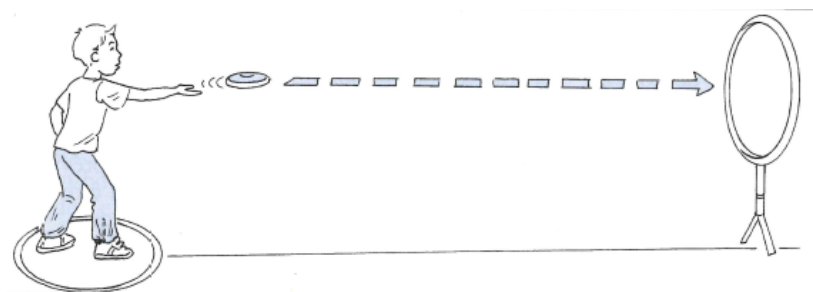


Disc golf à l'école rurale

Cycles 2 et 3



Ressources :

- Commission nationale de disc golf (<https://www.disc-golf.fr/>)
- Site « ressources pédagogiques » IEN Semur en Auxois (ien21-semur.ac-dijon.fr)

DISC GOLF

1. Présentation

Le disc golf est un jeu de lancer et de précision basé sur les règles du golf mais au lieu d'envoyer une balle à l'aide d'un club, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) dans une corbeille métallique ou cerceau au sol, à la force du bras.

Cette activité se pratique dans des espaces naturels et ne nécessite pas de transformation de l'environnement. Les arbres, le relief sont des obstacles naturels qui sont autant de défis pour les joueurs.

Tout comme au golf, le but est de réaliser un parcours en effectuant un nombre minimum de lancers pour mettre le disque dans les différentes corbeilles (ou cerceaux) qui matérialisent les "trous", jalonnant le parcours (9, 12... "trous").

À la fin du parcours, on additionne le nombre total de lancers effectués et les éventuels points de pénalité pour chaque joueur. Le vainqueur est donc celui qui a le plus petit score (plus petit nombre de lancers).

C'est une activité principalement individuelle mais qui peut s'aménager pour être réalisée par équipe (maximum de 3 joueurs) où les équipiers joueront alternativement. (Variantes développées pour loin).

2. Intérêts :

Proche de la nature, le Disc golf est basé sur le fair-play, la courtoisie et la convivialité. Le respect des règles du jeu, de l'environnement et des autres en sont les valeurs intrinsèques.

Des notions clés

Mixte: garçons et filles, jouent ensemble sur les mêmes parcours.

Accessible à tous, y compris les personnes à mobilité réduite et n'exigeant pas de condition physique particulière.

Fair-play : accepter ses fautes, reconnaître ses erreurs, respecter les règles du jeu, faire preuve de courtoisie et de savoir-vivre envers les autres joueurs ou autres personnes partageant l'espace de jeu.

Maîtrise de soi et contrôle de ses émotions : rester concentré tout au long du parcours quelles que soient 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 : cette activité est adaptable avec des paniers mobiles (ou cerceaux) pour une pratique dans différents lieux. 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.

Complet de cette discipline sollicite toutes les parties du corps (bras, buste, jambes ...) et demande de la concentration et de la dextérité.

Ne requiert pas d'aptitude physique particulière.

3. Comment jouer ?

Depuis la base de départ, le disc golfeur lance son disque en direction de la cible : une corbeille métallique matérialisant le «trou» ou un cerceau posé au sol.

Les lancers consécutifs : **drive** (longue distance), **approche** (moyenne distance pour atteindre la zone finale) et **putt** (pour mettre le disque dans la cible) (**annexe 1**) sont exécutés à partir du point de retombée des lancers précédents.

Le trou est terminé lorsque le joueur a réussi à lancer son disque dans la corbeille ou le cerceau. Il passe ensuite au trou suivant et cela jusqu'à ce qu'il termine le parcours.

Le score est égal au nombre total de lancers additionné au nombre de points de pénalité.

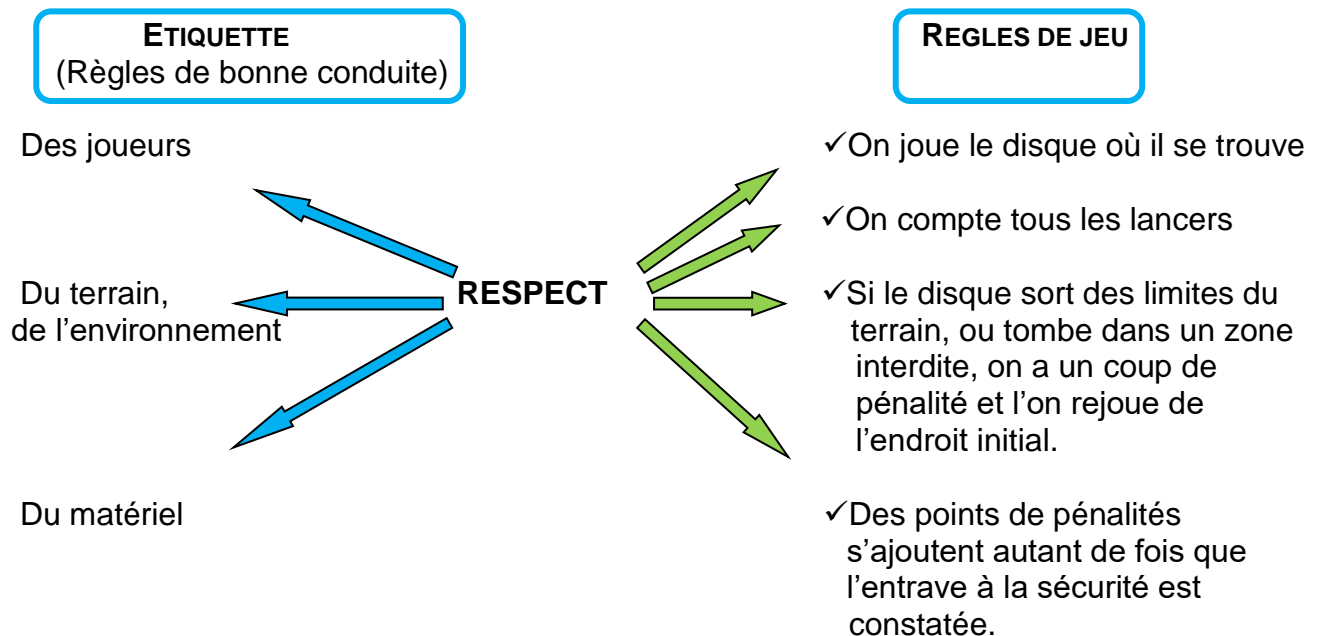
4. Les règles de base

Comme toute activité sportive, le disc-golf est régi par des règles.

