



**DOSSIER DIDACTIQUE
SUR LA PRATIQUE DU
DISC GOLF**

**ASBL
DISC GOLF ATTITUDE
SPORT.**

J'AI CHOISI MON SPORT, LE
DISC GOLF

CE QUE JE DOIS SAVOIR POUR LE PRATIQUER

Renseignements club :

www.discgolfattitude.be

Adresse du parcours :

Domaine des 4sources
Fond d'Ahinvaux, 1
5530 Yvoir

Email : discgolfattitude@gmail.com



Informations :

Inscriptions en ligne via le
formulaire d'Adhésion



Séances encadrées par des joueurs
chevronnés.
30 ans d'expérience dans la discipline

Equipements et matériels professionnels

Entraînements les samedis en fonction des saisons - www.discgolfattitude.be

Une activité physique régulière est un atout indéniable pour votre bien-être.
rejoignez-nous pour des moments de partage conviviaux !

Sommaire

- *Edito - Qu'est ce que le discgolf ?*..... p.3
- *Les disques standard - Les profils de base*..... p.4
- *Les caractéristiques de vol - Schémas: Turn & Fade*..... p.5
- *Les règles de base du Discgolf - Etiquette et sécurité - Conseils débutants - Ressources et contact*..... p.6
- *Quelle est la tenue que je dois porter pour jouer au Discgolf?* p.7
- *Comprendre le fonctionnement d'un disque - stable ou instable?*..... p.8
- *Les différentes techniques de lancers*..... p.9,10,11
- *Hyzer et Anhyzer*..... p.12
- *Le X-Step: Equilibre - Coordination - Transfert de poids - Fluidité*..... p.13
- *Comment faire un bon entraînement?*..... p.14,15
- *Optimisez vos performances avec une alimentation saine*..... p.16,17,18
- *Le vocabulaire au Discgolf - Définition:*..... p.19
- *Extrait du règlement du sport par de la Professionnel Discgolf Association (P.D.G.A)*..... p.20
- *Objectifs Pédagogiques:* p.21
- *Compétences:*..... p.22
- *Adaptation du Discgolf dans le cadre scolaire:*..... p.23, 24
- *Exercices et jeux - Schémas:*..... p.25, ...,29



Edto

Le Disc Golf en Belgique, un sport en plein essor. Le disc golf, une discipline souvent perçue comme une variante décontractée du golf, connaît en Belgique une popularité croissante ces dernières années. Ce sport, qui consiste à lancer un disque dans un panier en un minimum de lancers, attire de plus en plus de pratiquants, qu'ils soient débutants ou compétiteurs chevronnés. Mais au-delà de la simple progression numérique des joueurs, c'est un véritable phénomène social et sportif qui émerge sur le territoire belge.

Un sport accessible et convivial

L'un des principaux atouts du disc golf est son accessibilité. Contrairement à d'autres sports de précision comme le golf traditionnel, le disc golf ne nécessite pas de grandes compétences techniques pour commencer. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un disque, d'un terrain adapté et de quelques règles de base. En Belgique, des parcours gratuits et ouverts au public fleurissent dans les parcs et les forêts, permettant ainsi à tous, quel que soit leur âge ou leur niveau, de s'initier à cette activité en plein air. Ce côté accessible et inclusif séduit une large variété de personnes, des familles aux étudiants en passant par les sportifs amateurs.

Des infrastructures qui se développent à mesure que la demande pour des espaces dédiés au disc golf grandit, les infrastructures suivent. En Wallonie, en Flandre et à Bruxelles, de plus en plus de parcours sont aménagés. Certaines villes comme Namur, Yvoir, Braine L'alleud, Bruxelles, Anvers accueillent même des compétitions locales ou nationales, et des clubs se forment pour encadrer la pratique. Des événements comme le « Belgian Disc Golf Open » attirent des joueurs internationaux et contribuent à faire connaître ce sport au-delà des frontières belges.

Un esprit de communauté fort

Mais le disc golf ne se limite pas à un simple jeu. Il s'agit également d'une communauté où l'esprit d'entraide et de convivialité prime. Les joueurs partagent leurs expériences, s'entraînent ensemble, et même les compétitions sont souvent l'occasion de tisser des liens. Ce côté « fédérateur » du sport a une place importante dans son développement en Belgique, où les passionnés n'hésitent pas à organiser des rencontres, des initiations ou encore des tournois pour fédérer un public plus large.

Un avenir prometteur

L'avenir du disc golf en Belgique semble très prometteur. Si la discipline continue de se développer, il n'est pas exclu qu'elle fasse partie un jour des grands événements sportifs internationaux. Le dynamisme des clubs et des compétitions locales montre que le pays pourrait bientôt être un acteur majeur du disc golf en Europe. En outre, les vertus écologiques du sport pratiqué dans des environnements naturels pourraient bien capter l'attention des autorités et des écologistes, contribuant ainsi à l'essor de ce sport respectueux de l'environnement.

En conclusion, le disc golf en Belgique est bien plus qu'une simple mode passagère. C'est un sport qui réunit des personnes de tous horizons autour de valeurs telles que la convivialité, le respect de la nature et le défi personnel. À mesure que les parcours se multiplient et que les joueurs prennent de l'expérience, le disc golf belge se prépare à prendre un envol dont les premières étapes sont déjà des succès retentissants.

Nos partenaires

La réalisation des projets de développement du discgolf et de ce support pédagogique ont été rendu possible grâce à la signature des conventions de partenariats et la mobilisation des partenaires du projet



Les disques de base



Les disques de Disc golf : Contrairement aux frisbees traditionnels, les disques de disc golf sont conçus pour différentes distances et types de lancer.

Il est recommandé de commencer avec les 3 disques de base,

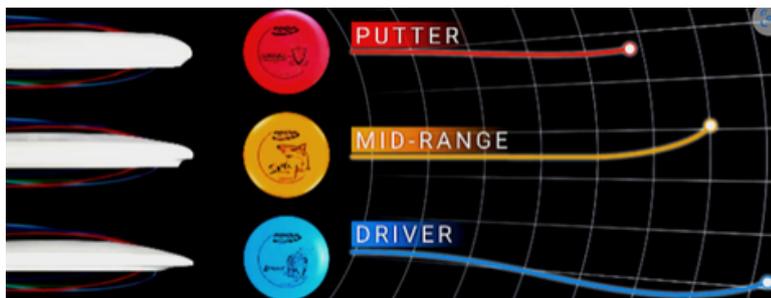
Le **Driver** , le **Midrange** et le **Putter**

Vous trouverez 3 profils standards

Avec quels disques jouons-nous?

Rien à voir avec le frisbee de plage que tu achète dans les grandes surfaces.

Nos frisbees sont spécifiques à la pratique du discgolf. Il existe des centaines de disques différents. Le bon choix est donc important mais peut s'avérer difficile au début.



Quels disques acheter?

Dans ce cas, n'hésitez pas à nous demander des conseils avant de vous lancer dans un achat, nous nous ferons un plaisir d'analyser votre jeu et de vous guider dans votre requête.

Profils de base de la jante du disque



Les 4 caractéristiques du vol d'un frisbee de discgolf

La vitesse (SPEED)

C'est la vitesse et la capacité du disque pour couper à travers l'air. Les niveaux de vitesse sont classés de "1" à "14"

Les disques avec un nombre élevés sont plus rapides.

Le virage d'amorce (TURN)

A grande vitesse c'est la tendance d'un disque de se retourner vers la droite ou vers la gauche pour un gaucher, et ceci pendant la partie initiale du vol.

