

# Le Spaycial Mans

## Le tournoi :

Pour soutenir nos jeunes, tournoi au bénéfice de nos juniors qui partent en Tchéquie. Participation 10€ (+5€ pour une licence temporaire). Ce tournoi se déroulera du 17 au 18 juillet :

- le vendredi après-midi la reconnaissance de Spay débutera à 14h.
- Samedi 8h30 : première manche sera à Spay le samedi matin, ensuite il y aura un double qui sera soit à l'arche soit à Coulaines suivant les conditions et l'envie de chacun
- Dimanche 8h30 : Arche le dimanche matin pour le 27 trous.

Directeur de Tournoi : Christophe Legendre PDGA #46885 – 06 78 06 76 15

Co-Directeur de Tournoi : Dorian Legendre PDGA #63655 – 07 67 77 54 68

Mail Mansgedisc : christophe.legendre@gmail.com

## Les adresses :

Coulaines, Rue de Ponceau, 72190 Coulaines

Le Mans Arche de la Nature, Parking « Cormier », Route de Changé

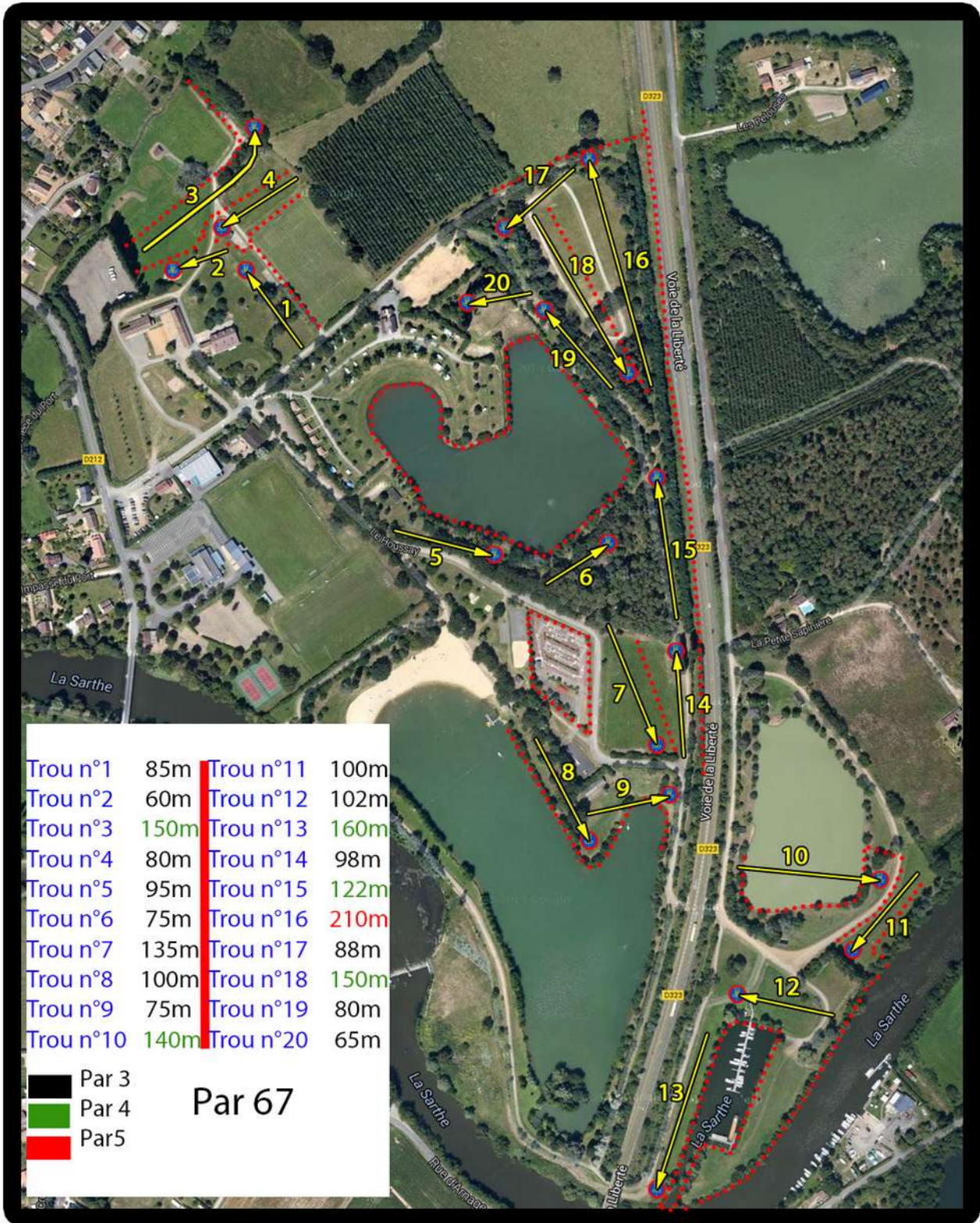
Spay, Domaine du Houssay, Rue d'Arnage 72700 Spay