Au niveau de ce module, nous nous contenterons des règles de base, nécessaires à un fonctionnement minimal, garantissant à la fois la pratique dans un cadre sécuritaire sans affecter l'essence même de l'activité.

Elles sont à définir et à accepter dès la première séance, tout comme celles relatives à la **sécurité** (voir chapitre « disc-golf et sécurité »).

C'est volontairement que le parallèle avec celles publiées dans le document « P'tit golf à l'école rurale », a été fait.



5. Les aspects fondamentaux de l'activité

Envoyer le disque dans la cible en un minimum de coups, renvoie à deux aspects fondamentaux relatifs à :

La maîtrise de la **TRAJECTOIRE** du disque

- Savoir **ORIENTER**

C'est avoir l'intention d'envoyer le disque dans une direction donnée et de le réaliser

- Savoir **DOSER**

C'est maîtriser la puissance du lancer, afin d'envoyer le disque plus ou moins loin.

L'adoption d'un **COMPORTEMENT ADAPTE** du joueur

- Assurer la **SECURITE**

Avant de jouer, vérifier que personne n'est présent dans l'espace entre le joueur et la cible.

- Organiser son **DEPLACEMENT**

On marche vite mais on ne court pas !

- Gérer le **SCORE**

*C'est comptabiliser tous les coups y compris ceux de pénalité.
C'est aussi élaborer une stratégie pour jouer.*

6. Les compétences visées

✓ Spécifiques

- **Produire une performance optimale, mesurable à échéance donnée** : *effectuer un parcours, un atelier en un minimum de coups, obtenir un maximum de points sur un atelier....*
- **Adapter ses déplacements des environnements variés** : *prise en compte d'un environnement naturel pour réaliser une performance (obstacles).*
- **Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel** : *suivant les modalités des situations pédagogiques mises en place, on pourra :*
 - *individuellement jouer contre un ou plusieurs adversaires*
 - *à plusieurs (binômes, triplettes), jouer contre d'autres binômes ou triplettes*

✓ Socle commun

Cette activité permet aux élèves de développer et de valider des compétences.

- **Compétence 3 : La formation de la personne et du citoyen**
L'élève est capable de :
 - Respecter les autres et les règles de la vie collective.
 - Pratiquer le "disc- golf" en respectant les règles.
 - Ecouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser une activité dans le cadre du "disc-golf"
 - Travailler en groupe, s'engager dans un projet collectif pour jouer à plusieurs.
- **Compétence 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques**
L'élève est capable de :
 - Maîtriser quelques conduites motrices spécifiques à l'activité.
 - Comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement du corps mais également ceux de l'objet (trajectoire).

Disc golf et sécurité

Si l'activité disc golf n'est pas une activité dite "dangereuse", nécessitant un taux d'encadrement renforcé, elle n'en demeure pas moins exigeante du point de vue de la sécurité des différents acteurs.

En effet, l'utilisation d'objets lancés nécessite une organisation rigoureuse du groupe classe qui évolue **en ateliers ou sur le parcours**.

Aussi, même si les disques en matière plastique semblent inoffensifs, ils peuvent blesser s'ils heurtent les enfants au visage.

Il est également nécessaire de donner de bonnes habitudes sécuritaires, de vigilance vis-à-vis des activités de lancer en générale.