Un disque avec une estimation de " +1" sera plus résistant au retournement. Alors qu'une estimation à "- 5" se retournera très rapidement.

La glisse (GLIDE)

Le glide décrit la capacité du disque de se maintenir pendant le vol. Le disque ayant le plus de glide glisse plus facilement dans l'air.

Le disque qui a plus de glide, est meilleur pour les nouveaux joueurs pour la réalisation de longue distance. Le glide est coté de "1" à "7"

Le crochet final (FADE)

En basse vitesse, c'est la tendance du disque de faire un crochet vers la gauche ou vers la droite pour les gauchers à la fin du vol.

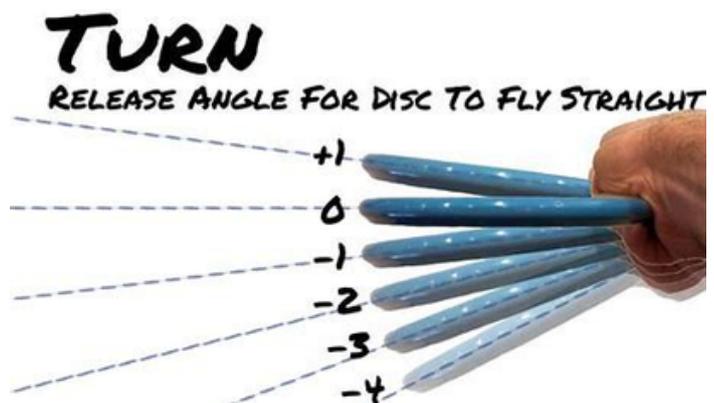
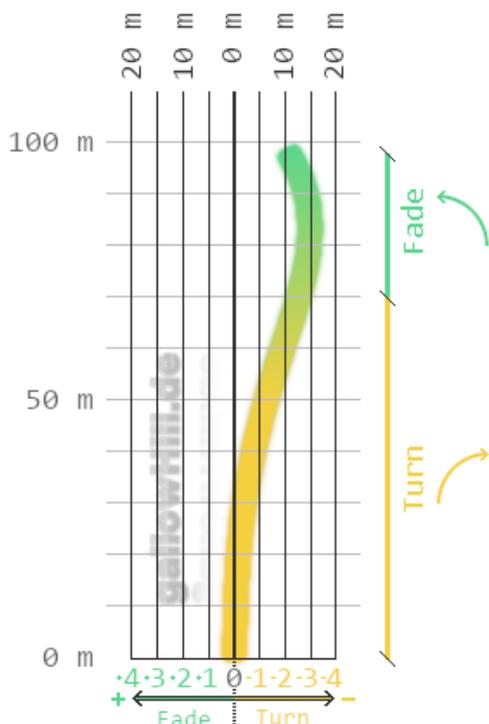
Le fade est coté de "0" à "5".

Un disque coté "0" sera plus droit lors de son atterrissage, tandis qu'un disque avec une cote de "5" fera un crochet plus important à la fin de son vol.

Les caractéristiques de vols des disques conseillés au début sont pour le "driver": 7. 5 -2(3). 1, pour le Midrange : 5. 5. 0. 0, le putteur: 3. 3. 0. 1
Dans un premier temps le driver ne doit pas excéder la vitesse de 7.

Shemas: Turn VS Fade

Ces 2 schémas sont dédiés aux joueurs droitiers! Les joueurs qui sont gauchers devront inverser les schémas.



1. Règles de Base du Disc golf

- Lancer : Le jeu commence sur un tee de départ. Vous devez lancer le disque depuis cette zone vers le panier.
- Parcours : Le parcours est composé de plusieurs trous, chacun ayant un nombre de lancers (par) à atteindre. Le but est de compléter chaque trou en lançant le disque dans le panier en un nombre de lancers aussi faible que possible.
- Obstacles : Les obstacles naturels font partie du défi du parcours. Vous devrez éviter ou contourner les arbres, buissons, et autres éléments pour atteindre le panier.

2. Étiquette et Sécurité

- Respect des Autres : Attendez que les autres joueurs terminent leur lancer avant de commencer le vôtre. Ne marchez pas dans la zone de lancer des autres.
- Comportement : Soyez courtois et respectueux envers les autres joueurs et le terrain. Évitez de laisser des déchets et respectez les règles locales du parcours.
- Sécurité : Assurez-vous que personne ne se trouve sur la trajectoire de votre lancer. Utilisez des disques en bon état pour éviter les accidents.

3. Conseils pour les débutants

- Pratiquez : Prenez le temps de vous entraîner régulièrement pour améliorer votre technique et votre précision. Les lancers de pratique vous aideront à vous familiariser avec les différents types de disques.
- Jouer en groupe : Rejoindre des parties avec des joueurs plus expérimentés peut vous aider à apprendre les subtilités du jeu et à améliorer vos compétences.
- Amusez-vous : Le disc golf est un sport amusant et relaxant. Profitez de chaque partie et ne vous concentrez pas uniquement sur le score.

4. Ressources et Contacts

- Entraînements et ateliers de perfectionnement : Consultez notre calendrier pour les sessions d'entraînement et les modules de perfectionnement organisés par le club.
- Mentorat : N'hésitez pas à demander conseil à nos membres expérimentés qui seront ravis de vous aider à progresser.
- Questions : Pour toute question ou besoin d'assistance ou de conseils n'hésitez pas à utiliser les outils de communications du club (Messenger)



Quelle est la tenue que je dois adapter pour jouer au disc golf ?

Le disc golf est un sport assez décontracté, donc les règles vestimentaires ne sont pas très strictes, mais il y a quelques points à garder à l'esprit pour être à l'aise et respectueux des règles du jeu :

- **Confort et mobilité** : Porte des vêtements dans lesquels tu te sens libre de bouger. Les shorts, pantalons de sport, et les polos sont courants. Assure toi que tes vêtements ne gênent pas ton lancer ou ta démarche.
- **Conditions météorologiques** : Habille toi en fonction de la météo. Par temps chaud, des vêtements légers et respirants sont recommandés. Par temps froid ou pluvieux, il peut être nécessaire de porter des couches supplémentaires et des vêtements imperméables.



Gore-Tex



- **Chaussures appropriées** : Porte des chaussures confortables et avec une bonne adhérence. Les terrains de disc golf peuvent être variés, donc des chaussures de sport ou des chaussures de randonnée avec une bonne traction sont idéales.
- **Respect du terrain** : Évite les vêtements ou accessoires qui pourraient accrocher les arbres ou les buissons, comme les longues écharpes ou les bijoux encombrants.
- **Code vestimentaire des tournois PDGA** : Si tu participes à un tournoi officiel, il peut y avoir des règles vestimentaires spécifiques à respecter. Règles PDGA. Vérifie les règlements de l'événement pour t'assurer que tu es en conformité.

En résumé, le plus important est de rester à l'aise et de choisir des vêtements adaptés aux conditions du terrain et de la météo. Amuse toi bien sur le parcours !



Dans la conception d'un disque, la stabilité, y compris la sous-stabilité, est influencée par plusieurs aspects du design. Un disque sous-stable a tendance à « retourner » ou dévier plus facilement vers la droite pour un lanceur droitier en backhand (ou vers la gauche pour un gaucher). Voici les facteurs clés qui contribuent à la sous-stabilité d'un disque.

1. Forme et profil du disque :

Le profil du disque, notamment la forme de son bord, joue un rôle crucial dans sa stabilité. Un disque sous-stable a généralement :

- Un bord plus arrondi et moins agressif. Cela réduit l'effet gyroscopique (rotation), ce qui signifie que le disque résiste moins aux forces de retournement pendant le vol.
- Une courbure plus prononcée du dessous du disque, ce qui facilite une inclinaison plus rapide lors du vol, et donc une déviation vers la droite.

