

DEFIS OLYMPIQUES



CHAMP D'APPRENTISSAGE 3

Niveau : CE/CM

Nom de l'activité physique/jeu : Disc-golf

<p>But pour les élèves</p>	<p>Etre capable de mettre en place un parcours de 6 trous (CM) Jouer sur les 6 trous pour obtenir en binôme le plus petit score</p>
<p>Organisation Dispositif Matériel</p>	<p>Lieu : Cour ou sur un plateau/espace vert près de l'école. Matériel : Les 6 cibles sont obligatoirement verticales (poteau, arbre, banc debout arrimé...), 1 carte de score pour 2 équipes de 2 plus un crayon. Coupelles pour matérialiser les départs. Un disque/frisbee par binôme, (si 24 élèves, 12 disques) 2 binômes par départ de trou : Tous les binômes sont répartis sur les différents trous. S'il y a 24 élèves, ils seront donc répartis sur les 6 trous (4 élèves x 6). Si plus de 24 élèves, faire démarrer 3 binômes sur le même trou.</p>
<p>Consignes</p>	<p>Tous les groupes de 2 binômes répartis sur les 6 trous commencent à jouer en même temps. On doit suivre le parcours des 6 trous.</p>
<p>Descriptif du déroulement</p>	<p style="text-align: center;">En amont, en classe :</p> <p>1/ Présentation du jeu le disc-golf : Le but est d'effectuer un parcours à l'aide d'un disque (frisbee) avec un minimum de lancers, (le disque est lancé du tee (plot) de départ, puis relancé de l'endroit où il est tombé.)</p> <p>2/ Explication des règles (voir fiche en page 5) Sur le lieu de pratique, en amont ou lors de la mise en train avant les défis.</p> <p>3/ Jeux sur le lancer de disque pour améliorer le lancer (voir technique page 6) a/ Lanceur : De profil, lancer le disque <u>en revers</u> à son partenaire à une distance de 5 m. Réceptionneur : Attraper le disque à deux mains (prise crocodile) ou à une main « en pince » (pouce en bas, 4 autres doigts de la main en haut) Contrat 1 : Effectuer 6 passes sans que le disque ne tombe. Si contrat 1 réussi, reculer de 2 pas. Contrat 2 : Effectuer 6 passes sans que le disque ne tombe. Si contrat 2 réussi, mêmes contrats à refaire, mais cette fois le réceptionneur n'a pas le droit de bouger les pieds.</p> <p>4/ Mise en place des trous pour expérimenter et vivre les règles.</p> <div data-bbox="683 1912 1193 2119" data-label="Image"> </div>

2 choix possibles :

1/ L'enseignant prépare les 6 trous (6 parcours) dans la cour de l'école.

2/ Les élèves créent les 6 trous (6 parcours) dans la cour d'école ou sur un plateau/lieu vert près de l'école.

ATTENTION, cahier des charges à respecter :

. La cible est obligatoirement verticale (poteau, arbre, banc debout arrimé...)

Exemple de différentes cibles possibles :



- . 6 trous d'une distance comprise entre 10 et 25 mètres par trou.
- . Créer une distance entre 3 et 5 m entre la cible verticale du trou précédent et le départ suivant.
- . Les 6 trous qui se suivent ne peuvent être parallèles.
- . Les trous ne peuvent pas se croiser.

Temps d'installation (8 mn)

1/ Installer les cibles ainsi que les plots qui matérialisent les départs de chaque cible.

2/ Matérialiser les cibles dans l'école.

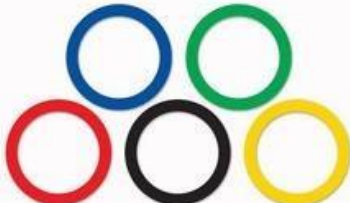


Pour rappel, la validation sera de toucher une cible verticale représentée par un banc **lesté** au sol, et/ou un arbre, et/ou un poteau, et/ou un but, etc.

Les cibles doivent donc être obligatoirement **verticales et visibles de loin**.