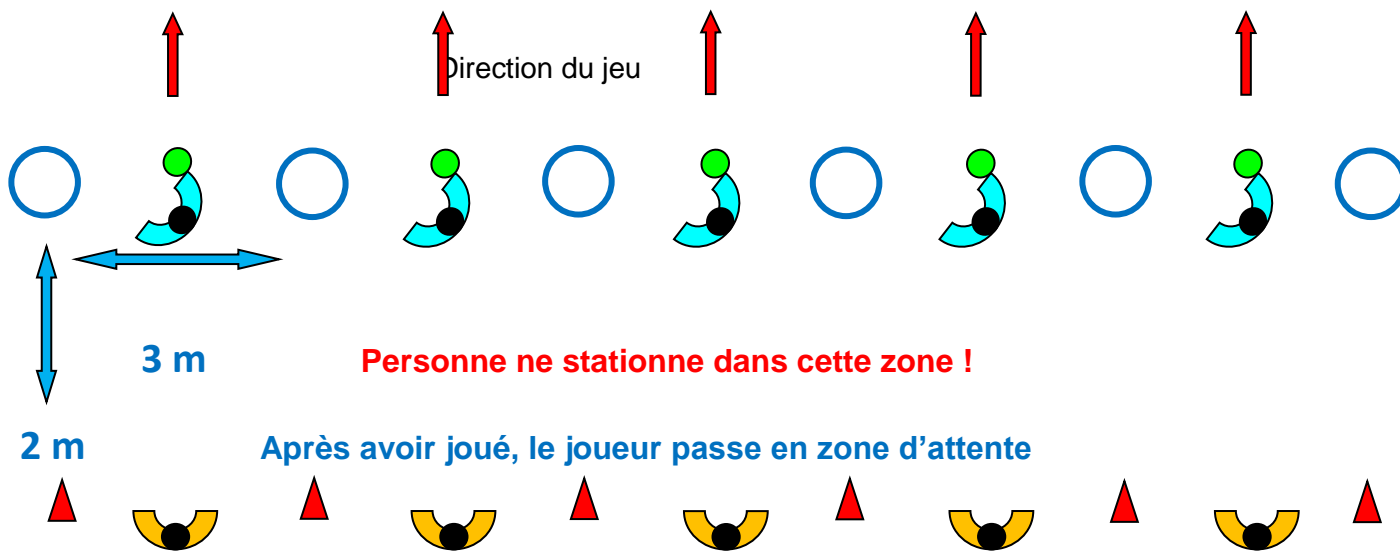
1. En jeu

a. En ateliers

i. ateliers parallèles

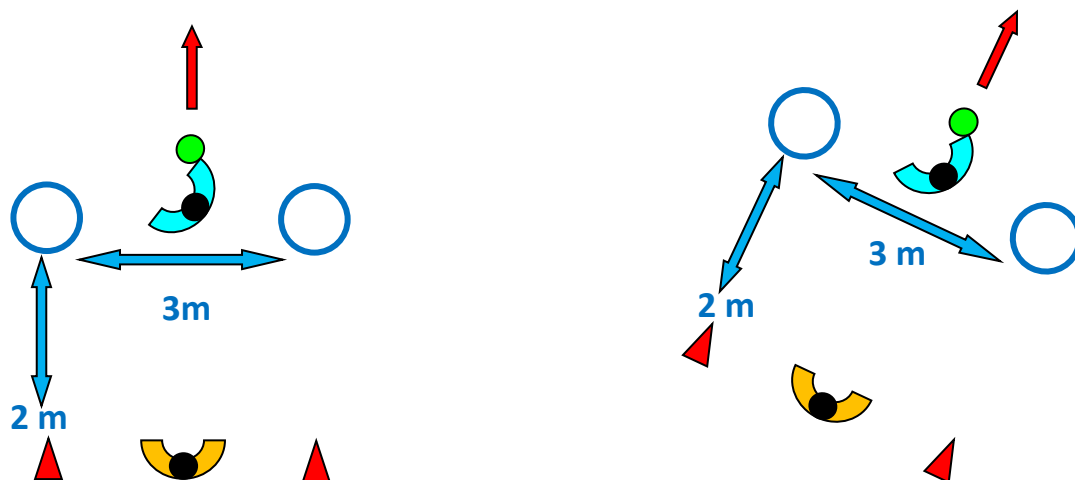
La zone de sécurité se situe derrière celui qui joue.

Les joueurs se placent sur une ligne droite dans chaque atelier, entre des cerceaux espacés de **3 m**.

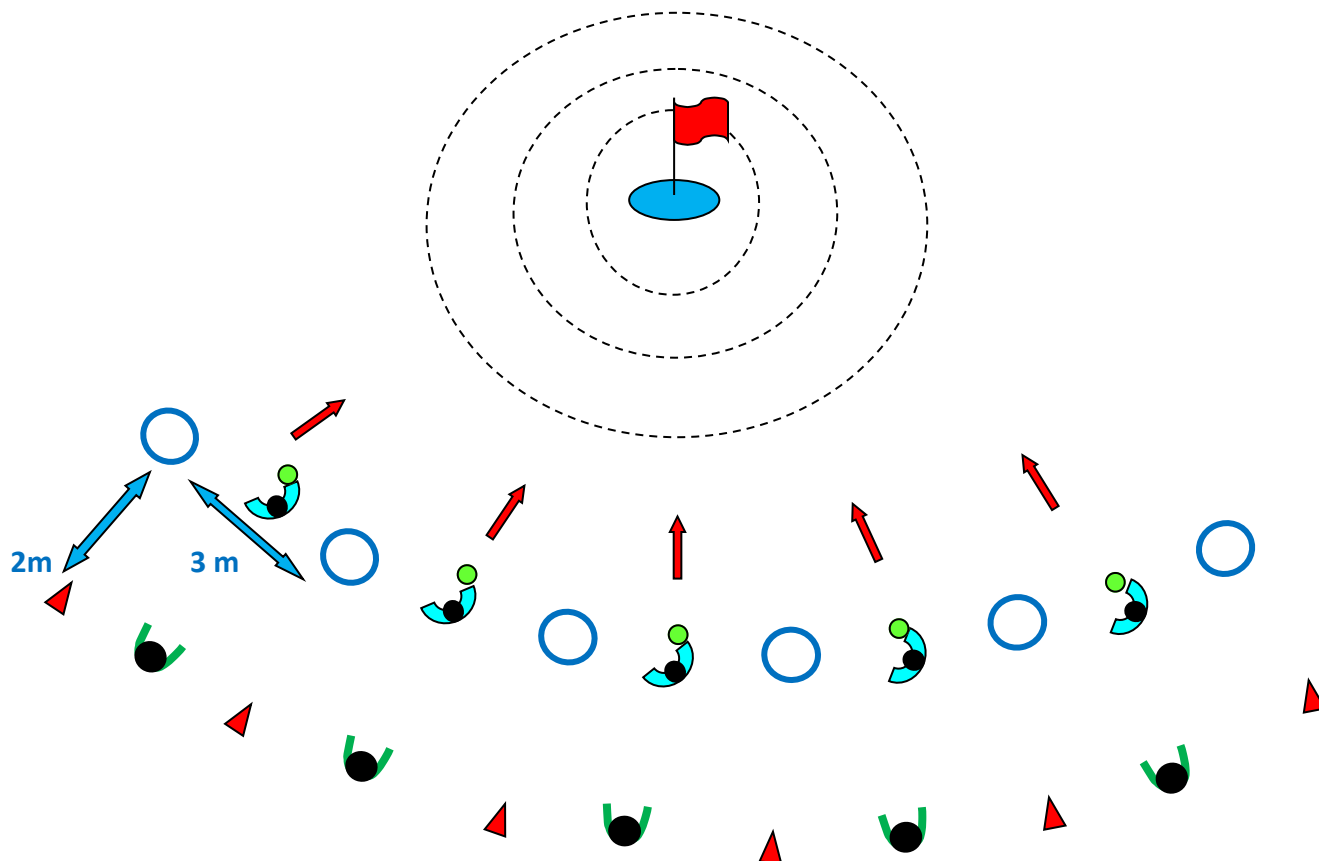


Les non joueurs sont en attente, sur une ligne à **2m en retrait** des joueurs.

ii. En ateliers isolés



iii. En ateliers convergents



b. En parcours

Les situations se déroulent toujours en binômes.

