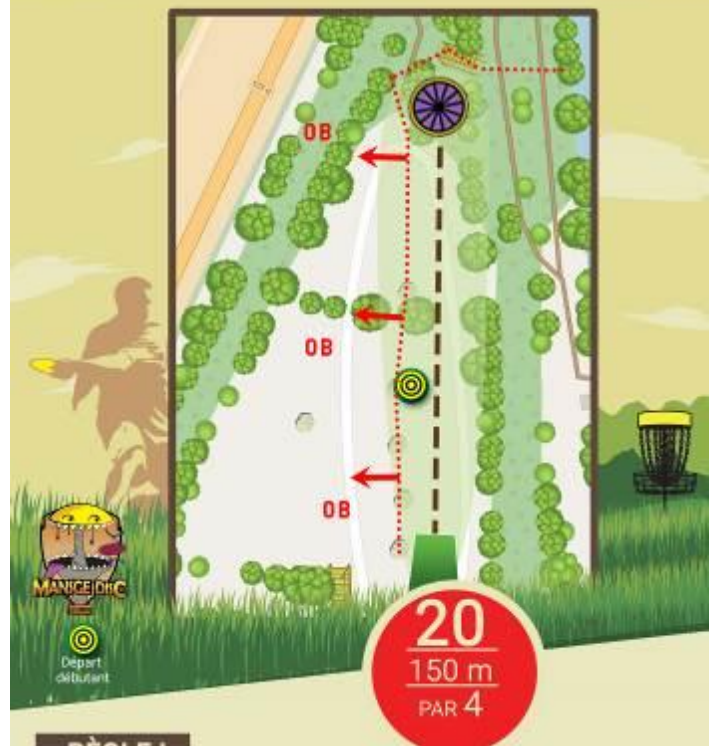
PARCOURS DE DISC GOLF
Domaine du Houssay



RÈGLE !

- 803.04 A Lorsque le disque est lâché, un joueur doit :
- (1) avoir, au moins un point d'appui en contact avec la surface du jeu et dans la trajectoire directe du trou et à moins de 30 cm directement derrière le marqueur et
 - (2) n'avoir aucun point de contact avec le marqueur ou avec aucun objet situé plus proche du trou que le bord arrière du marqueur.
- 803.04 B Franchir le marqueur est autorisé après avoir lâché le disque, sauf lors d'un putt à moins de 10 m.

PARCOURS DE DISC GOLF
Domaine du Houssay



RÈGLE !

- 803.13 B Corbelle : afin de terminer un trou, le lanceur doit lâcher le disque et ce dernier doit s'arrêter, supporté par les chaînes ou dans le réceptacle. Ceci inclut un disque inséré dans la partie basse du réceptacle ou supporté par cette partie, mais exclut un disque posé sur le dessus de la partie supérieure du réceptacle ou supporté par cette partie. Le disque doit aussi rester à l'intérieur des chaînes ou à l'intérieur du réceptacle jusqu'à ce qu'il soit retiré.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay

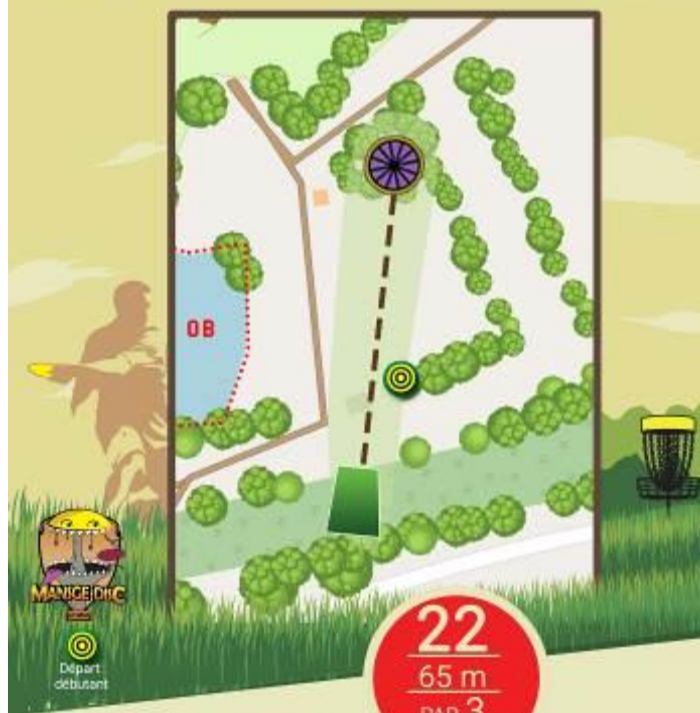


21
80 m
PAR 3

JEU !