2. Poids du disque :

Les disques plus légers sont souvent plus sous-stables que les disques plus lourds. Un disque léger est plus facilement affecté par les conditions de vent ou un lancer moins puissant, ce qui peut entraîner un retournement ou une déviation plus rapide vers la droite.

Les disques sous-stables sont souvent conçus avec des poids plus légers pour faciliter leur manœuvrabilité et leur capacité à flipper ou tourner.

3. Centre de gravité :

La répartition du poids dans le disque influence aussi sa stabilité. Un disque sous-stable peut avoir un centre de gravité plus proche du centre ou réparti de manière à ce qu'il tourne plus facilement sous la pression de l'air. Cela provoque un basculement plus rapide du disque pendant le vol.

4. Conception de l'aérodynamique :

Les disques sous-stables sont souvent conçus avec une géométrie qui réduit leur résistance à l'air au début du vol, permettant une rotation rapide mais moins de résistance à la déviation. L'aérodynamisme de la partie inférieure du disque permet un retournement plus facile, ce qui contribue à la sous-stabilité.

5. Matériau utilisé :

La rigidité ou la souplesse du plastique utilisé pour fabriquer le disque joue un rôle dans la stabilité. Les matériaux plus souples peuvent parfois rendre le disque plus sous-stable, car ils se déforment légèrement sous la pression de l'air ou lors du lancer, facilitant ainsi la déviation.

6. Speed, Glide, Turn et Fade (Caractéristiques techniques) :

Chaque disque est évalué avec un ensemble de chiffres pour déterminer ses caractéristiques de vol :

- Speed (vitesse) : Une vitesse élevée nécessite un lancer puissant pour que le disque se comporte comme prévu.
- Glide (portance) : plus le chiffre est élevé, plus le disque plane longtemps.
- Turn (virage) : un chiffre négatif (-1, -2, etc.) indique que le disque est sous-stable et tournera vers la droite pour un droitier en backhand.
- Fade (chute) : le chiffre du fade indique à quel point le disque finit à gauche à la fin du vol. Un faible fade indique une plus grande sous-stabilité.
-

Par exemple, un disque sous-stable typique peut avoir un Turn de -2 ou plus, ce qui signifie qu'il a une forte tendance à dévier vers la droite en vol pour un droitier (backhand).

7. Angle d'attaque naturel du disque :

Les disques sous-stables ont tendance à être conçus pour un angle d'attaque légèrement positif au lancer, ce qui favorise une montée rapide suivie d'une déviation plus importante.

Les différentes techniques de lancers

il existe plusieurs techniques de lancer au disque golf, chacune ayant ses avantages selon la distance, la précision et la situation de jeu. Voici les principales techniques de lancer :

1. BACKHAND LANCER EN REVERS

Le lancer en revers est l'un des plus courants et intuitifs en discgolf. C'est aussi le plus utilisé.



- **Mouvement** : Le bras traverse le corps, de la droite vers la gauche (pour un droitier). Tu tiens le disque contre la paume de ta main, ton pouce dessus et tes doigts en dessous.
- **Avantages** : Permet des lancers longs et contrôlés avec une bonne rotation du disque. Idéal pour les lancers droits ou ceux qui finissent à gauche pour les droitiers (le disque dévie souvent vers la gauche à la fin).
- **Utilisation** : Lancers de longue distance, coups de départ et lancers nécessitant une courbe vers la gauche pour les droitiers.

2. FOREHAND LANCER COUP DROIT

Ce lancer est souvent comparé à un lancer de frisbee en coup droit ou à une passe en revers au tennis.



- **Mouvement** : Tu tiens le disque comme si tu lançais une pierre plate pour la faire ricocher sur l'eau, en orientant le bras vers l'extérieur et en lançant en avant avec un mouvement de poignet. Les doigts sont placés sous le disque, généralement l'index et le majeur, tandis que le pouce reste sur le dessus.
- **Avantages** : Permet des lancers rapides et puissants avec un angle différent, souvent utilisé pour des trajectoires qui finissent à droite pour les droitiers.
- **Utilisation** : Idéal pour contourner des obstacles sur la droite ou pour des approches nécessitant une trajectoire rapide et précise.



3. OVERHAND- TOMAHAWK - THUMBER

LANCER AU-DESSUS DE LA TÊTE

Ce lancer se fait au-dessus de l'épaule et donne au disque une rotation inhabituelle qui peut être utile dans certaines situations.



- **Tomahawk** : Le disque est tenu comme un lancer en coup droit (forehand), mais tu lances au-dessus de la tête.
- **Thumber** : Le pouce est sous le disque (d'où le nom "thumb-er"), et tu lances de la même manière, au-dessus de l'épaule.
- **Avantages** : Très utile pour contourner des obstacles élevés, comme des arbres, ou pour des coups qui nécessitent une descente abrupte. Le disque finit généralement par tomber sur le côté.
- **Utilisation** : Principalement pour les tirs d'approche ou lorsque tu veux contourner des obstacles au sol ou dans les airs.

4. ROLLER SHOT

LANCER EN ROLLER

Ce lancer est conçu pour faire rouler le disque sur le sol après un certain point.

- **Mouvement** : Tu utilises souvent une technique de revers ou de coup droit, mais avec un angle très incliné (hyzer ou anhyzer). Le disque atterrit sur son côté et continue de rouler sur le sol.



- **Avantages** : Peut permettre de franchir des distances plus longues ou de naviguer sur un terrain difficile en utilisant le roulement du disque.
- **Utilisation** : Sur les terrains accidentés ou dans les situations où un lancer aérien n'est pas possible. Les rollers peuvent aussi être efficaces sur de longues distances.

5. PUTT DROIT

LANCER EN PUSH

Ce lancer est une technique de putting, utilisée à courte distance pour placer le disque dans le panier.



Main ouverte pour le putt



Main fermée pour le driver

Mouvement : Le lancer est plus direct et linéaire. Le poignet est fixe et le disque est poussé en ligne droite vers le panier, avec moins de rotation. Les bras suivent une trajectoire plus directe que lors d'un lancer de revers classique.

Avantages : Offre une grande précision pour les lancers courts (moins de 10 mètres) et réduit le risque de manquer la cible.

Utilisation : Pour les coups de putting, lorsque tu es à courte distance du panier.

6. PUTT EN ROTATION

LANCER SPIN PUTT

Une autre technique de putting, mais qui utilise la rotation du disque pour donner plus de contrôle.

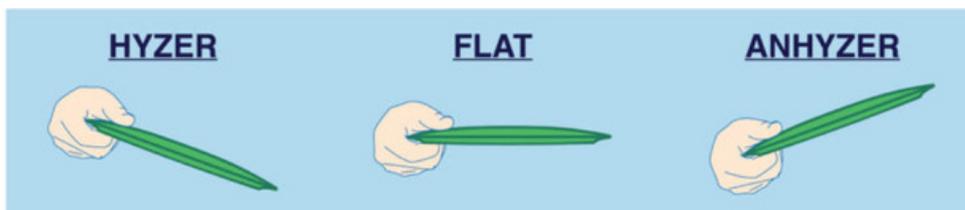


- **Mouvement** : Tu imprimes plus de rotation au disque par un mouvement de poignet. Il est lancé avec une certaine rotation et suit une trajectoire plus courbée.
- **Avantages** : Utile pour les putts à moyenne distance ou quand le vent peut affecter la trajectoire. Il peut aussi être utilisé dans des angles complexes ou lorsque tu dois contourner un obstacle pour atteindre le panier.
- **Utilisation** : Essentiellement pour le putting à moyenne distance ou dans des situations spécifiques.