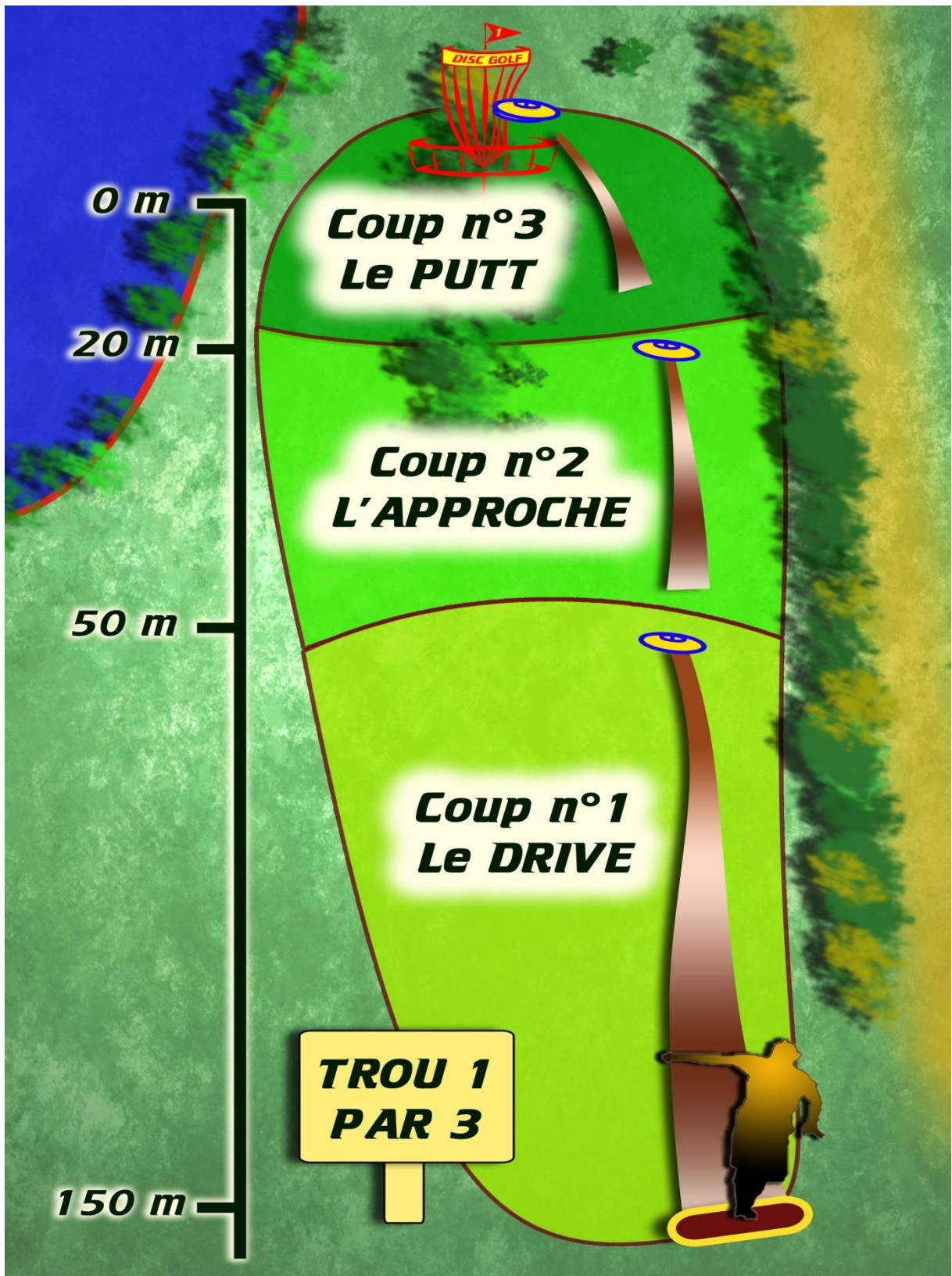
Sur le parcours, le groupe se déplace : par conséquent **l'espace de sécurité est à construire en permanence**, de lancer en lancer.

Le non joueur se situera toujours dans l'espace arrière du lanceur.

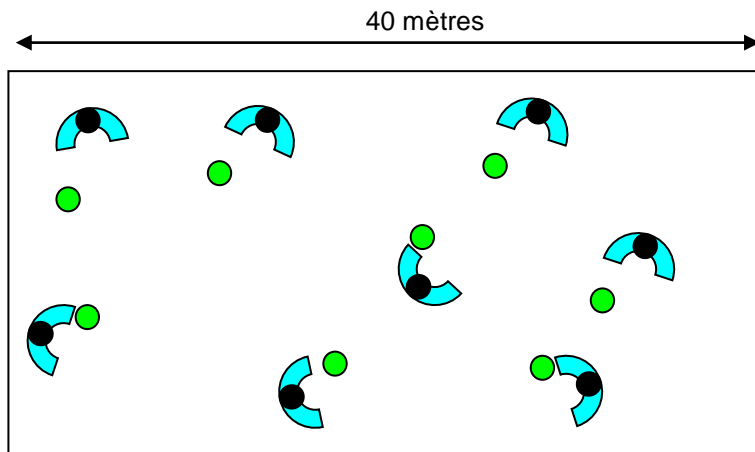
Le lanceur s'assurera que personne ne se situe dans l'espace avant (sauf situation "La Pétanque", où il s'assurera que les camarades sont vigilants à son lancer).