## Carte de score :

Les scores sont renseignés sur DiscGolf Metrix, il n'y aura pas de carte de score papier, sauf exception.

<https://discgolfmatrix.com/1777043>

# Le parcours de Spay :



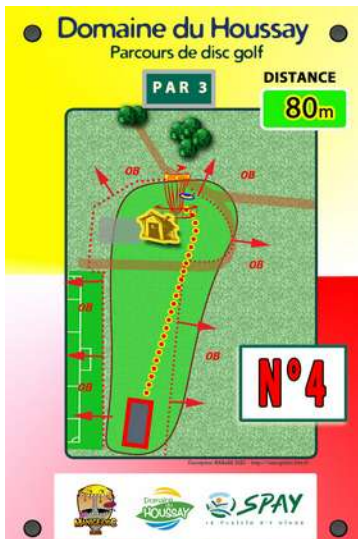
## Le trou par trou : -toutes les cabanes et enclos sont OB



**Trou n°1 : Rien de spécial, OB le béton, ce sont les barrières du terrain de foot qui font le OB**

**Trou n°2 : Île, il faut être en 1 sur l'île sinon vous jouerez votre 3 à la drop zone, si de la drop zone vous ne le mettez pas mais que le disc a survolé l'île alors vous jouez votre 5 de là où est sorti le disc sinon vous rejouez de la drop zone.**

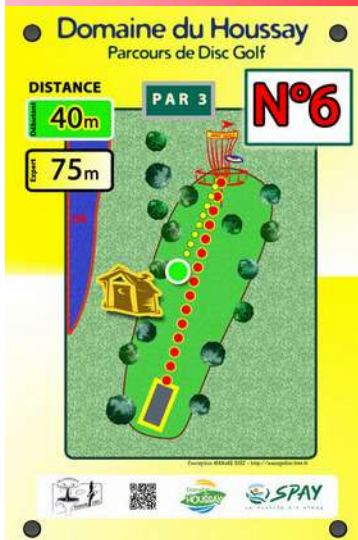
**Trou n°3 : OB à droite et dans les enclos, ne pas jouer si il y a des joueurs qui puttent au trou n°4**



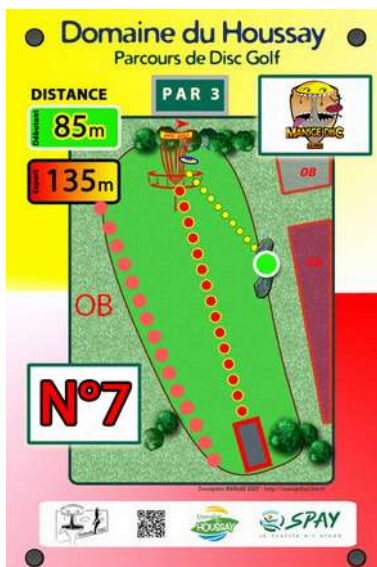
Trou n°4 : OB tout autour de la corbeille, faire attention au drive si le disc survole la zone in