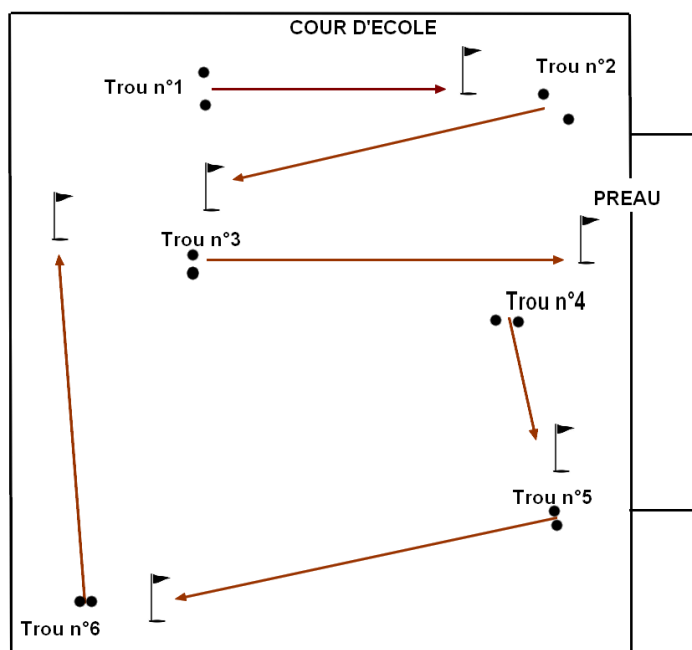
Elles seront touchées de n'importe quel côté, et sur toute leur hauteur...

3/ 2 binômes s'affrontent (groupe de 4), voir carte de score page suivante.

Tous les binômes sont répartis sur les différents trous. S'il y a 24 élèves, ils seront donc répartis sur les 6 trous (4 élèves x 6).

Temps de défis (30/40 mn)			
	La classe remporte 5 anneaux pour les défis	La classe remporte 3 anneaux pour les défis	La classe remporte 1 anneau pour les défis
			
COTATION DEFIS OLYMPIQUES	<p>Pour un parcours de 6 trous :</p> <p>Le meilleur binôme a fait un score total de moins de 30 coups</p>	<p>Pour un parcours de 6 trous :</p> <p>Le meilleur binôme a fait Un score total entre 30 et 35 coups</p>	<p>Pour un parcours de 6 trous :</p> <p>Le meilleur binôme a fait un score total de plus de 40 coups</p>

EXEMPLE DE MISE EN PLACE DANS UNE COUR D'ECOLE



L'enseignant.e répartit sur chaque trou, 2 équipes de 2 joueurs, un frisbee par équipe, une carte de score pour les 2 équipes, 1 crayon.

4 joueurs par trou = la classe de 24 joueurs.

On suit le circuit du parcours. Exemple : Si 2 équipes commencent au trou n°5, elle fera le 6, le 1, etc. jusqu'au 4.

Cartes de score à imprimer en 6 exemplaires si 24 élèves

CARTE DE SCORE POUR 2 BINOMES							
Trous	1	2	3	4	5	6	Total
Distance							
Par (contrat idéal)	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	18
Prénoms Equipe N° _____							
Prénoms Equipe N° _____							

CARTE DE SCORE POUR 2 BINOMES							
Trous	1	2	3	4	5	6	Total
Distance							
Par (contrat idéal)	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	18
Prénoms Equipe N° _____							
Prénoms Equipe N° _____							

REGLES DU DISC-GOLF EN FOURSOME* (2 contre 2)

*les deux joueurs de la même équipe lancent le même disque, alternativement

1/ Chaque « trou » est constitué d'un "départ" et d'une "arrivée". Il y a 9 trous « par 3 ou par 4 » (Le par 3 correspond au contrat demandé : 3 lancers pour mettre le disc dans la corbeille).

Le "départ" peut être matérialisé par une coupelle. Sur les parcours officiels, il y a des bornes de départ. L'arrivée est représentée par une corbeille métallique, munie de chaînes destinées à amortir l'arrivée du disque.