| CE QUE JE DOIS FAIRE | CE QUE JE NE DOIS PAS FAIRE |
|---|---|
| Je lance si tout monde est derrière moi. | Je ne lance pas le disque tant que quelqu'un est devant. |
| Je vise uniquement la cible. | Je ne lance pas les disques sur les autres joueurs. |
| Je respecte ceux qui jouent. | Je ne dérange pas ceux qui jouent. |
| Lorsque j'ai lancé mon disque, j'attends que les autres qui jouent avec moi aient fini. | Je ne vais pas chercher le disque, tant que les autres joueurs du même parcours n'ont pas fini. |
| Je reviens derrière la ligne de lancer sur le côté de l'espace de jeu <u>ou</u> j'attends derrière celui dont le disque est le plus loin de la cible. | Je ne traverse pas l'espace de jeu. |
| Je me déplace en marchant | Je ne cours pas. |

Annexe 1 : les différents lancers en disc golf



DISPOSITIF :



Matériel :

Terrain de handball (40m x 20m)
Un lot de frisbees (un par participant)

CONSIGNES :

aux élèves :

Pendant 5 min, vous allez pouvoir utiliser les frisbees disposés au sol, le faire voler. Attention ! :

- a- Vous ne devez pas gêner vos camarades.
- b- Vous devez rester dans les limites du terrain.
- c- Si un camarade vous gêne, vous le signalez.
- d- Vous ne devez pas non plus vous faire mal ou faire mal à un camarade avec le frisbee.

REGULATION

Pour faciliter

- Augmenter l'espace

Pour complexifier

- Réduire l'espace
- Insérer des zones interdites où le disque ne peut retomber dans l'espace dédié.
- *Se faire des passes à deux, à trois... (lancers précis)*

CE QUI EST A APPRENDRE

- Découverte de l'engin.
- Découverte du cadre d'utilisation.
- Découverte de règles d'utilisation.
- *Identifier la trajectoire propice aux échanges*
- *Identifier des réceptions optimales de disques*

CRITERES DE REUSSITE :

- Respecter les règles d'utilisation (a,c,d,)
- Respecter le cadre (b) : ne pas sortir plus de 5 fois des limites du terrain.

DISPOSITIF :

Organisation du groupe : Binômes et travail par vagues (signal de départ donné par l'enseignant).

Matériel : - Plots et cerceaux pour délimiter la zone de travail
- Un disque chacun

Sécurité : - Personne devant le lanceur
- Ne pas lancer si un camarade est situé juste devant nous et à portée de lancer.

CONSIGNES :

Dans un premier temps, mise en place des règles de sécurité.

Dans un deuxième temps, description de la tâche à réaliser :

1. Il faut traverser le terrain en lançant le disque (franchir la ligne entre les deux plots).
Quand la première vague a terminé, la seconde part.
Quand la seconde est arrivée, on revient au départ en procédant de la même manière (sens inverse).
Demander aux élèves de recenser les différents problèmes rencontrés. (débriefing).
2. Idem, mais on comptabilise le nombre de lancers pour traverser la zone. (à l'aller puis au retour).
3. Idem, avec en plus l'objectif de réaliser le moins de lancers possibles.

REGULATION

| | |
|---|--|
| <p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le partenaire aide au comptage et à la sécurité • Une zone d'arrivée commune de 3 m x 3 m | <p>Pour complexifier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mêmes consignes sauf que le but est de faire entrer tomber le disque dans une des zones situées après la ligne • Mêmes consignes sauf que le but est de faire entrer tomber le disque dans la zone située après la ligne correspondant à celle de départ → → |
|---|--|

CE QUI EST A APPRENDRE

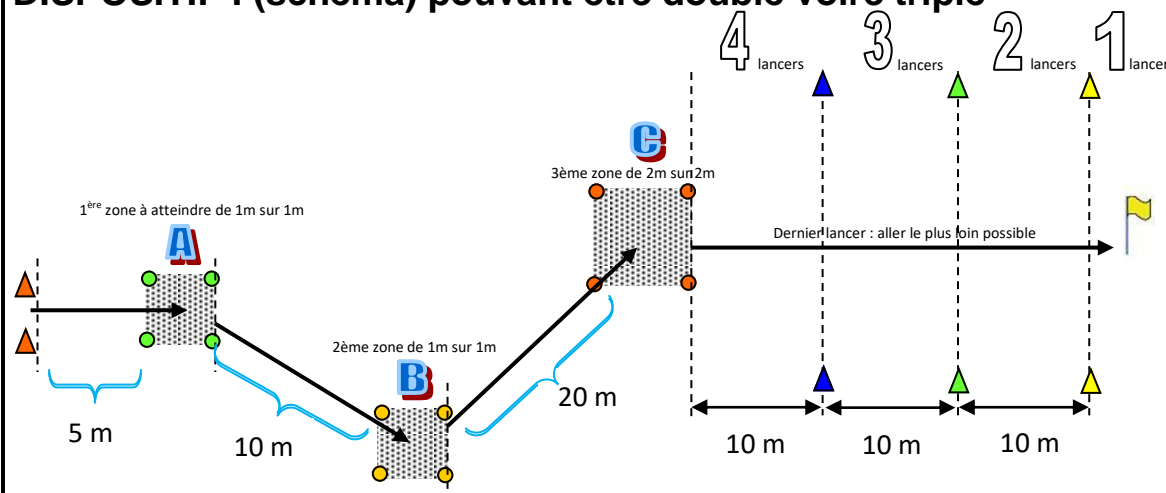
- Découvrir l'activité et le matériel. Faire voler le disque.
- Faire émerger, formaliser et appliquer les principes de sécurité.
- Comprendre et respecter l'organisation de la classe. (sécurité)
- Ajuster son geste à une contrainte de précision.

