

### Dans l'axe de l'éducation sportive En Disc Golf

Degré(s):	D1 <input type="checkbox"/> D2 <input type="checkbox"/> D3 X
Classe(s):	
Niveau d'apprentissage:	Initiation

#### 1. Famille de Tâches

F1	<input type="checkbox"/>
F2	<input checked="" type="checkbox"/>
F3	<input checked="" type="checkbox"/>
F4	<input type="checkbox"/>
F5	<input type="checkbox"/>

#### 2. Compétences visées

Condition physique		Habilités gestuelles et motrices				Coopération socio motrice		
SC1 <input type="checkbox"/>	TC1 <input type="checkbox"/>	SH1 <input type="checkbox"/>	SH6 <input type="checkbox"/>	TH1 <input type="checkbox"/>	TH6 <input type="checkbox"/>	SSM1 <input type="checkbox"/>	TSM1 <input type="checkbox"/>	TSM6 <input type="checkbox"/>
SC2 <input type="checkbox"/>	TC2 <input type="checkbox"/>	SH2 <input type="checkbox"/>	SH7 <input type="checkbox"/>	TH2 <input type="checkbox"/>	TH7 <input checked="" type="checkbox"/>	SSM2 <input type="checkbox"/>	TSM2 <input type="checkbox"/>	TSM7 <input type="checkbox"/>
SC3 <input type="checkbox"/>	TC3 <input type="checkbox"/>	SH3 <input type="checkbox"/>	SH8 <input type="checkbox"/>	TH3 <input type="checkbox"/>	TH8 <input checked="" type="checkbox"/>	SSM3 <input type="checkbox"/>	TSM3 <input type="checkbox"/>	TSM8 <input type="checkbox"/>
SC4 <input type="checkbox"/>	TC4 <input type="checkbox"/>	SH4 <input type="checkbox"/>	SH9 <input type="checkbox"/>	TH4 <input type="checkbox"/>	TH9 <input type="checkbox"/>	SSM4 <input type="checkbox"/>	TSM4 <input type="checkbox"/>	TSM9 <input type="checkbox"/>
SC5 <input type="checkbox"/>	TC5 <input type="checkbox"/>	SH5 <input type="checkbox"/>	SH10 <input type="checkbox"/>	TH5 <input checked="" type="checkbox"/>	TH10 <input type="checkbox"/>	SSM5 <input type="checkbox"/>	TSM5 <input type="checkbox"/>	TSM10 <input type="checkbox"/>
			SH11 <input type="checkbox"/>					

#### 3. Production attendue en lien direct avec la famille de tâche et l'activité pratiquée

L'élève sera capable d'évoluer sur un parcours de Disc Golf en utilisant les différentes techniques de lancer.
--

#### 5. Ressources nécessaires

Savoir Faire	Savoir Être	Savoir
Les différents types de lancers - le revers ( backhand) - le coup droit ( side-arm) - le roller - le drive - l'approche - le putt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect de l'adversaire</li> <li>- respect de l'environnement</li> <li>- respect des normes de sécurité</li> <li>- respect des règles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'effet de portance</li> <li>- l'effet gyroscopique</li> <li>- l'axe vertical de la rotation</li> <li>- l'axe transversal de l'incidence latérale</li> <li>- l'axe sagittal d'incidence avant et arrière</li> <li>- les types de frisbee de disc-golf</li> <li>- connaissance théorique des lancers ( drive, approche, putter)</li> </ul>

**le backhand**



**Le side-arm**



**Le putt**



## 6. Les leçons

Compétence	Objectif des leçons
TH8	Adapter une technique de base, un mouvement en fonction de sa morphologie et du but poursuivi