Voici comment fonctionne les lancers Hyzer et Anhyzer:

7. HYZER ET ANHYZER

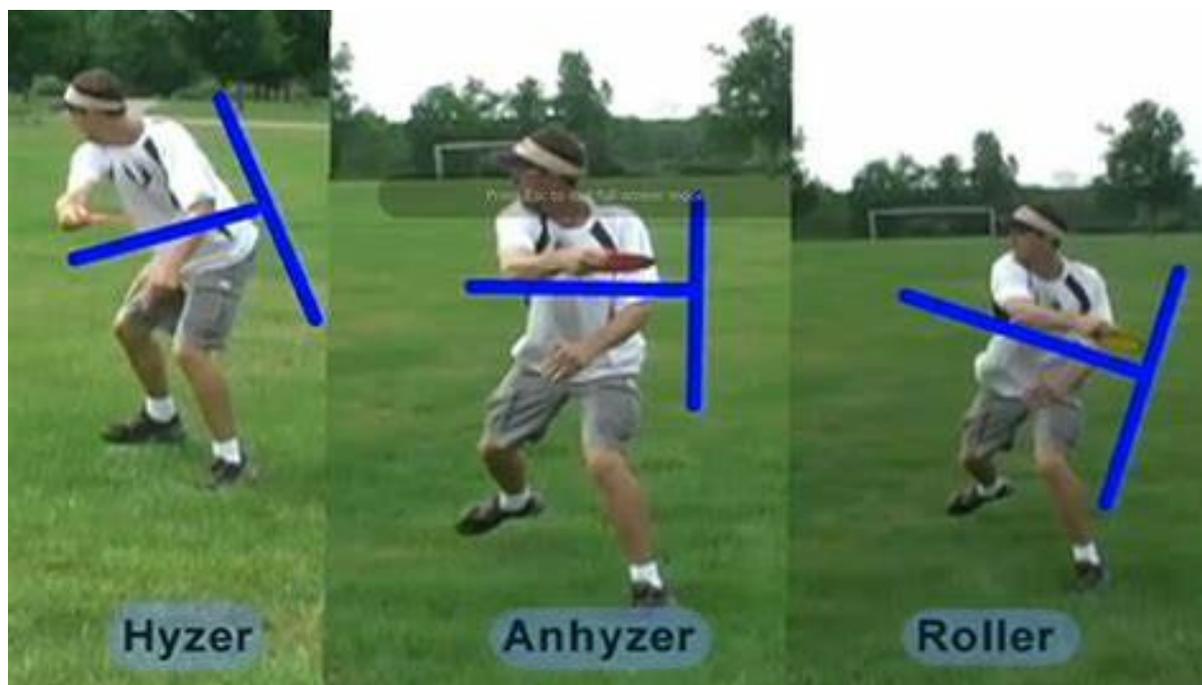
LANCER AVEC UNE INCLINAISON



Lancer en hyzer et anhyzer

Ces termes se réfèrent à l'angle de libération du disque et peuvent être appliqués à différents types de lancer (backhand, forehand, etc.).

1. **Hyzer** : Le bord extérieur du disque (celui opposé à ta main) est incliné vers le bas lors de la libération. Cela provoque une courbe naturelle vers la gauche pour un droitier en backhand.
1. **Anhyzer** : Le bord extérieur du disque est incliné vers le haut, ce qui fait que le disque se courbe vers la droite pour un droitier.



Utilisation : Le hyzer est souvent utilisé pour des coups où l'on veut un effet plus prévisible (ex. pour un virage net à gauche).

Le anhyzer est utilisé pour créer une courbe vers la droite ou pour éviter des obstacles.

Ces différentes techniques t'offrent une grande flexibilité pour t'adapter aux diverses situations sur le parcours de discgolf. En combinant ces techniques avec des choix de disques appropriés (stabilité, vitesse, etc.), tu peux maximiser tes chances de succès en fonction des distances, des obstacles et des conditions météorologiques.

X-STEP

LANCER AVEC UN ÉLAN

Voici comment fonctionne le X-Step:



1. Approche et coordination des pas :

- Le X-Step consiste en une série de trois pas cruciaux qui permettent au joueur de transférer son poids et de générer un élan fluide.
- Pour un joueur droitier, il commence généralement par un pas avec le pied gauche, suivi d'un pas croisé avec le pied droit (en passant derrière le pied gauche, ce qui crée la forme du "X"), puis un dernier pas avec le pied gauche avant de lancer.

1. Équilibre et transfert de poids :

- L'objectif du X-Step est de transférer le poids du corps depuis l'arrière vers l'avant pendant que le bras lanceur effectue un mouvement de rotation. Ce transfert de poids et de mouvement donne plus de puissance au lancer.
- En combinant un bon pivot sur le pied avant, cela permet de générer plus de force centrifuge lors de la rotation du corps.

1. Timing et fluidité :

- Le X-Step aide également à améliorer le timing et la fluidité du lancer. Cela permet au joueur de mieux coordonner ses mouvements, de garder son équilibre et de maximiser la vitesse de rotation du disque au moment de la libération.

En résumé, le X-Step est une technique de déplacement et de synchronisation des pas qui aide les joueurs de disc golf à maximiser la puissance et la précision de leurs longs lancers, en facilitant un bon transfert de poids et une rotation efficace.



Comment faire un bon entraînement:

Pour commencer un entraînement de disc golf efficace, il est important de structurer les sessions autour des compétences clés du jeu tout en augmentant progressivement la difficulté. Voici un guide général pour débiter et améliorer vos compétences :



1. Commencer par les bases :

- Choisir le bon disque: utilisez des disques adaptés à votre niveau. Les débutants devraient commencer avec des disques de faible stabilité (understable) car ils sont plus faciles à contrôler.
- Maîtrise des grips: apprenez les différentes prises du disque, comme le "power grip" pour les longs lancers et le "fan grip" pour les approches plus contrôlées.

2. Les techniques principales à apprendre :

A. Le lancer de base (Backhand) :

- Backhand: c'est la technique la plus courante. Tenez le disque avec une prise ferme (comme un frisbee classique), avec le pouce sur le dessus du disque et les autres doigts en dessous. Travaillez sur un mouvement fluide où le disque est tiré d'arrière en avant, en utilisant le X-Step pour générer de la puissance.
- Entraînement: essayez de lancer à différentes distances et angles (hyzer et anhyzer) pour comprendre comment le disque réagit.

B. Lancer Forehand (Sidearm) :

- Le Forehand est souvent utilisé pour les virages vers la droite (pour les droitiers). C'est un mouvement plus technique où le disque est lancé en avant, avec deux doigts sous le disque et le pouce sur le dessus.
- Entraînement: concentrez-vous sur la rotation du poignet et l'extension du bras pour obtenir un lancer net. Commencez avec des lancers courts avant d'augmenter la distance.

C. Le putting:

- Le putting est essentiel car il se concentre sur la précision à courte distance. Travaillez sur deux types de putts :
 - Spin putt (plus de puissance, utilisé pour les longs putts)
 - Push putt (plus de contrôle pour les distances courtes)
- Entraînement: créez un cercle autour du panier à différentes distances (3, 6, 9 mètres) et essayez de mettre au moins 5 disques à chaque distance.



3. L'importance du pied et du transfert de poids :

- Le travail du pied est crucial. Entraînez-vous à utiliser le X-Step pour vos lancers longs, qui vous aide à générer plus de puissance grâce à un bon transfert de poids
- Entraînement : Travaillez le timing et l'équilibre en lançant à un rythme plus lent pour comprendre le transfert d'énergie.



