

DOMAINE DISCIPLINAIRE : EPS

Niveau CE2 CM

TITRE : PRATIQUER LE DISC-GOLF

Corrélée à la fiche PLAN - Disc-golf

Champs d'apprentissage : 2

OBJECTIFS	<p>Permettre aux élèves de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtriser seul et à plusieurs, un parcours en milieu aménagé (cour d'école) - maîtriser le lancer de frisbee - analyser un parcours et faire des choix - gérer la carte de score
COMPETENCES	<p>Mobiliser ses ressources en équipe pour réaliser le meilleur score possible, (c'est-à-dire le moins de coups possible sur le parcours)</p> <p>Savoir lancer le frisbee, loin, précis</p> <p>Savoir analyser le parcours et faire des choix (stratégie de jeu)</p> <p>Savoir gérer la carte de score</p>

But du jeu : Réaliser X parcours (trous) 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.

Critères de réalisation des lancers:

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

1/ 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.

L'appui fort du pied (« 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.

2/ 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. .

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.

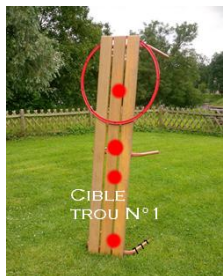
Organisation :

L'enseignant.e a préparé une mise en place d'un parcours avec 6 trous (voire plus si espace).

Matériel : 12 frisbees, 2 plots de départ sur X trous

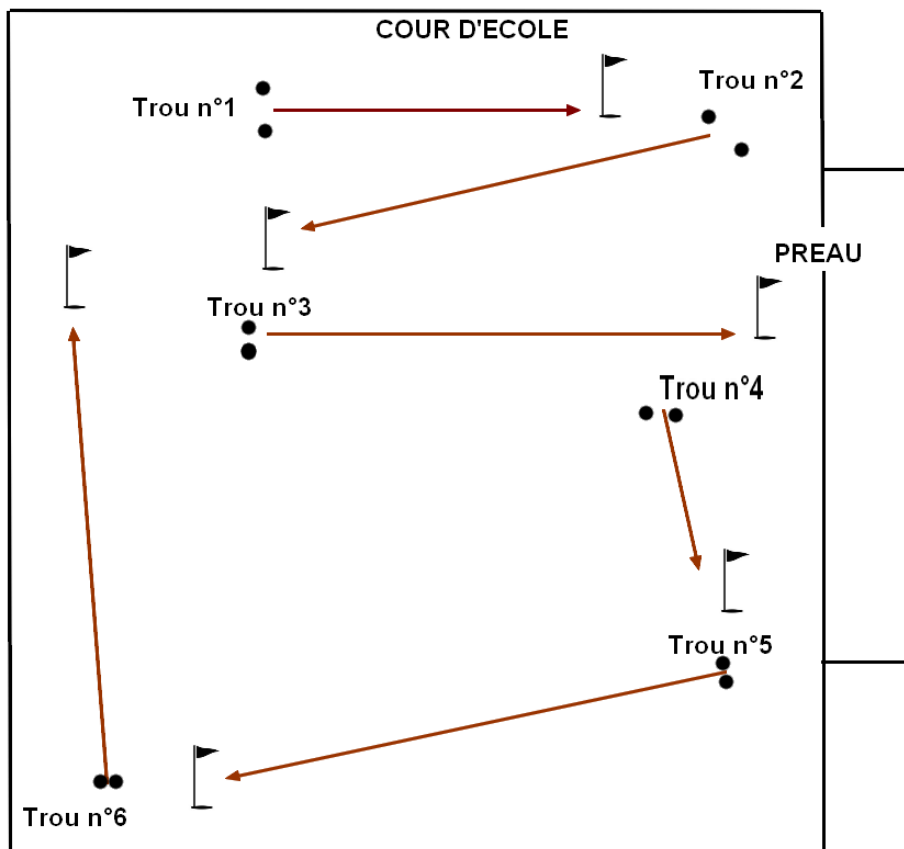
ATTENTION : La cible (poteau ou arbre ou banc dressé) est verticale.

Exemples de cibles



Remarques : Chaque arrivée est proche du départ du prochain trou.
Les trous ne se croisent jamais.

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.

Les règles du jeu en foursome

« FOURSOME » : Les 2 joueurs de la même équipe jouent un seul frisbee, alternativement des départs et alternativement pendant le jeu de chaque trou.

1/ Chaque « trou » est constitué d'un "départ" et d'une "arrivée". Il y a X trous « par 3 »

(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 (ou cible verticale dans une cour d'école).

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 (poteau/arbre/banc dressé), 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 en visant la cible (poteau/arbre/banc dressé).

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 (nb de lancers effectués) sur la carte de score.

7/ 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 précédent.

8/ **A la fin du parcours des 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.

CARTE DE SCORE							
Trous	1	2	3	4	5	6	Total
Distance							
Par (contrat idéal de 3 coups)	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	18
Prénoms Equipe 1 :							_____
Prénoms Equipe 2 :							_____