« Le Double Best » : Sur un prochain parcours, vous pourrez jouer 2 disques (ou chacun un par équipe de deux) et choisir le meilleur lancer jusqu'à votre dernier coup réussi dans la corbeille (le putt).
Ce n'est pas nécessairement le plus près de la corbeille qu'il faut prendre, mais le plus facile à jouer pour le joueur ou l'équipe.
Autre Variante : « Le Double Worst » : le même jeu, ... mais en choisissant le plus mauvais lancer.

PARCOURS DE DISC GOLF Domaine du Houssay



22
65 m
PAR 3

Bon dernier !

La tradition en disc-golf est de se dire: « Bon dernier ! » avant le dernier trou du parcours.
GAGNANT : Le gagnant est le joueur qui totalisera le moins de lancers sur l'ensemble des trous du parcours.



LE PARCOURS DE DISC GOLF



PRINCIPE D'UN TROU

Le trou est composé de deux éléments : le panier et le cible. Le panier est fixé à un poteau et est destiné à recevoir le disque. La cible est fixée à un poteau et est destinée à être visée par le joueur. Le trou est numéroté en fonction de sa longueur.

DISC GOLFEUR CODE
N°1010 A PARIS 2021

1. GÉNÉRALITÉS
2. ASPECTS PARTICULIERS
3. DÉPARTS PARTICULIERS

Le terrain a été créé en 2010 et est ouvert aux personnes de tous âges et de tous niveaux de jeu.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Parcours 27 trous Parc 10 Distance : 2220 m 1800 m Temps : 0 230 m 1 10 m
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

VOUS JOUEZ POUR LA 1^{ère} FOIS ?

Le terrain est ouvert aux personnes de tous âges et de tous niveaux de jeu. Le terrain est ouvert aux personnes de tous âges et de tous niveaux de jeu.

RÈGLES SIMPLIFIÉES

Le terrain est ouvert aux personnes de tous âges et de tous niveaux de jeu. Le terrain est ouvert aux personnes de tous âges et de tous niveaux de jeu.

N°	Distance (m)	Parcours
1	100	10
2	150	15
3	200	20
4	250	25
5	300	30
6	350	35
7	400	40
8	450	45
9	500	50
10	550	55
11	600	60
12	650	65
13	700	70
14	750	75
15	800	80
16	850	85
17	900	90
18	950	95
19	1000	100
20	1050	105
21	1100	110
22	1150	115
23	1200	120
24	1250	125
25	1300	130
26	1350	135
27	1400	140



1 TROU
3 PAR
 DÉBUTANT
 A 43m
 B 54m
 EXPERT
 A 73m
 B 84m

INFO !
 ORDRE DE PASSAGE : par sécurité, les joueurs doivent toujours rester derrière le lanceur. Lorsque tous les lanceurs d'un groupe ont effectué leur premier lancer, celui dont le disque s'est arrêté le plus loin de la corbeille relance en premier.

Excoptim M&B&S D&C - <http://managolac.free.fr>

2 TROU
3 PAR
 DÉBUTANT
 A 43m
 B 56m
 EXPERT
 A 65m
 B 78m

INFO !
 PAR : Nombre de coups théorique pour finir un trou.
 BOGEY : Un coup au-dessus du par.
 BIRDIE : Un coup en-dessous du par.
 EAGLE : Deux coups en-dessous du par.
 ACE : L'exploit : le trou en un lancer...

Excoptim M&B&S D&C - <http://managolac.free.fr>

Arche de la Nature
 Le Mans Métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
 Le Mans Métropole



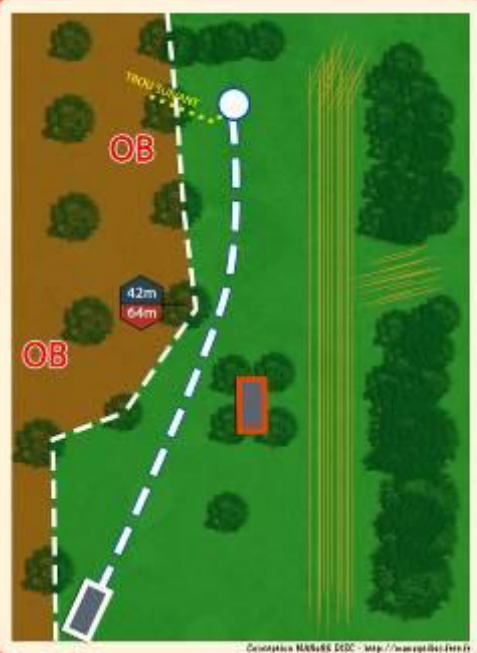
Plan du parcours

Position B

Position B



TROU
3
PAR
3
DÉBUTANT
66m
EXPERT
102m



RECORDS !

