



A l'instar des clubs de golf, on utilise différents types de disques en fonction de la distance et du vol à effectuer.

Lors du « drive », le premier lancer du trou, la puissance, l'explosivité et la précision seront les 3 notions importantes à combiner.



Comme au golf, l'approche et le putt seront souvent déterminants. Le dosage et la précision seront de rigueur.



Venez essayer, vous serez séduits!
1 séance d'essai gratuite

LES ENTRAINEMENTS

	Jours	Lieu	Cotisation
de 7 à 99 ans	1 fois par mois		
	Samedi ou Dimanche (voir calendrier)	Parc des Eboulures (Franconville) Parc du Luat (Eaubonne)	120€ <i>60€ déductibles des impôts</i>
	9h à 12h		

CONTACT

Alexandre SIMONIN

06.88.78.78.46 upa@sfr.fr



<http://upa-ultimate.com/>



UPA Ultimate Prix'ority Association



[upa_ultimate_95](https://www.instagram.com/upa_ultimate_95)



www.ffdf.fr



ULTIMATE PRIX'ORITY ASSOCIATION



DISC GOLF

SAINT PRIX
95390

ULTIMATE PRIX'ORITY ASSOCIATION



LE DISC GOLF?

Le disc golf se joue comme le golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras.

L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers. La corbeille remplace le trou.

Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70.

Aux États-Unis, le disc golf est devenu très populaire et est un des jeux qui connaît la plus forte croissance. Il existe plus de 3000 parcours permanents aux États-Unis et beaucoup d'autres dans le monde dont 13 en France fin 2012 (il en existait un seul en 2002).

UN SPORT DE PLEIN AIR POUR TOUS

Il est un des rares **sport mixte et inter-générationnel** où tous les membres de la famille, du grand père à la petite fille, peuvent jouer.



Bien que novice, vous parviendrez à lancer ce disque et à le faire voler. Il est par conséquent **accessible à tous**.

Ce sport demande de la coordination, de la concentration, du calme et de la dextérité.

Cela fait du disc golf une **activité de plein air** complète et idéale pour la maîtrise de soi et le contrôle de ses émotions.

De 7 à 99 ans, la pratique de cette discipline est **bénéfique pour la santé et ne requiert pas d'aptitude physique particulière**.

Le disc golf se pratique dans de grands espaces boisés (parc, bois, base de loisirs).



DES NOTIONS CLÉS

Fair-play : accepter ses fautes, reconnaître ses erreurs, respecter les règles du jeu, faire preuve de courtoisie et de savoir-vivre envers les promeneurs, le public et les autres joueurs.

Maîtrise de soi et contrôle de ses émotions : rester concentré tout au long du parcours quelque soit les difficultés rencontrées, ne pas déconcentrer les joueurs de son groupe ou les joueurs des groupes environnants par certains débordements de comportement.

Respect de l'environnement : l'installation des parcours ne requiert pas de transformation de l'environnement, les règles du jeu impliquent le respect de la flore et de la faune.