4. Exercices et routines spécifiques :

- Lancers de puissance: pratiquez des lancers longs sur un terrain dégagé en essayant d'augmenter progressivement la distance.
- Lancers de précision: marquez différentes cibles sur le terrain et essayez de lancer le disque avec précision vers celles-ci.
- Jeux d'approche: pratiquez vos approches avec différents types de disques pour mieux contrôler vos coups autour du panier.

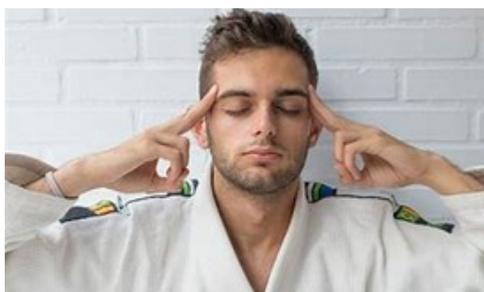


5. Progression et répétition :

- Comme dans tout sport, la clé est la répétition. Planifiez des sessions régulières, en vous concentrant sur une compétence spécifique chaque jour : un jour pour les drives, un autre pour le putting, etc.
- Filmez vos lancers pour analyser votre technique et corriger les erreurs.

6. Conseils supplémentaires :

- Préparation physique: le disc golf nécessite une bonne condition physique, notamment pour les longues parties. Travaillez votre souplesse et votre endurance pour améliorer vos lancers et éviter les blessures.
- Mentalité: apprenez à rester calme et concentré, notamment lors des putts. La gestion mentale est une partie importante du jeu, surtout en compétition.



En suivant ce plan d'entraînement, vous allez développer les compétences nécessaires pour améliorer votre jeu de manière progressive et structurée.

Optimisez vos performances avec une alimentation saine



Pour optimiser tes performances au Discgolf, l'alimentation joue un rôle clé. Le Discgolf est un sport d'endurance mentale et physique, donc la gestion de l'énergie, de la concentration et de la récupération est essentielle. Voici quelques conseils nutritionnels pour améliorer tes performances sur le parcours :



1. Hydratation

- Rester hydraté est crucial, car une déshydratation légère peut affecter la concentration, les capacités de coordination et l'endurance. Il est recommandé de boire de l'eau régulièrement avant, pendant et après une partie.
- En cas de longue partie ou de chaleur, consommer des boissons avec électrolytes peut aider à compenser les pertes de minéraux essentiels.

2. Glucides pour l'énergie durable

- Les glucides sont essentiels pour maintenir l'énergie pendant une partie qui peut durer plusieurs heures. Privilégie des glucides complexes avant la partie, comme les flocons d'avoine, le riz complet ou les pains complets. Ils fournissent une énergie constante sans provoquer de pics d'insuline.
- Pendant la partie, des glucides simples comme les fruits (bananes, pommes) ou des barres énergétiques légères peuvent aider à un regain d'énergie rapide.

3. Protéines pour la concentration et la récupération

- Les protéines aident à maintenir la satiété pendant le jeu et à favoriser la récupération musculaire après l'effort. Intègre des sources de protéines maigres dans tes repas avant et après la partie : poulet, poisson, œufs, yaourt grec ou tofu.
- Pendant une partie, tu peux opter pour des collations riches en protéines légères, comme des noix, des amandes ou des bâtonnets de fromage.

4. Graisses saines pour une énergie durable

- Les graisses saines aident à maintenir une énergie stable pendant de longues parties et soutiennent la santé cognitive. Opte pour des sources comme les avocats, les amandes, les noix de cajou, les graines de chia et les huiles comme l'huile d'olive.
- Ces graisses aident également à éviter les baisses soudaines d'énergie tout en favorisant une meilleure concentration mentale.

Suite. Optimisez vos performances avec une alimentation saine



5. Fruits et légumes pour les antioxydants

- Les fruits et légumes fournissent des antioxydants qui aident à combattre le stress oxydatif causé par une longue exposition au soleil et à l'effort physique.
- Manger une variété de fruits (baies, oranges, pommes) et de légumes (épinards, carottes, poivrons) aide aussi à maintenir des niveaux élevés de vitamines et minéraux essentiels, comme la vitamine C et le magnésium.

6. Timing des repas et collations

- Avant la partie : Mange un repas équilibré environ 2 à 3 heures avant de jouer, composé de glucides complexes, de protéines maigres et de graisses saines. Par exemple, un bol de flocons d'avoine avec du beurre de cacahuète et des fruits peut être idéal.
- Pendant la partie : Apporte des collations légères faciles à digérer. Les noix, les fruits secs, les barres granola ou énergétiques, ainsi que les morceaux de fruits sont des choix courants pour maintenir l'énergie.
- **Après la partie** : Pour la récupération, consomme un repas riche en protéines et en glucides, comme un sandwich à la dinde avec du pain complet, ou un smoothie protéiné avec des fruits et des légumes.



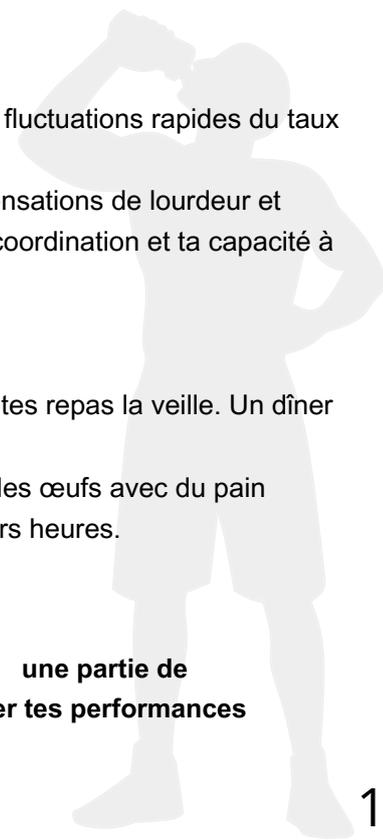
7. Éviter les sucres raffinés et les graisses saturées

- Évite les sucres raffinés avant et pendant une partie, car ils peuvent entraîner des fluctuations rapides du taux de sucre dans le sang, provoquant des pics et des baisses d'énergie.
- Limite aussi les graisses saturées (fritures, fast-food) qui peuvent entraîner des sensations de lourdeur et nuire à la concentration. Évitez l'alcool, celui-ci avant une partie peut affecter ta coordination et ta capacité à juger les distances.

8. Alimentation avant un tournoi

- Si tu te prépares pour un tournoi ou une partie longue, assure-toi de bien planifier tes repas la veille. Un dîner équilibré avec des glucides, des protéines et des légumes est une bonne idée.
- Le matin, un petit-déjeuner riche en glucides complexes et en protéines (comme des œufs avec du pain complet et un fruit) t'aidera à avoir de l'énergie sans sentir la faim pendant plusieurs heures.

Une alimentation équilibrée **avant**, **pendant** et **après** une partie de Discgolf, combinée à une hydratation adéquate, est essentielle pour optimiser tes performances et maintenir ton énergie et ta concentration tout au long du jeu.