CRITERES DE REUSSITE :

- Avoir compté tous les lancers.
- Améliorer au moins deux fois son score sur 5 passages.

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois

DISPOSITIF : (schéma) pouvant être doublé voire triplé



Organisation du groupe : Binômes (un joueur, et un secrétaire)

Matériel :

- Plots pour délimiter les différentes zones
- Un drapeau
- Par binôme : un disque, une "fiche score"

Sécurité :

- Ne pas lancer le disque si un camarade est devant.
- En fin de parcours, le retour s'effectue par l'extérieur du dispositif.

CONSIGNES :

Il faut faire progresser le disque par lancers successifs du départ jusqu'à la zone C en passant par la zone A puis B. (en réalisant le moins de lancers possibles).

Une fois arrivé en C, il faut envoyer le disque le plus loin possible en direction du drapeau en une seule tentative. (Plus on va loin, moins de lancers s'ajoutent à la performance totale).

On joue le disque où il se trouve.

Le secrétaire égraine et note le nombre de lancers pour atteindre chaque zone et celui obtenu pour atteindre le drapeau.

Quand le 1^{er} binôme est sorti de la zone A, le suivant peut débuter à jouer.

REGULATION

Pour faciliter

•

Pour complexifier

•

CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité
- Adapter son geste à la distance à parcourir
- Jouer dans une direction imposée

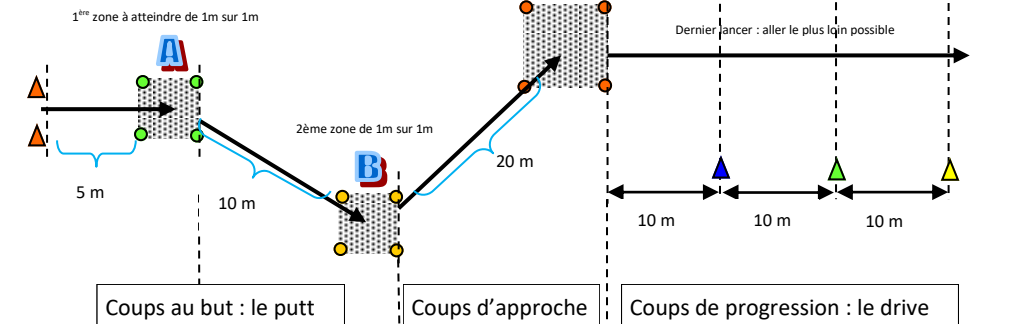
CRITERES DE REUSSITE :

- Progresser et atteindre une cible en diminuant le nombre de lancers à chaque partie.

Nom :

Prénom :

Entoure le chiffre "1" à chaque fois que ton camarade effectue un lancer : fais le total de chaque partie dans les cases en dessous, puis fais le total général.



Cours au but : le putt

1er passage

Cours d'approche

Cours de progression : le drive

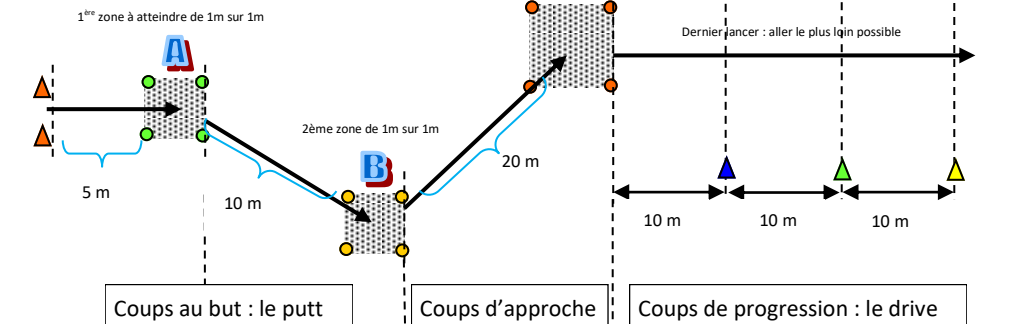
> 30 m : 1
> 20 m : 2
> 10 m : 3
< 10 m : 4

[] + [] + [] + [] = []

Nom :

Prénom :

Entoure le chiffre "1" à chaque fois que ton camarade effectue un lancer : fais le total de chaque partie dans les cases en dessous, puis fais le total général.



Cours au but : le putt

1er passage

Cours d'approche

Cours de progression : le drive

> 30 m : 1
> 20 m : 2
> 10 m : 3
< 10 m : 4

[] + [] + [] + [] = []

Cours au but : le putt

2ème passage

Cours d'approche

Cours de progression : le drive

> 30 m : 1
> 20 m : 2
> 10 m : 3
< 10 m : 4

[] + [] + [] + [] = []

Cours au but : le putt

2ème passage

Cours d'approche

Cours de progression : le drive

> 30 m : 1
> 20 m : 2
> 10 m : 3
< 10 m : 4

[] + [] + [] + [] = []

Cours au but : le putt

3ème passage

Cours d'approche

Cours de progression : le drive

> 30 m : 1
> 20 m : 2
> 10 m : 3
< 10 m : 4

[] + [] + [] + [] = []