HOMMES : 338 m par David Wiggins Jr. (USA) en 2016 (avec Blizzard Boss - 154 g).
 FEMMES : 173 m par Jennifer Allen (USA) en 2016 (avec Wraith Star lite).
 GARÇONS (-12ans) : 152 m par Nicholas Duran (USA) en 2011.
 FILLES (-12ans) : 98 m par Mary Uhlarik (USA) en 1991.

Arche de la Nature
Le Mans métropole



Plan du parcours

TROU
4
PAR
4
DÉBUTANT
89m
91m
EXPERT
165m
167m



INFO !

1940 : Des étudiants américains lancent des moules à gâteaux de la «Frisbie Pie Cie».
 En 1949, Fred Morrison découvre que les nouveaux matériaux plastiques peuvent être utilisés pour créer un disque volant. Ainsi, le 1^{er} disque volant alias «flying saucer» voit le jour.
 1976 : Ed Headrick invente la cible de disc-golf avec chaînes.

Arche de la Nature
Le Mans métropole



Plan du parcours

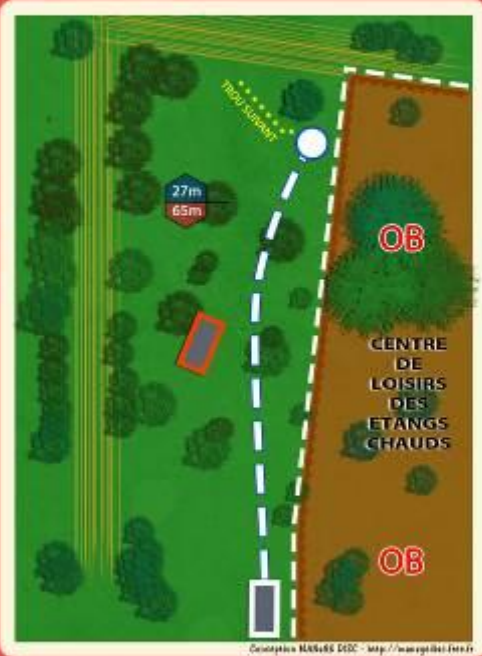
Position B



LE PARCOURS DE DISC GOLF



- TROU 5
- PAR 3
- DEBUTANT 45m
- EXPERT 87m



INFO !

O.B. : se prononce «Obi» (Out-of-Bounds en anglais) signifie « en dehors des limites du parcours ». Un joueur dont le disque est jugé OB, comptabilisera un lancer de pénalité. Le joueur doit lancer depuis l'endroit où le disque a pénétré la zone OB (au maximum à un mètre de ce point).

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF



- TROU 6
- PAR 3
- DEBUTANT 25m
- EXPERT 52m



INFO !

ÎLE : Votre disque doit arriver dans la zone délimitée en UN coup. Sinon, vous prenez un point de pénalité et vous rejouez votre coup suivant au départ «Débutant». Les «Débutants» rejouent leur coup suivant du bord de l'île, en cas d'échec.

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Depuis la DZ, la règle du OB classique s'applique

LE PARCOURS DE DISC GOLF



7
TROU

3
PAR

45m
DÉBUTANT
A B

80m
EXPERT
A B

INFO !

DISQUE PERDU : 1 point de pénalité additionné aux lancers effectués.
Le disque est rejoué depuis le même point de départ que le lancer au cours duquel le disque a été perdu.
DISQUE PERCHÉ DANS UN ARBRE : PAS DE PÉNALITÉ. le disque est rejoué à l'aplomb du disque en l'air.

Conception MARI&E DEC - <http://www.golfdisc.fr/fr>

LE PARCOURS DE DISC GOLF



8
TROU

3
PAR

65m
DÉBUTANT

95m
EXPERT

INFO !

LE LANCER : Le principe de vol d'un disque tient à l'effet gyroscopique donné à celui-ci lors du lancer. Plus le disque tourne sur lui-même, plus son vol est stable.
Avant d'effectuer un lancer, soyez détendu et restez souple lors du lancer.