2/ Un disque peut **voler** et également **rouler** sur le sol.

3/ Au départ de chaque trou, (l'ordre des joueurs peut être tiré au sort) le 1er joueur de chaque équipe, lance son disque en direction de la corbeille.

4/ Le deuxième joueur de la même équipe ramasse le disque et rejoue là où le disque était tombé.

On peut marquer le point de départ du lancer suivant, en déposant une **coupelle** à l'endroit où **est tombé le disque précédemment lancé, avant de le récupérer.**

Attention, c'est le lanceur de l'équipe dont le disque est **le plus éloigné** de la cible (corbeille, cible verticale) qui relance en **premier**. Les autres lanceurs restent en arrière jusqu'à ce que le joueur ait lancé. Et ainsi de suite jusqu'au putt.

5/ Le **putt** est le lancer effectué dans la cible (corbeille, cible verticale).

On retire son disque de la corbeille avant les putts des autres joueurs.

Lorsque tous les joueurs du groupe ont putté, le trou est terminé, se rendre au départ du trou suivant.

6/ Avant de commencer le prochain trou, noter les scores (nombre de lancers effectués) sur la carte de score. La notation peut être partagée équitablement entre les joueurs du groupe.

7/ Il y a **point de pénalité** si le disque est injouable.

Exemple : le disque tombé dans la forêt. Pour pouvoir rejouer en lisière de forêt, **un coup de plus** est comptabilisé.

8/ C'est un lanceur de l'équipe qui **a le meilleur score au trou qui vient d'être joué** qui commence. En cas d'égalité conserver l'ordre de départ du trou précédant.

9/ **A la fin du parcours des 9 trous (ou de X trous réalisés)**, additionner le nombre total de lancers effectués pour chaque équipe.

10/ **L'équipe qui a le plus petit score (plus petit nombre de lancers) a gagné.**

La technique des lancers

<http://www.disc-golf.fr/la-discipline/les-lancers.html>

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.

Le lancer du disque, que ce soit pour le drive, une approche ou un putt, nécessite une bonne technique afin d'être performant et atteindre son objectif.

Les lancers

Il existe deux lancers de base, le revers et le coup droit.

Le revers (backhand) (à faire pratiquer à l'école en priorité)

La paume de la main est posée sur la tranche du disque, le pouce sur le dessus et les autres doigts à l'intérieur. Lors du drive, pour une prise efficace, il est important d'avoir une pince forte pouce/index et lors du putt placer l'index sur le bord extérieur du disque.

Le joueur est **de profil** par rapport à sa cible, les genoux légèrement pliés. Il prend de l'élan en tirant le bras vers l'arrière au niveau du torse puis déroule son bras horizontalement en lâchant le disque vers la cible pour un lancer rectiligne.

Le transfert d'appui pour finir sur le pied avant (« pivot », pied droit pour droitier) est important pour générer de la puissance et de l'équilibre dans le lancer.

Le drive nécessite une rotation importante du buste ainsi qu'une plus grande vitesse d'exécution contrairement à l'approche ou le putt où le joueur privilégie la précision lors de l'exécution du geste.

L'effet généré sur le disque par le fouetté de poignet est dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

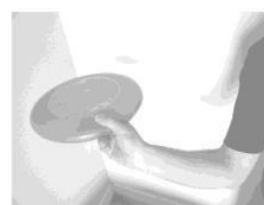


Le coup droit (side arm)

Cette technique de lancer est utilisée par quelques joueurs lors du drive, mais permet aussi lors de l'approche ou du putt de se sortir de situations délicates.

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 poignet doit rester souple et le frisbee est propulsé par l'index et le majeur placés sur le bord interne alors que le pouce est placé sur la surface supérieure.

L'effet généré sur le disque par le fouetté de poignet est dans le sens des aiguilles d'une montre.



Le revers et le coup droit peuvent être utilisés à la fois pour faire voler le disque ou bien effectuer **un roller**.

Le roller : L'intention du joueur est de lancer le disque de manière à ce qu'il roule au sol sur sa tranche.