## 7. Situations d'apprentissages/d'intégration

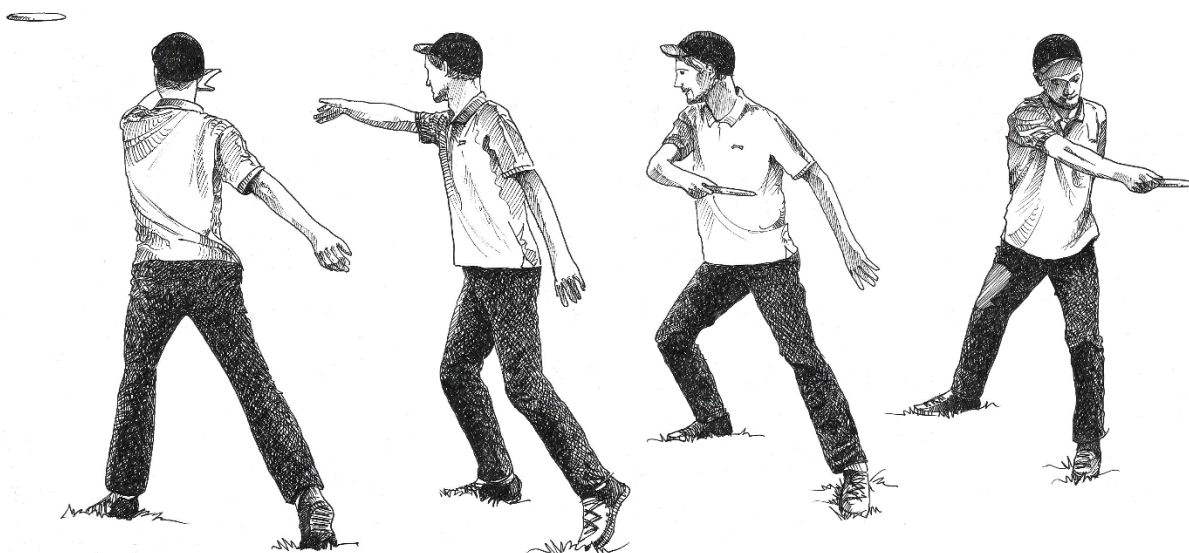
### Exercices significatifs pour l'apprentissage

#### A/ L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en backhand

Objectif : L'élève sera capable de se concentrer pour effectuer un lancer en précision vers une cible déterminée.

Exercice : Les élèves sont répartis en groupes de quatre. Ils doivent, chacun à leur tour, viser la cible qui leur est proposée (piquet, tapis, cône). Si la cible est touchée, ils gagnent un point pour leur équipe.

Évolution : Augmenter la distance de départ (cinq - dix - quinze mètres).



Décomposition du mouvement de Backhand.

## B/ L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en side-arm

Objectif: Travailler la précision d'un lancer en side-arm face à la cible

Exercice : Les élèves sont répartis en deux groupes de part et d'autre de la salle. Au milieu de la salle est disposé un grand nombre de cônes en plastique. Au top départ les élèves doivent lancer leur disque en side-arm vers ces cônes. Ils peuvent aller chercher leur frisbee uniquement afin de continuer l'exercice. Lorsque le professeur siffle, tous les élèves s'arrêtent et on compte le nombre de cônes de chaque côté du terrain, l'équipe qui en a le moins remporte la victoire.

Variante : Sur un terrain d'extérieur avec des ballons.



Décomposition du mouvement de Side-Arm.

## C/ L'élève sera capable d'effectuer un drive en utilisant sa force, vitesse et souplesse

Objectif : Travailler la stabilité des appuis, rotation du tronc, lancer en drive.

Exercice : Les élèves sont tous en ligne et vont réaliser un lancer "drive" en tenant compte des consignes données par le professeur. Une fois que tous les élèves ont lancé leur disque, chacun va rechercher le sien et on recommence dans le sens inverse.

Evolution : Concours de celui qui lance le plus loin, différentes zones rapportant des points

## D/ L'élève sera capable d'effectuer une approche avec précision

Objectif : Développer la technique d'approche, la concentration et l'observation.

Exercice : Les élèves sont répartis en deux groupes. Le premier groupe réalise l'exercice d'approche pendant que l'autre effectue l'exercice de roller. Les élèves lancent, un par un, leur disque et essaient d'atteindre une zone déterminée. Si le disque atterrit dans la zone, un point leur est attribué. Lorsque tous les élèves ont lancé leur disque, ils vont le rechercher et l'exercice recommence.