Cours au but : le putt

3ème passage

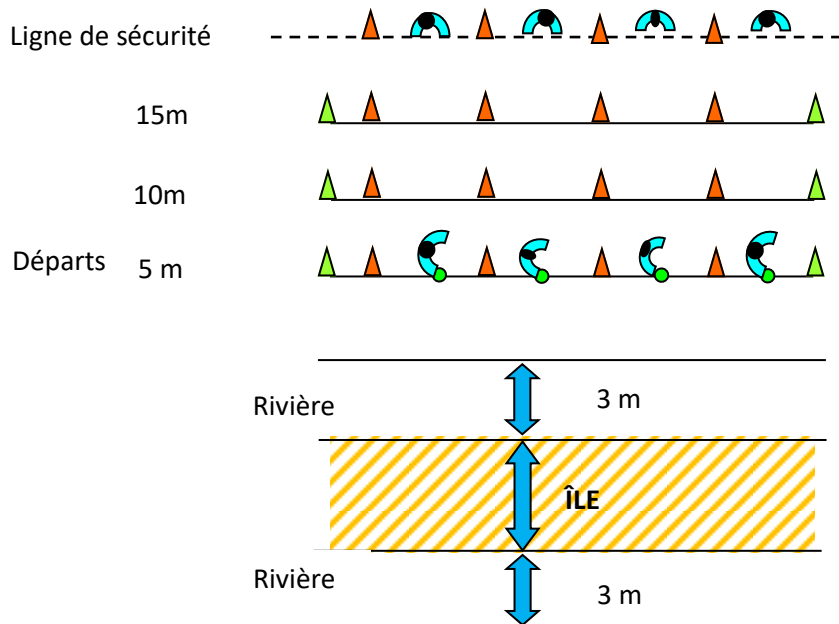
Cours d'approche

Cours de progression : le drive

> 30 m : 1
> 20 m : 2
> 10 m : 3
< 10 m : 4

[] + [] + [] + [] = []

DISPOSITIF : (schéma)



L'organisation du groupe : Binômes

Matériel : - Par binôme : 4 disques.
- Plots et coupelles pour délimiter les espaces

Sécurité : - Le non joueur en retrait et en attente sur la ligne de sécurité

CONSIGNES :

On se place entre les plots/coupelles de départ à 5 m et on lance successivement les 4 disques avec pour objectif de les lancer sur l'île.

Le disque doit s'arrêter sur l'île.

Si je réussis, je peux passer à la distance supérieure avec le disque suivant.

Si j'échoue, je reste à cette distance.

A la partie suivante, je repars de la distance la plus éloignée réussie, et je tente de progresser et/ou de stabiliser ma performance.

Quand tout le monde a joué (à terminé), on va ramasser et on laisse sa place à son binôme.

REGULATION

Pour faciliter

- Mise en place d'un départ à 3 m
- Réduction de la largeur des rivières.
- Elargir l'île.

Pour complexifier

- Distances 8m, 13 m...
- Elargissement de la rivière (5 m).
- Diminution de la largeur de l'île.
- Pour passer à la distance supérieure, il faut 2 réussites sur 4 tentatives sur un même passage.
- Pour passer à la distance supérieure, il faut 3 réussites sur 4 tentatives sur un même passage.

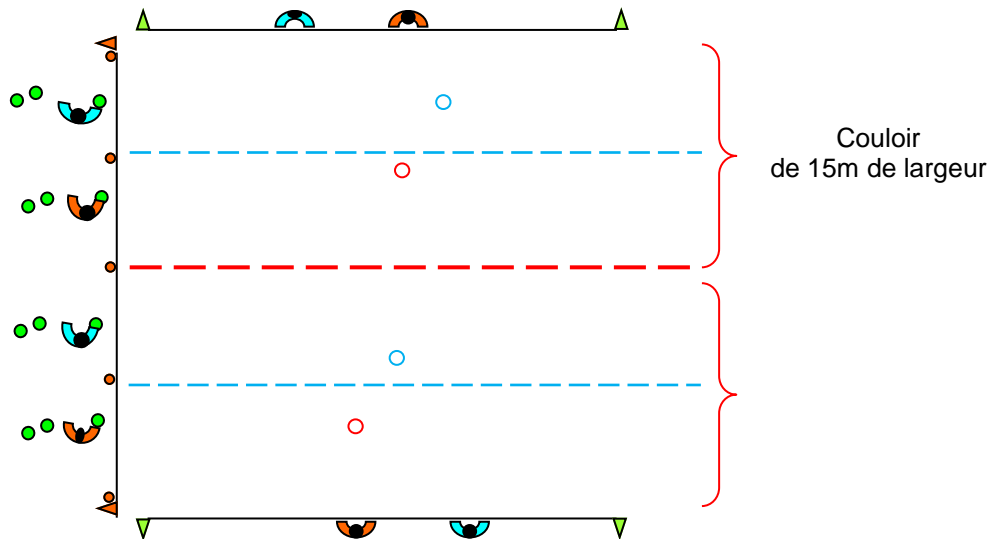
CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité.
- Adapter son geste
- Varier l'intensité du lancer en allongeant la distance (amplitude)
- Envoyer le disque dans une direction choisie

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis à changer de zone de départ au moins une fois sur un passage.
- J'atteins la zone la plus éloignée de la rivière.
- Je franchis la rivière et atteins la zone au moins 2 fois sur 4.

DISPOSITIF : (schéma)



L'organisation du groupe : Binômes

Matériel : - Plots et cerceaux pour délimiter la zone de travail

- Par binôme : - 4 disques et une coupelle

Sécurité : - Binôme "marqueur" sur le côté du couloir.

CONSIGNES :

Le joueur doit envoyer le disque le plus loin possible. (pas de couloir dans un premier temps). Il enchaîne 4 lancers.

A chaque lancer, son binôme matérialise la distance par la dépose d'une coupelle. Il la déplace si la distance est améliorée, sinon il la laisse en place. On dépose la coupelle au point d'impact avec le sol.

On change les rôles, quand **tout le monde** a joué (le club est déposé près du cerceau).

Il y a comparaison des résultats quand l'ensemble des joueurs a joué.

Variante : 2 coupelles chacun. La meilleure performance de chacun reste en place à chaque passage, il faut améliorer sa propre performance.

REGULATION

Pour faciliter

- Dépose de la coupelle au point d'arrêt du disque.