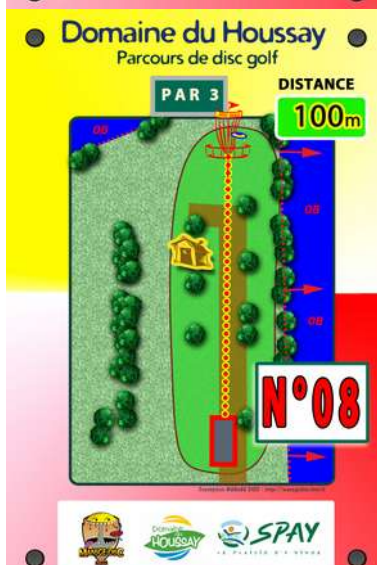
Trou n°5 : OB l'eau



Trou n°6 : OB l'eau



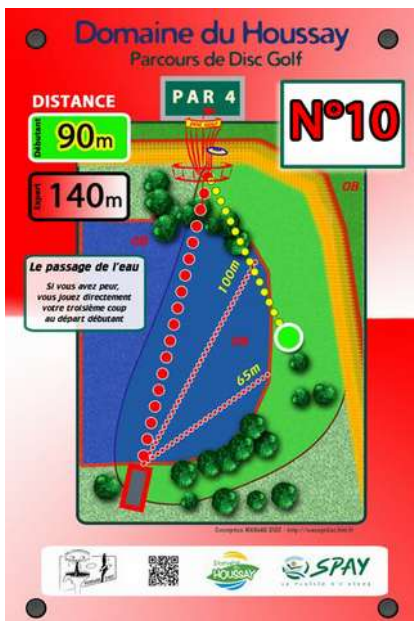
Trou n°7 : OB le mini golf, le skate-park et la gauche du terrain de foot, faire attention aux joueur qui peuvent jouer dans l'autre sens.



Trou n°8 : OB l'eau



Trou n°9 : OB l'eau



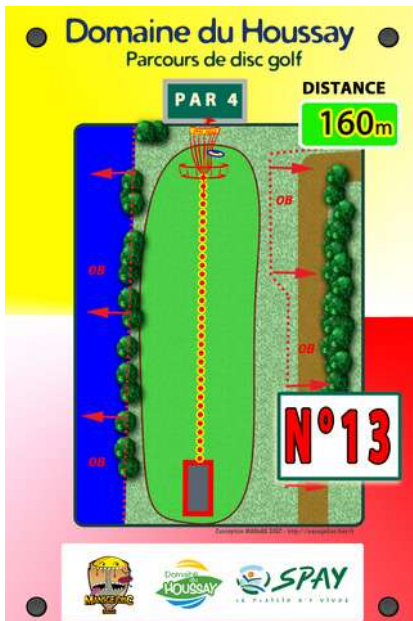
**Trou n°10 : OB l'eau et l'extérieur du chemin, si vous ne vous sentez pas passer l'eau en 1 alors vous pouvez jouer votre 3 à la drop zone. Sur le deuxième coup il faudrait qu'il y ait un spoteur pour regarder où atterrit le disc.**