Variante : Proposer des zones à atteindre aux élèves de face, mais aussi en courbe !

## E/ L'élève sera capable d'effectuer un putt en se concentrant

Objectif : Découvrir et apprendre le fonctionnement d'une carte de scores, travailler sous forme de défis, développer la précision et la concentration, gérer son stress.

Exercice : Les élèves sont répartis en 6 ateliers de putt : « Atelier 1 » : putt sur un piquet, « Atelier 2 » : putt dans une caisse de plinth, « Atelier 3 » : putt sur un cône (placé sur une table), « Atelier 4 » : putt sur un tapis "Atelier 5" : putt dans un cerceau "Atelier 6" : putt sur une chaise. Chaque fois qu'un putt est raté, un exercice de pénalité peut être réalisé : cinq pompes ou trois flexions-extensions.

Evolution : Trois distances différentes sont proposées, chacune rapportant davantage de points : deux mètres valent un point ; quatre mètres valent deux points et six mètres valent trois points. Les élèves lancent leur disque un par un, chacun ayant droit à quatre lancers

Evolution 2 : Proposer aux élèves de réaliser eux-mêmes leur propre cible et leur propre zone de départ -> ensuite faire tourner les élèves parmi les ateliers créés.

Commentaire : TOUT peut servir de cible et il ne faut pas hésiter à en proposer davantage !

## F/ L'élève sera capable de lancer avec précision, un frisbee, en gérant les informations qui lui sont données

Objectif : Travailler sa capacité à s'adapter face à une ou plusieurs informations

Exercice : Par groupes de deux, les élèves sont dispersés partout dans la salle/le terrain. L'élève A donne des consignes à l'élève B qui tente de les réaliser (*ex : tu dois lancer en revers avec ta main droite et atteindre la clôture verte à partir d'ici en 3 coups*). On échange ensuite les rôles.

Variante : Travailler en coopération puis en compétition en rapportant des points si on réussit le défi ou si on le rate.

## G/ L'élève sera capable d'évoluer sur un parcours de Disc Golf / L'élève sera capable de gérer les informations reçues, sa concentration et sa précision

Ces deux objectifs seront travaillés sur un parcours de Disc Golf. Il existe de nombreuses manières de réaliser un parcours de Disc Golf et encore plus de les pratiquer, voici quelques consignes et idées de base qui permettront la pratique du Disc Golf dans de meilleures conditions

### 1) La création du parcours

- avoir une distance entre les trous d'au moins 20m
- distance entre le départ et la cible entre 30 et 60 m
- pas de zones proches de l'eau, de route,...
- ne pas faire trop compliqué, mais plutôt chercher des courbes naturelles proposées par l'endroit/ Favoriser la réussite des défis ou du moins l'accessibilité en fonction des niveaux
- utiliser par exemple des cônes pour les départs et de la rubalise pour les cibles

### 2) La réalisation du parcours par les élèves

- en étoile ( chaque groupe d'élèves part faire une cible et ensuite revient vers le professeur)
- en continu ( chaque groupe possède une carte et réalise le parcours en autonomie)
- en course ( chaque élève réalise le parcours le plus vite possible)
- par deux ( chaque groupe d'élèves est composé de sous-groupes de deux qui jouent ensemble pour réaliser le meilleur score)
- en selfie (chaque groupe d'élèves doit réaliser un selfie à la fin de chaque cible, et avec parfois des contraintes)
- en autonomie ( chaque groupe d'élèves crée et réalise une partie du parcours, puis ensuite partira à la découverte des autres mini parcours réalisés par les autres élèves)

### 3) le comptage des points

- individuel ( chaque lancer compte pour 1)
- best shot ( plusieurs lancers et on garde le meilleur)
- alternatif ( chaque élève lance à tour de rôles et ce sont les équipes qui jouent chacune l'une contre l'autre)

## 8. Situation d'évaluation

### Exemple de scénario montrant la progression dans la Macro-compétence

Epreuves:

formative

Certificative

#### Tenir son disque correctement

L'élève prend son disque en main et le montre au professeur

#### Réaliser 2 lancers

L'élève réalise un lancer en « Backhand » et un en « Side-Arm »

#### Réaliser un parcours de Disc - Golf

L'élève réalise un parcours de Disc Golf en notant son score sur sa carte de jeu.