Conception MARI&E DEC - <http://www.golfdisc.fr/fr>

Arche de la Nature
Le Mans métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
Le Mans métropole



Plan du parcours

Position B



LE PARCOURS DE DISC GOLF

TROU 10
PAR 3
DÉBUTANT
 A 33m
 B 35m
EXPERT
 A 63m
 B 65m

INFO !
 MANSGE DISC : Unique club de la Sarthe, né de l'initiative de joueurs d'Ultimate du club Les Manchots du Mans. Cette coopération aboutit à la création du 1^{er} parcours permanent des Pays de La Loire sur les bassins de rétention des 3 Vallées à Coulaines, le 5 février 2009. Entraînements, équipements, convivialité : encore plus d'infos ici : <http://mansgedisc.free.fr>

Arche de la Nature Le Mans métropole

Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF

TROU 11
PAR 4
DÉBUTANT
 100m
EXPERT
 200m

INFO !
 Un joueur confirmé utilise différents disques en fonction du type de lancer qu'il souhaite exécuter. Exemples :
 - Le Driver : pour effectuer un lancer de longue distance (le drive).
 - Le Putter : disque utilisé pour finir le trou à moins de 10m. Son bord plus épais permet un lancer plus précis. L'élan n'est plus autorisé.

Le driver
 Le putter

Arche de la Nature Le Mans métropole

Plan du parcours

Position B



LE PARCOURS DE DISC GOLF



TRONC
12

PAR
3

DEBUTANT
65m

EXPERT
105m



INFO !

AUTRES DISCIPLINES : Il existe d'autres sports se pratiquant avec un frisbee, le plus connu étant l'ultimate.
L'« ultimate » est un sport collectif se pratiquant en plein air, sur un terrain de 100m sur 37m. Deux équipes de sept joueurs s'opposent en auto arbitrage selon des règles bien définies. Davantage d'informations sur le site des manchots : <http://manchots72.free.fr/>

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF



TRONC
13

PAR
3

DEBUTANT
55m

EXPERT
95m



INFO !

MARQUE : On pose une marque à l'endroit où le disque s'est arrêté.
MARQUE INJOUABLE : Marque depuis laquelle un joueur ne peut pas relancer son disque car impraticable ou dangereux. La marque est alors modifiée avec un lancer de pénalité. Le joueur se replace en arrière dans l'axe de la corbeille ou il relance depuis sa position précédente (règle du re-tee).

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF

- TROU **14**
- VAN **3**
- DÉBUTANT **48m**
- EXPERT **80m**



INFO !

WORLD BIGGEST WEEKEND - Lancé en 1992 par J.HOUCK, ce rendez-vous a pour but de « rassembler » le plus grand nombre de participants possible au cours du premier week-end de mai partout dans le monde pour pratiquer, initier et faire découvrir le disc-golf.



LE PARCOURS DE DISC GOLF

- TROU **15**
- VAN **3**
- DÉBUTANT **59m**
- EXPERT **82m**



INFO !

MANDATORY : Passage obligatoire. Ici, il faut passer à gauche de l'arbre. Si vous dépassez la ligne pointillée par la droite de l'arbre, il vous faut repartir du départ enfant avec un point de pénalité (Drop Zone).

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours





TROU
16
PAR
3
DÉBUTANT
65m
EXPERT
120m

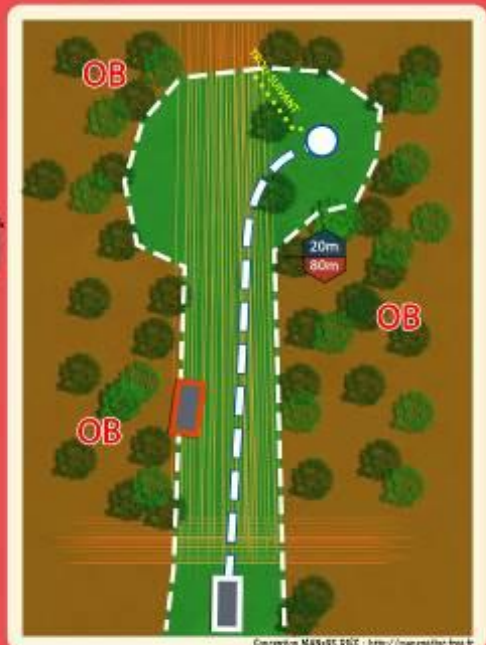


INFO !