**Trou n°11 : OB le chemin et au-delà et la dernière rangée d'arbres**



**Trou n°12 : OB l'eau**



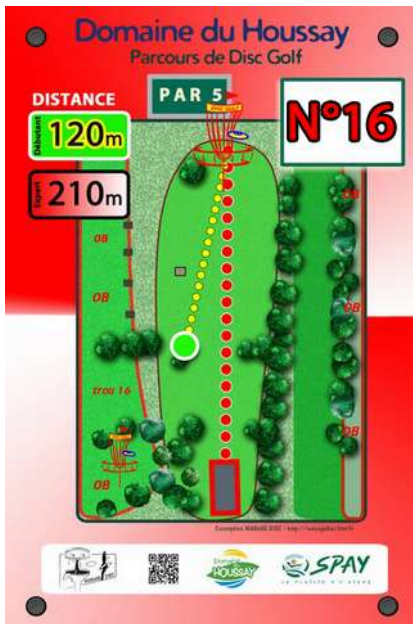
Trou n°13 : OB l'eau et le chemin



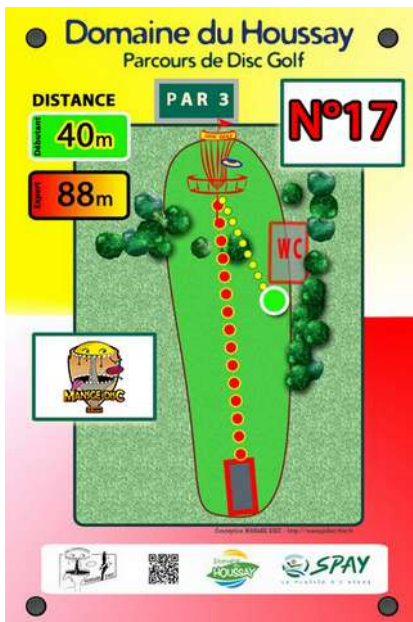
Trou n°14 : OB l'autre côté du terrain de foot et le côté droit du grillage, faire attention aux joueurs qui jouent dans l'autre sens



Trou n°15 : OB la route et l'eau



Trou n°16 : OB à gauche avec les bornes et sur la route



Trou n°17 : OB les WC, priorité aux drives du 18



Trou n°18 : OB à gauche avec les bornes puis les arbres





Trou n°19 : OB l'eau



Trou n°20 : OB l'eau, les tas de branches près de la corbeille sont « casual obstacle », on recule dans l'axe de la corbeille sans points de pénalité

# Le parcours de l'arche :



Le Mans Métropole








**PRINCIPE D'UN TROU**



1. Le trou est matérialisé par un poteau en bois (le poteau) et un panier en métal (le panier). Le trou est matérialisé par un poteau en bois (le poteau) et un panier en métal (le panier).

## LE PARCOURS DE DISC GOLF





**DISC GOLF CODE**

- 1. NIVEAU INTELLIGENT
- 2. RESPECTEZ LE PARCOURS
- 3. REPRESENTEZ LE SPORT

**VOUS JOUEZ POUR LA 1<sup>ère</sup> FOIS ?**

**RÈGLES SIMPLIFIÉES**

Le but du jeu est de lancer le disque dans le panier en utilisant le moins de lancers possible.

**1. NIVEAU INTELLIGENT**

Le joueur doit choisir le disque à lancer en fonction de la distance et de la situation.

**2. RESPECTEZ LE PARCOURS**

Le joueur doit respecter le parcours et ne pas franchir les limites.

**3. REPRESENTEZ LE SPORT**

Le joueur doit respecter les règles et les autres joueurs.



**Partons 27 trous**


**PAR 36**

Départ : 1520 m

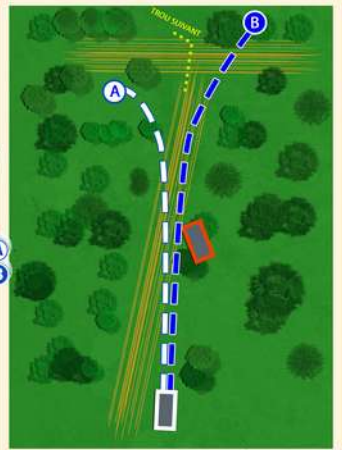
Arrivée : 2720 m

# Le trou par trou :

**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**TROU 1**  
**PAR 3**  
**DEBUTANT**  
 A 43m  
 B 54m  
**EXPERT**  
 73m  
 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.

Conception MABRÉ DISC - <http://www.mabre-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**TROU 2**  
**PAR 3**  
**DEBUTANT**  
 A 43m  
 B 56m  
**EXPERT**  
 65m  
 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...

Conception MABRÉ DISC - <http://www.mabre-disc.fr>

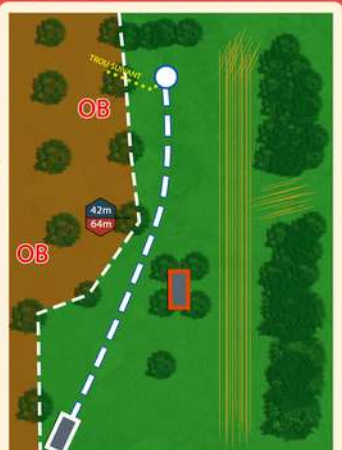
Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**TROU 3**  
**PAR 3**  
**DEBUTANT**  
 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

Conception MABRÉ DISC - <http://www.mabre-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**TROU 4**  
**PAR 4**  
**DEBUTANT**  
 A 89m  
 B 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<sup>er</sup> disque volant alias «flying saucer» voit le jour.  
 1976 : Ed Headrick invente la cible de disc-golf avec chaînes.