## Modalités de l'épreuve

### Organisation pratique (espace, temps)

#### Scoring « classique »

Chaque lancer compte pour 1 point ( celui qui a le moins de points gagnera la partie)

#### Scoring « best shot »

Chaque élève effectue 2 lancers et garde son meilleur ( on compte les points comme en « scoring classique » mais on a plus de chance de faire un meilleur score.

#### Scoring « alternatif »

2 équipes sont formées dans un groupe d'élèves (ex : 3 élèves contre 3 élèves) chaque équipe détermine un ordre ( élève A = 1<sup>er</sup> puis élève B = 2<sup>ème</sup> ,...) chaque élève lance seulement quand c'est son tour dans l'équipe ET à partir du lancer de son partenaire. (On poursuit de là où est tombé le lancer de son équipier).

### Critères (qualités)

### Indicateurs (observables)

(20% de l'évaluation)

Tenue du disque (cfr annexes) :

- le pouce est dans la rainure du disque
- l'index est disposé sur la tranche du disque ou légèrement à l'intérieur
- les autres doigts sont placés dans le disque librement

(30% de l'évaluation)

Technique de lancer :

- l'élève accompagne son mouvement de l'arrière vers l'avant
- le disque reste à hauteur poitrine lors du mouvement de lancer
- l'élève lâche le disque à hauteur poitrine ( il ne se penche pas vers l'arrière ou l'avant, le bras ne termine pas en hauteur,...)
- l'élève ne lâche ni trop tôt ni trop tard son disque ( donc dans l'axe de visée)

(50% de l'évaluation)

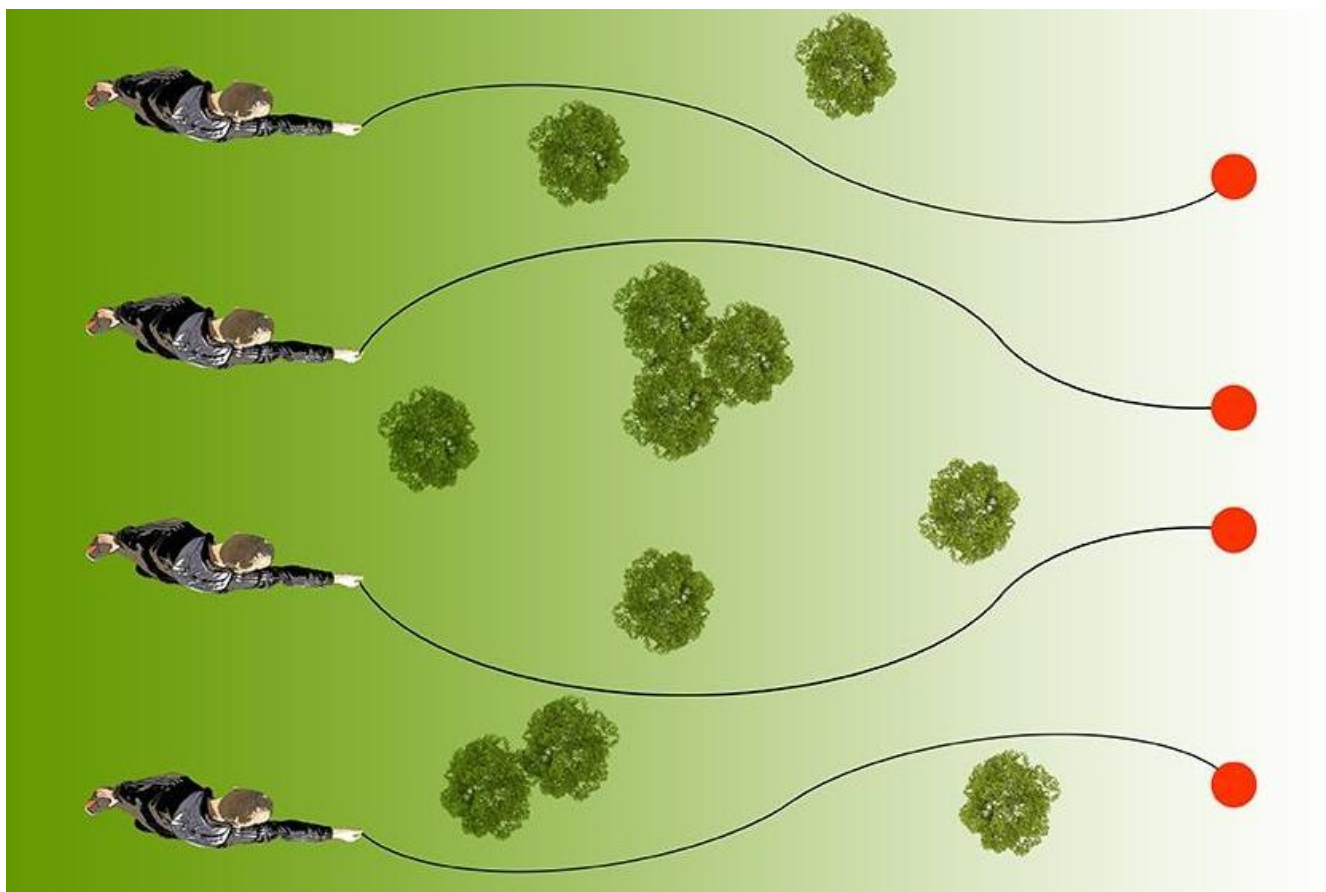
Parcours de disc-golf :