*Je m'exprime comme si j'étais un
discgolfeur*

Discgolf & anglais

Le vocabulaire au Discgolf - Définition

1. Ace : Ace - Terminer un trou en un seul coup, en lançant directement dans le panier.
2. Ace Pool : Cagnotte d'Ace - Un montant d'argent collecté entre joueurs, remis à ceux qui réussissent un Ace pendant un tournoi.
3. Ace Race : Course aux Aces - Un type d'événement où les joueurs essaient de faire le plus d'Aces possibles.
4. Anhyzer : Anhyzer - Un lancer avec le disque incliné vers le haut du côté opposé à la main qui le lance.
5. Anhyzer Flip : Flip en anhyzer - Un lancer qui commence en anhyzer et se redresse avant de voler droit.
6. Backhand : Backhand - Lancer traditionnel, effectué avec la main tirée vers l'arrière.
7. Backhand Roller : - Un lancer en backhand où le disque roule sur le sol après le lancer.
8. Basket : Panier - Le panier où le disque doit atterrir, composé de chaînes et d'un cadre.
9. Birdie : Birdie - Terminer un trou en un coup en dessous du par.
10. Bogey : Bogey - Terminer un trou en un coup au-dessus du par.
11. Bouncer : Saut - Un disque qui rebondit de manière inattendue après avoir touché le sol.
12. Caddy : Caddy - Une personne qui aide un joueur en portant son équipement ou en fournissant des conseils.
13. Caddy Book : Livre de caddy - Un document contenant des informations sur le parcours, y compris les distances et les obstacles.
14. Chains : Chaînes - Les éléments du panier qui aident à attraper le disque.
15. Control Driver : Driver de contrôle - Un driver offrant un bon équilibre entre distance et précision.
16. Course: Parcours - Le terrain de jeu où le disc golf est pratiqué.
17. Distance Driver : Driver de distance - Un type de driver conçu pour maximiser la distance.
18. Dogleg : Coude - Un trou qui se courbe, nécessitant un tir précis pour atteindre le panier.
19. Drop Zone : Zone de chute - Un endroit désigné où un joueur doit lancer à nouveau après une faute.
20. Drive : Drive - Le premier lancer effectué sur un trou.
21. Driver : Driver - Un disque conçu pour des lancers longs, généralement léger et avec un bord fin.
22. Fade : Fade - La tendance d'un disque à revenir vers la gauche à la fin de son vol.
23. Flex shot : Tir de flex - Un lancer qui commence en hyzer puis se redresse avant de se courber.
24. Flick : Flick - Un autre terme pour un lancer forehand, souvent utilisé dans le jargon.
25. Forehand : Forehand - Un type de lancer effectué avec la main de l'avant.
26. Forehand Roller : - Un lancer en forehand où le disque roule sur le sol après le lancer.
27. Frolf : Frolf - Un terme informel pour désigner le disc golf, souvent utilisé de manière humoristique.
28. Grip : Prise - Façon dont un joueur tient le disque.
29. Grip Lock : Blocage de prise - Un terme utilisé pour décrire un tir qui est lancé avec trop de force à cause d'une prise trop serrée.
30. Grip Variation : Variation de prise - Les différentes façons de tenir le disque selon le type de lancer.

Suite. Le vocabulaire au Discgolf - Définition



31. Hyzer: un lancer avec le disque incliné vers le bas du côté de la main qui le lance.
32. Layup: un tir délibérément plus court pour éviter un obstacle ou un danger.
33. Mando: une zone ou un obstacle que le disque doit passer d'un côté spécifique.
34. Midrange: un disque polyvalent, idéal pour des distances intermédiaires.
35. Overhand (ou Thumber): lancer à la verticale - Un lancer effectué en lançant le disque par-dessus l'épaule.
36. Overstable: un disque qui tourne rapidement vers la gauche.
37. Pin: un terme utilisé pour désigner le panier ou la cible finale.
38. Practice Basket: panier d'entraînement - un panier utilisé pour s'exercer à l'approche et au putt.
39. Putting Circle: cercle de putting - une zone autour du panier où les putts sont considérés comme plus faciles.
40. Pull: Tirer: action de tirer le disque en arrière avant de le lancer.
41. Putter: un disque utilisé pour les tirs de précision et les putts, souvent plus lourd.
42. Rough: les zones autour du fairway, souvent plus difficiles à traverser.
43. Scorecard: feuille de score - document utilisé pour noter les performances des joueurs.
44. Skip: saut: mouvement d'un disque qui rebondit sur le sol après avoir touché le sol.
45. S-Motion: Mouvement en S - une trajectoire de vol où le disque se courbe dans un mouvement en forme de S.
46. Stability Chart: tableau de stabilité - un graphique montrant la stabilité des différents disques et leur comportement en vol.
47. Stability Rating : indice de stabilité - un classement indiquant le comportement d'un disque en vol (stable, understable, overstable).
48. Stance: position - la manière dont un joueur se positionne avant de lancer.
49. Stable: stable - un disque qui vole droit sans tourner de manière prononcée.
50. Squirrely: instable - un terme pour décrire un tir imprévisible ou erratique.
51. Tee Sign: petit panneaux situé au Tee Pad avec les informations sur le trou à jouer (Distance, Par..)
52. Tee Pad: plateforme de départ - la surface désignée pour le lancer au début d'un trou.
53. Throwing Style: style de lancer - la technique utilisée pour lancer le disque, que ce soit en forehand ou backhand.
54. Tournament: tournoi - une compétition organisée où les joueurs s'affrontent selon des règles spécifiques.
55. Tournament Director: directeur de tournoi - la personne responsable de l'organisation et de la gestion d'un tournoi.
56. Turn: c'est la tendance d'un disque à se tourner vers la droite pendant son vol. (pour les droitiers)
57. Turnover: Retour - un tir où le disque passe de l'understable à un vol droit ou à un fade.
58. Understable: un disque qui tourne vers la droite lorsque lancé avec force.
59. Wind: vent: facteur environnemental influençant le vol du disque.
60. Wind Resistance: résistance au vent - la capacité d'un disque à résister aux effets du vent pendant le vol.

**Nous espérons que ce dossier vous aidera à débiter le disc golf dans les meilleures conditions.
Nous avons hâte de vous voir sur le parcours et de partager avec vous la passion de ce sport !
Bienvenue dans la communauté du disc golf !**



Voici quelques exemples de règles officielles de la Professional Disc Golf Association

802.02 Ordre de passage

- A. L'ordre de passage sur l'aire de départ du premier trou est l'ordre des joueurs établi sur la ou les carte(s) de score.
- B. L'ordre de passage sur l'aire de départ des trous suivants est déterminé par les scores du trou précédent, le joueur avec le score le plus bas lance en premier et ainsi de suite.
- C. ...
- D. Si un joueur effectue un nouveau lancer depuis la même aire de lancer, ou une relance, ce joueur reste le prochain à jouer. ...
- E. ...
- F. Lancer lorsque ce n'est pas son tour est une faute de courtoisie.

....

805.03 Disque perdu

- A. Un disque est déclaré perdu si le joueur ne peut pas le localiser dans les trois minutes après être arrivé à l'endroit où le disque est censé être.
- B. Tous les joueurs du groupe doivent aider à chercher le disque. Le non-respect de cette règle constitue une faute de courtoisie.
- C.
- D. Un joueur dont le disque est déclaré perdu recevra un coup de pénalité. Le lancer suivant sera effectué depuis l'aire de lancer précédente. Si une drop zone a été désignée pour les disques perdus sur ce trou, le joueur pourra lancer depuis la drop zone au lieu de son aire de lancer précédente.

....