Conception MABRÉ DISC - <http://www.mabre-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**5** TROU  
**3** PAR  
**45m** DÉBUTANT  
**87m** EXPERT



**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).

Conception MANSÉS DISC - <http://www.manses-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours

**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**6** TROU  
**3** PAR  
**25m** DÉBUTANT  
**52m** EXPERT



**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.

Conception MANSÉS DISC - <http://www.manses-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours

**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**7** TROU  
**3** PAR  
**45m** DÉBUTANT  
**50m** DÉBUTANT  
**80m** EXPERT  
**85m** EXPERT



**INFO !**  
 DISQUE PERDU : 1 point de pénalité additionne 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 MANSÉS DISC - <http://www.manses-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours

**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 MANSÉS DISC - <http://www.manses-disc.fr>

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU 9  
 PAR 3  
 DEBUTANT  
 A 65m  
 B 81m  
 EXPERT  
 115m  
 130m



**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 mansgedisc : <http://mansgedisc.free.fr>  
 - à proximité, au parc aventure l'épacap (Tél. 02 43 84 19 20) ou en boutiques spécialisées

Arche de la Nature  
 Le Mans Métropole



Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU 10  
 PAR 3  
 DEBUTANT  
 A 33m  
 B 35m  
 EXPERT  
 63m  
 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<sup>er</sup> 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://mansgedisc.free.fr>

Arche de la Nature  
 Le Mans Métropole



Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU 11  
 PAR 4  
 DEBUTANT  
 100m  
 EXPERT  
 200m



**INFO !**

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

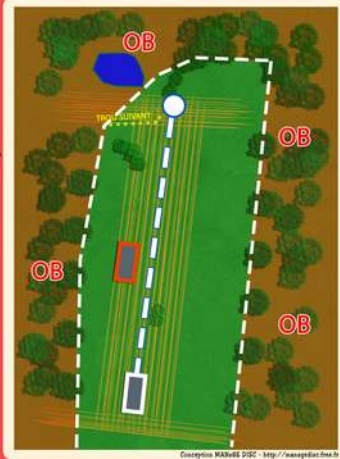


Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU 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

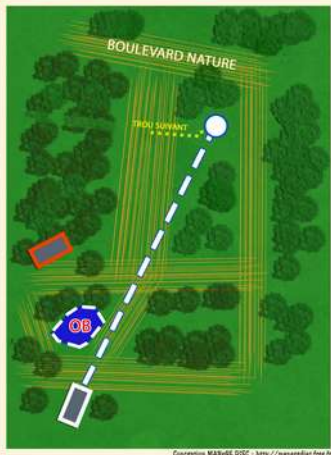


Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU  
**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

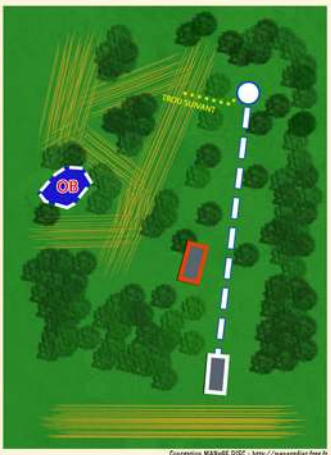


Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU  
**14**  
PAR  
**3**  
DEBUTANT  
**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.