L'élève arrive à atteindre un score égal ou en dessous du PAR ( score idéal déterminé par le professeur)

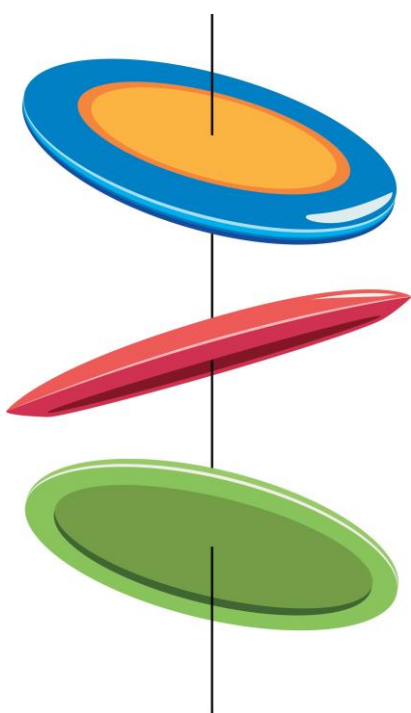
## 8. Bibliographie

- Quentin Lammerant FORPEP 19
- <http://go-to.be/disc-golf>
- <http://www.discgolfsheerbrooke.com/accueil/informations-sur-le-disc-golf/devenir-meilleur>

## 9. Annexes



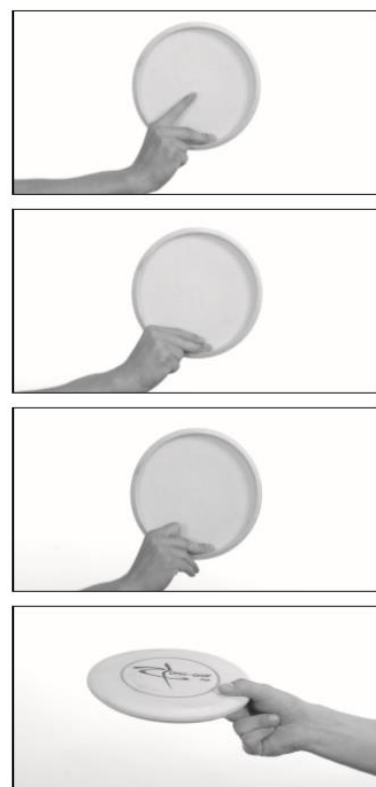
Les différentes Courbes de lancers possibles



Différents angles du disque



Tenue du disque en revers



Tenue du disque en coup droit



Illustration de la prise « revers »



Illustration de la prise « coup droit »