812 Courtoisie

A. Un joueur ne doit pas :

- 1. lancer s'il y a un risque de blesser quelqu'un ou de déconcentrer un autre joueur ; ou,
- 2. lancer lorsque ce n'est pas son tour sans accord, ou lorsque cela pourrait gêner un autre joueur ; ou,
- 3. adopter des comportements antisportifs ou susceptibles de déconcentrer les autres, comme :
 - a. crier (sauf pour avertir une personne susceptible d'être heurtée par un disque),
 - b. jurer,
 - c. lancer ou frapper les équipements du parcours, du parc, ou d'un joueur,
 - d. bouger ou parler pendant le lancer d'un autre joueur,
 - e. s'avancer au-delà du joueur éloigné ; ou,
- 4. Laisser ses affaires à un endroit où elles risquent de gêner un autre joueur ou d'interférer avec un disque lancé ; ou,
- 5. Jeter des déchets par terre, y compris des mégots de cigarette ; ou,

....

B. Un joueur doit :

- 1. agir selon les règles, dont :
 - a. aider à chercher un disque perdu,
 - b. déplacer ses affaires lorsqu'on le lui demande,
 - c. tenir correctement les scores.
- 2. regarder les autres joueurs du groupe jouer afin de veiller au bon respect des règles, et pour aider à retrouver les disques.
- C. Un joueur reçoit un avertissement pour sa première faute de courtoisie, quelle qu'elle soit. Toute autre faute de courtoisie par le même joueur au cours de la même manche sera sanctionnée d'un coup de pénalité. ...



Lien: [officiel PDGA : Official Rules of Disc Golf | Professional Disc Golf Association](http://www.pdga.com)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

COMPÉTENCES

Adapter l'apprentissage du discgolf dans le cadre scolaire est une excellente manière de promouvoir l'activité physique, la concentration, l'esprit d'équipe et la gestion des émotions chez les élèves. Voici comment structurer l'apprentissage du discgolf pour un cadre scolaire, tout en prenant en compte les objectifs pédagogiques, les compétences à développer et l'intégration dans les programmes éducatifs :

a. Développement physique

1. Motricité et coordination
2. Endurance
3. Apprentissage du geste sportif



1. Le discgolf permet de travailler la coordination, l'agilité, la précision et la gestion de l'espace.

2. En pratiquant le discgolf sur un parcours, les élèves développent leur endurance tout en pratiquant un sport en plein air.

3. Le discgolf introduit des gestes spécifiques (lancer backhand, forehand, putt) qui demandent une certaine technique et précision.

b. Compétences sociales et comportementales

1. Esprit d'équipe et coopération
2. Respect des règles et de l'étiquette
3. Gestion des émotions et prise de décision



1. Bien que ce soit un sport individuel, le discgolf peut être pratiqué en équipes (double), ce qui favorise la coopération et l'entraide entre élèves.

2. Expliquer et faire respecter les règles du discgolf. Cela inclut les règles de sécurité, le respect du terrain et la gestion des conflits ou des désaccords éventuels entre élèves.

3. Les élèves apprennent à gérer leur frustration, leur concentration et à prendre des décisions stratégiques (par exemple, choisir quel disque).

c. Développement cognitif et stratégique

1. Planification et stratégie
2. Résolution de problèmes



1. Les élèves développent des compétences stratégiques, comme la gestion du parcours (choix des trajectoires, sélection des disques) et la réflexion sur les meilleures options de jeu.

2. Face à des obstacles sur le terrain, les élèves apprennent à résoudre des problèmes (lancer autour d'un arbre, gérer des conditions de vent, etc.).

Compétences à développer

a. Compétences techniques

1. Lancer de base
2. Précision et contrôle
3. Utilisation des disques



1. Apprendre et maîtriser les différents types de lancers (backhand, forehand, putt). Les élèves peuvent commencer par des exercices simples et progressifs pour perfectionner leur technique.

2. Travailler sur la précision des lancers, en visant des cibles spécifiques (cônes, paniers de discgolf, etc.) et en ajustant la puissance du lancer en fonction des distances.

3. Expliquer les différents types de disques (putters, midranges, drivers) et leur fonction, puis laisser les élèves tester différents modèles en fonction de leurs besoins sur le terrain.

c. Compétences en gestion de soi

1. Concentration et relaxation
2. Auto-évaluation et progression



1. Le discgolf, étant un sport à la fois physique et mental, il aide à travailler la concentration, la gestion du stress et de l'attention. Ce sont des compétences précieuses qui peuvent être transférées dans d'autres aspects de la vie scolaire.

2. Encourager les élèves à évaluer leurs progrès au fur et à mesure et à fixer des objectifs simples et atteignables pour continuer à progresser (par exemple, réussir un putt à 5m, améliorer la distance d'un lancer).

Adaptation du Discgolf dans le cadre scolaire

a. Matériel et Infrastructure

1. Simplification du matériel
2. Disques adaptés
3. Parcours de discgolf aménagé



1. Si les élèves n'ont pas accès à des paniers de discgolf professionnels, il est possible de créer des "paniers" improvisés avec des poteaux, des cerceaux ou des arbres. Cela permet de jouer sur n'importe quel terrain, comme la cour de récréation ou un terrain de sport.

2. Utiliser des disques adaptés aux jeunes enfants ou aux débutants, qui sont souvent plus légers et plus faciles à manier.

3. Si l'établissement dispose d'un terrain extérieur, il est possible d'aménager un petit parcours de discgolf avec des cônes comme cibles et des marquages au sol pour délimiter les zones de lancer.

b. Séances d'apprentissage structuré

1. Séances progressives
2. Jeux et défis
3. Évaluations et objectifs



1. Organiser des séances de manière progressive. Par exemple, commencer par des exercices de lancer à courte distance (faire des passes à deux), puis augmenter progressivement la difficulté avec des obstacles ou des lancers de plus grande portée.

2. Pour rendre l'apprentissage plus ludique et motivant, organiser des petits défis ou des compétitions amicales, comme un concours de putts ou de distance ou un discathon.

3. L'évaluation peut se faire sous forme de défis personnels (combien de putts réussis sur un certain nombre d'essais, distance parcourue avec un disque, etc.) ou de progression dans les techniques de lancer.

c. Éducation à la nature et à l'environnement

1. Respect de l'environnement
2. Sensibilisation à l'activité en plein air



1. Enseigner aux élèves à respecter la nature et l'environnement lors de leurs pratiques de discgolf. Cela peut inclure la gestion des déchets, l'importance de préserver le terrain de jeu, la faune et la flore locale.

2. Le discgolf étant un sport extérieur, il permet d'initier les élèves aux bienfaits des activités physiques en plein air et à la notion de bien-être dans la nature.



Exemples d'activités à mettre en place

Ateliers de technique :

Organiser des ateliers pour apprendre les différentes techniques de lancer (backhand, forehand, putt), des exercices de coordinations de mouvements de jambes (x-tep)

Parcours de discgolf improvisé :

Créer un parcours de discgolf dans la cour de récréation ou sur un terrain d'école en utilisant des objectifs simples (cerceaux, cônes, paniers).

Compétition amicale (challenge):

Organiser un tournoi de discgolf en petits groupes ou en binômes. Les élèves peuvent être classés selon leur performance sur un parcours de plusieurs trous.

Défis de précision et de distance :

Des jeux de précision (par exemple, lancer le disque dans un panier à une certaine distance) ou des défis de distance (qui peut lancer le disque le plus loin ?)

Illustrations des exercices à faire avec les élèves

VOIR DOSSIER ANNEXE!