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole

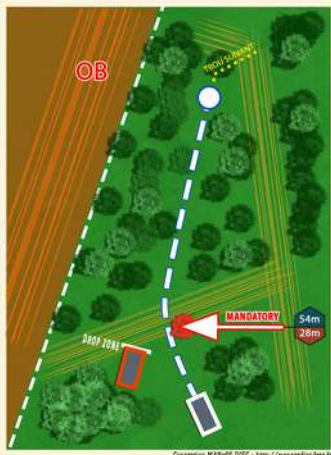


Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU  
**15**  
PAR  
**3**  
DEBUTANT  
**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

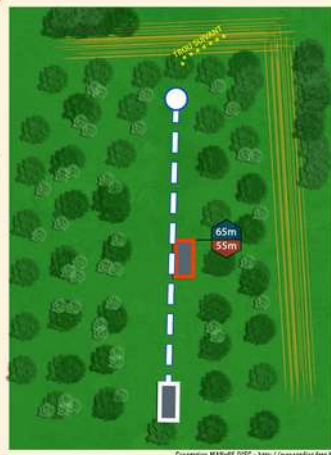


Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**

TROU  
**16**  
PAR  
**3**  
DEBUTANT  
**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'apprêtait à lancer, sont des exemples d'actes discourtois.

Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**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)



**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.



**LE PARCOURS DE DISC GOLF**



**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.



**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 mieux,
- (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.

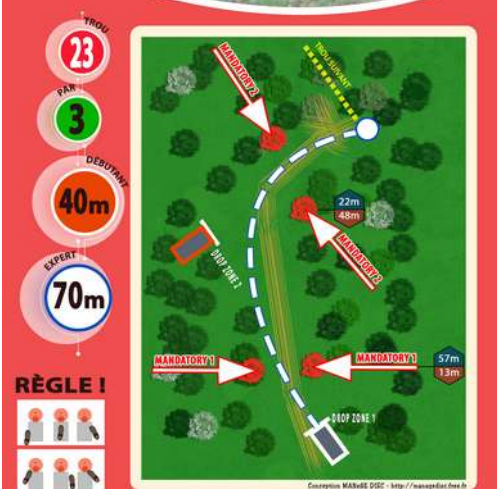


**RÈGLE !**

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.



**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.



**RÈGLE !**

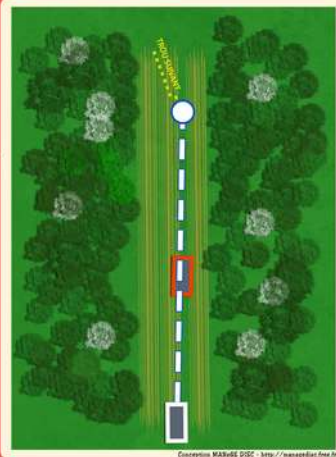
803.13 B Corbeille : afin de terminer un trou, le lanceur doit lâcher le disque et ce dernier doit s'arrêter, supporté par les chaînes ou dans le réceptacle. Ceci inclut un disque inséré dans la partie basse du réceptacle ou supporté par cette partie, mais exclut un disque posé sur le dessus de la partie 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.







TROU  
**25**  
PAR  
**4**  
DEBUTANT  
**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 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.

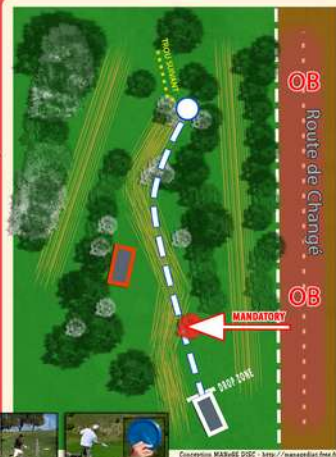
Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours



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.

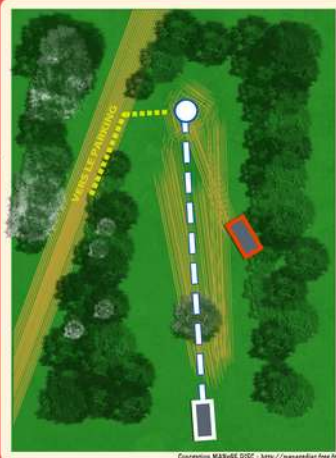
Arche de la Nature  
Le Mans Métropole



Plan du parcours



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



**GAIN !**

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 510 000 \$ 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