COURTOISIE : le disc-golfeur doit respecter des règles dites de courtoisie. Il doit être attentif à ne pas faire de bruit. Crier, jurer, jongler avec son disque, frapper dans son sac ou dans un élément du parcours, lancer un disque avant son tour ou lancer un mini-marqueur, s'avancer en direction de la corbeille ou de son disque en dépassant le lanceur qui s'apprête à lancer, sont des exemples d'actes discourtois.

Conception MARK&SC SPORT - <http://www.golfdisc.bea.fr>

TROU
17
PAR
3
DÉBUTANT
54m
EXPERT
100m



INFO !

PARCOURS : Si vous aimez, il existe 10 autres parcours permanents gratuits en Sarthe, et pas loin, il y a :

- SPAY (Base de Loisirs DU HOUSSAY)
- COULAINES (Bassins de rétention, en face du complexe sportif des 3 Vallées)
- SAINT SATURNIN (Parc du Val de Vray)

Conception MARK&SC SPORT - <http://www.golfdisc.bea.fr>

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF



INFO !

La tradition en disc-golf est de se dire: « Bon dernier ! » avant le dernier trou du parcours.
GAGNANT : Le gagnant est le joueur qui totalisera le moins de lancers sur l'ensemble des trous du parcours. Ici le par total est fixé à 56 (du n°1 à 18).



LE PARCOURS DE DISC GOLF



RÈGLE !

801.04 B Manquer un passage obligatoire (mandatory) : Si l'erreur est constatée, le joueur concerné doit effectuer le lancer suivant à partir d'une zone déterminée, appelée Drop Zone (DZ) et il reçoit un lancer de pénalité.
 Si l'erreur est constatée après qu'un autre lancer ait été effectué, le lanceur concerné termine le trou sans rejouer depuis la Drop Zone et reçoit deux lancers de pénalité.

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Position A



LE PARCOURS DE DISC GOLF



TROU
20

PAR
3

DEBUTANT
59m

EXPERT
100m



RÈGLE !

801.02 F Tous les disques utilisés en jeu, à l'exception des mini disques, doivent être marqués de façon individualisée. A chaque lancer suivant effectué avec un disque non-marqué, le joueur déjà averti encourra un tir de pénalité.



LE PARCOURS DE DISC GOLF



TROU
21

PAR
3

DEBUTANT
38m

EXPERT
70m



RÈGLE !

803.09 B Un joueur dont le disque est jugé OB, reçoit un lancer de pénalité. Le joueur peut choisir d'effectuer son prochain lancer, :

- (1) de la marque précédente indiquée par le mini-marqueur ou, si le marqueur a été déplacé, depuis une marque approximative, ou bien,
- (2) d'une marque placée à un mètre maximum de l'endroit où le disque a franchi la limite de la zone OB, sur une ligne perpendiculaire à cette limite.

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

CTP « Recreational » et « Femmes »



LE PARCOURS DE DISC GOLF



RÈGLE !

803.06 A Un joueur peut déclarer sa marque injouable. Il est le seul juge pour déterminer si sa marque est injouable. La marque injouable peut être remplacée :
 1) sans se rapprocher du trou, en restant dans l'axe de celui-ci et à une distance maximale de 5 mètres derrière cette marque ou,
 2) à la marque précédente indiquée par le mini-marqueur ou si le marqueur a été déplacé, depuis une marque approximative, jugée par la majorité du groupe.
 Le lancer initial plus un lancer de pénalité sont ajoutés au score du joueur.



LE PARCOURS DE DISC GOLF



RÈGLE !

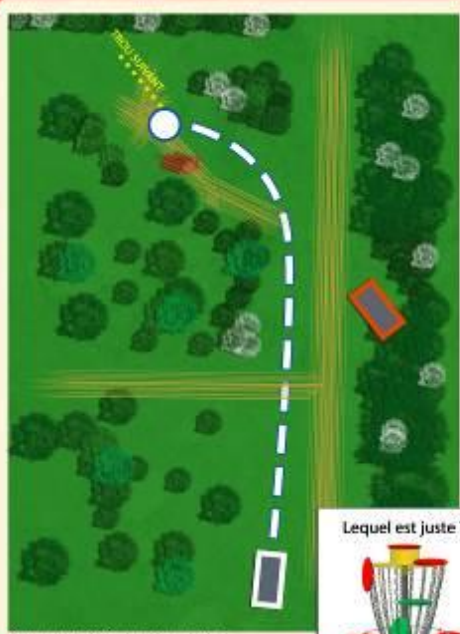


803.04 A Lorsque le disque est lâché, un joueur doit :
 (1) avoir, au moins un point d'appui en contact avec la surface du jeu et dans la trajectoire directe du trou et à moins de 30 cm directement derrière le marqueur et
 (2) n'avoir aucun point de contact avec le marqueur ou avec aucun objet situé plus proche du trou que le bord arrière du marqueur.
803.04 B Franchir le marqueur est autorisé après avoir lâché le disque, sauf lors d'un putt à moins de 10 m.