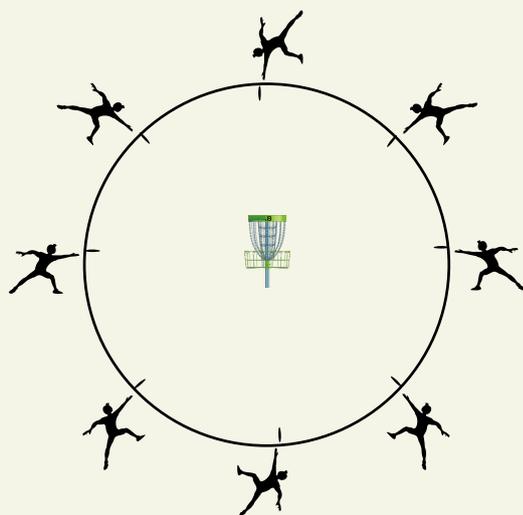
Exercices I: Le cercle infernal

Objectif : maitrise du putt

Jeu de maitrise, de rapidité et de concentration.

Au signal, tous les joueurs lancent leur disque en direction du panier. Ceux qui réussissent à faire passer dedans quittent la zone de jeu et sont sélectionnés. Ceux qui échouent doivent continuer à jouer en courant récupérer leur disque, revenir derrière la ligne et tenter à nouveau de le lancer dans le panier. Le dernier joueur restant dans le jeu est éliminé.

Shéma



Matériels :

Un panier , des cônes et des disques au nombre des participants

Critères de mise en place :

Délimitez un cercle autour d'un panier, avec un rayon de 5 m. Chaque joueur dispose d'un disque et se place derrière la ligne de départ.

Critères de réussite :

Etre le plus rapide à lancer le disque dans le panier pour être sélectionné. Le dernier restant est éliminé! On réitère l'activité jusqu'à il en reste plus qu'un

Variante: pour un jeu plus rapide, les deux joueurs restant sont éliminés.
Pour la finale de l'épreuve, les finalistes doivent mettre leur disque dans le panier à chaque cône, le joueur qui aura réussi à faire le tour à gagner.

Compétences :

Position du lanceur.
La tenue du disque.
Le respect des règles et sécurité

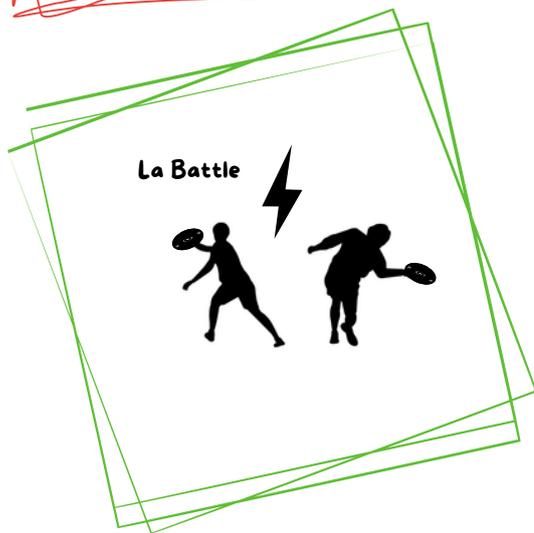
Précautions :

Il est essentiel de rappeler aux joueurs de bien se protéger la tête lorsqu'ils vont chercher leur disque. Il faut également veiller à ne pas lancer le disque trop fort et s'assurer qu'il n'y ait personne devant avant de le lancer.

Exercices 2 : la pizza party

Jeu d'action .

Chaque joueur possède un disque, qui représente une pizza. Cette pizza doit être tenue sur la main, comme un plateau. Le but du jeu est de faire tomber la pizza de l'adversaire sans que la vôtre ne tombe. Si votre pizza tombe par terre, elle doit être remise dans un four. Pour cela, le joueur doit réussir à lancer son disque dans un panier situé à 5 m de distance (à adapter en fonction de l'âge). Une fois que le frisbee est dans le panier, la pizza est "cuite". Le joueur peut alors revenir dans la partie et reprendre le jeu.



La cuisson de la pizza



Matériels :

Un panier , des cônes et des disques au nombre des participants

Critères de mise en place :

Délimitez une zone de jeu en fonction du nombre de participant,

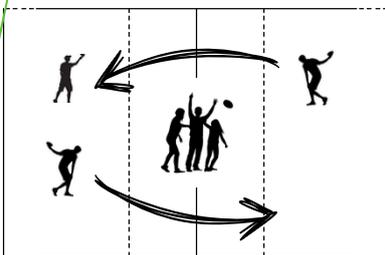
Critères de réussite :

Tenir son disque sur sa main (comme une pizza),
Allez au duel pour faire tomber la pizza de son adversaire . Le joueur à qui la pizza est tombé, devra "recuire" sa pizza dans le four (Putt dan le panier) pour retourner dans le jeu.

Précautions :

Il est essentiel de rappeler aux joueurs de rester prudent au contact avec son adversaire, et de ne pas trop s'écarter de la zone de jeu

Variante : la douane



Compétences :

Condition physique.
Maîtrise du disque sur la main
Maîtrise de la technique du Putt
Le respect des règles et de sécurité

Exercices 3:

tireur d'élite

Jeu de précision : Chaque joueur à chacun leur tour lance le disque et doit arriver dans un cercle.
Le cercle le plus petit a le plus de points. Une variante peut également s'organiser en faisant rouler le disque



Distance requise
20 et 35 metres
à adapter en fonction de l'âge



Matériels :

Un panier, des disques ou de la ficelle, pancartes avec les points

Critères de mise en place :

Tracez au sol, 4 cercles autour du panier, comme une cible de fléchettes avec soit des drapeaux et/ou de la ficelle, espacez les cercles. ajoutez- y les pancartes avec les points afin que les joueurs puissent les voir de loin.

Critères de réussite :

A une distance entre 15 et 30 mètres, lancer son disque dans la cible pour faire un maximum de points

Précautions :

Les joueurs doivent rester derrière le lanceur
Attendre que tout le monde ai lancé son disque avant d'aller les rechercher.

Compétences :

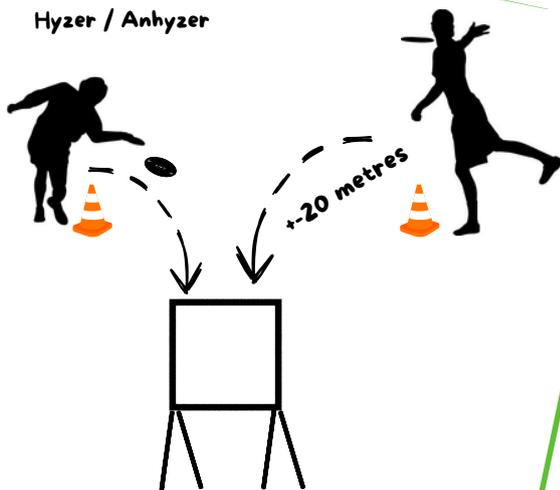
Position du corps lors du lancer
Fluidité et coordination du geste
Gestion de la force
Respect des consignes

Exercices 4:

Jeu de précision,

Lancer son disque dans la cible de différents endroits. Courtes ou longues distances, de différents angles gauche ou droite afin de solliciter les différentes techniques de lancers (Hyzer / Anhyzer , etc...)

La cible
Hyzer / Anhyzer



Matériels :

Une cible de 1,50/1,50 (Hauteur des pieds 1,50m), disques , cônes.

Critères de mise en place :

Placez la cible à une distance de 30 mètres. délimité un départ de chaque côté de la cible.

Critères de réussite :

Pouvoir lancer son disque dans la cible en utilisant les deux techniques.

Compétences :

Précision du corps et des pieds
Maîtrise du lancer Hyzer et Anhyzer
Position du disque et du poignet

Précautions :

Bien attacher la cible pour qu'elle ne tombe pas! .
Veillez à ce qu'il n'y ai pas de joueurs autour de la cible

Exercices 5:

Course relais

Matériels :

Critères de mise en place :

Critères de réussite :

Compétences :

Précautions :