LE PARCOURS DE DISC GOLF



- TROU **24**
- PAR **3**
- DÉBUTANT **45m**
- EXPERT **92m**

RÈGLE !

803.13 B Corbelle : afin de terminer un trou, le lanceur doit lâcher le disque et ce dernier doit s'arrêter supporté par les chaînes ou dans le réceptacle. Ceci inclut un disque inséré dans la partie basse du réceptacle ou supporté par cette partie, mais exclut un disque posé sur le dessus de la partie supérieure du réceptacle ou supporté par cette partie. Le disque doit aussi rester à l'intérieur des chaînes ou à l'intérieur du réceptacle jusqu'à ce qu'il soit retiré.



LE PARCOURS DE DISC GOLF



- TROU **25**
- PAR **4**
- DÉBUTANT **83m**
- EXPERT **170m**

JEU !

« **Le Double Best** » : Sur un prochain parcours, vous pourrez jouer 2 disques (ou chacun un par équipe de deux) et choisir le meilleur lancer jusqu'à votre dernier coup réussi dans la corbelle de putt. Ce n'est pas nécessairement le plus près de la corbelle qu'il faut prendre, mais le plus facile à jouer pour le joueur ou l'équipe.

Autre Variante : « **Le Double Worst** » : le même jeu, ... mais en choisissant le plus mauvais lancer.

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF



- TROU **26**
- PAR **3**
- DEBUTANT **37m**
- EXPERT **67m**



COUP DROIT !



Le corps face à la cible, les jambes légèrement pliées, le bras et l'épaule du disque légèrement en arrière. Le disque se trouve à hauteur de la taille, avec un court mouvement de l'avant-bras vers l'avant, déplier le poignet d'un coup sec et lancer le disque sans oublier de le pencher (45°) vers l'extérieur, avec la paume de la main tournée vers le haut. Le disque est propulsé par l'index et le majeur placés sur le bord interne alors que le pouce est placé sur la surface supérieure.

Conception MANS&C DGC - <http://www.mansetdisc.com>

Arche de la Nature
Le Mans Métropole



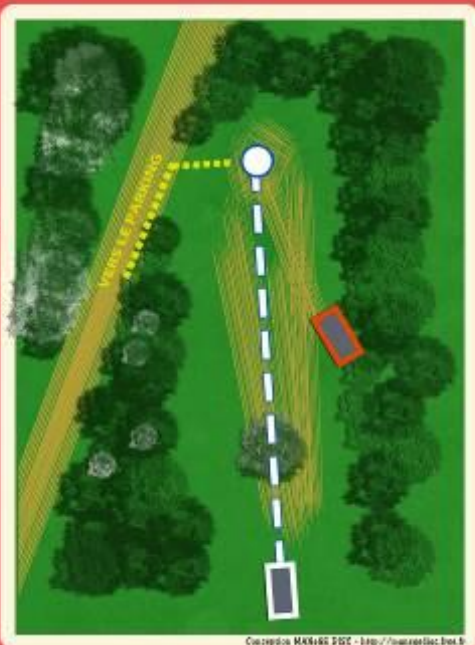
Plan du parcours



LE PARCOURS DE DISC GOLF



- TROU **27**
- PAR **3**
- DEBUTANT **40m**
- EXPERT **70m**



GAIN !

Conception MANS&C DGC - <http://www.mansetdisc.com>

Paul McBeth, joueur professionnel américain, a gagné pour l'année 2017, plus de 69 000 \$. Depuis le début de sa carrière en 2005, il a gagné \$10 000 \$ sur 130 tournois. La discipline est dominée par de nombreux américains. En Europe, Simon Lizotte (Allemand) et Karl Johan Nybo (Danois) dominent devant les nombreux finlandais, pays dans lequel les parcours de disc golf sont très répandus.



Arche de la Nature
Le Mans Métropole



Plan du parcours