Pour complexifier

- Imposer que le lancer reste dans le couloir. (15m de large)
- Mettre en place des couloirs supplémentaires (réduction de la largeur)

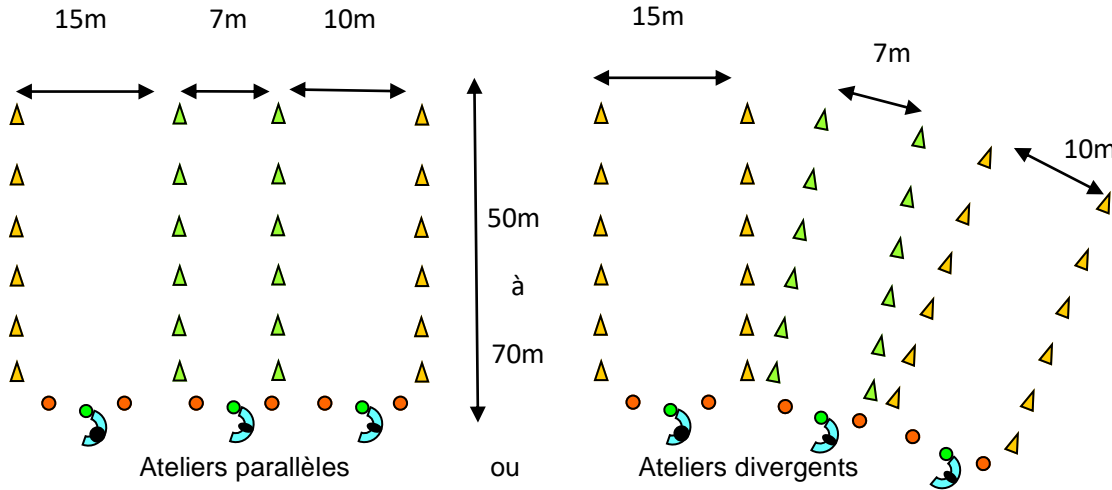
CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité.
- Adapter son geste pour envoyer loin. (amplitude du geste)
- Envoyer dans une direction donnée.

CRITERES DE REUSSITE :

- Allonger la distance au fil des coups sur un même passage
- Améliorer sa propre performance au moins 2 fois sur 4 passages.
- Sur 4 passages, être au moins une fois dans les 10 meilleures performances.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe : Binômes

Matériel : - Plots et coupelles pour délimiter la zone de travail

- Par binôme : 1 disque chacun (ou 3 disques)

Sécurité : - Ne pas être devant le lanceur.

CONSIGNES :

La partie dure 10 minutes. (puis rotation sur les autres ateliers)

Vous jouez **à tour de rôle** votre disque pour le faire parvenir à l'extrémité du couloir (franchir la ligne matérialisée par les deux derniers plots.)

Le premier qui franchit cette ligne (à égalité de coups), marque 1 point.

Si le disque sort du couloir, on repart de l'endroit où on l'a lancé.

Si les deux joueurs franchissent la ligne à égalité de coups, ils marquent 1 point chacun.

Au bout de 10 minutes, celui qui a le plus de points remporte la partie.

Le perdant choisit alors un autre couloir et joue le premier.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir les couloirs.
- **3 disques** par joueur et choisir le meilleur à, **chaque salve de 3 lancers.**

Pour complexifier

- Réduire les couloirs
- **3 disques** par joueur : pour marquer le point, il faut acheminer **les 3 disques** au-delà de la ligne.
- Cible à atteindre en fin de ligne (cerceau au sol, zone délimitée, poubelle etc...)

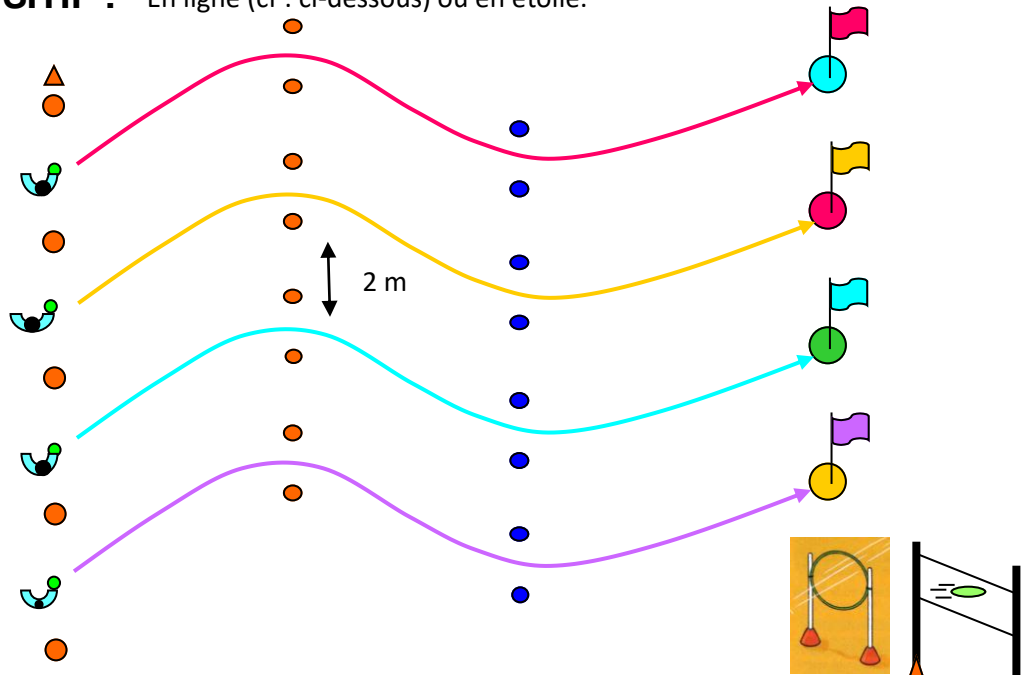
CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité.
- Adapter son geste pour envoyer loin. (amplitude du geste)
- Envoyer dans une direction donnée.

CRITERES DE REUSSITE :

- Allonger la distance au fil des lancers sur un même passage en restant dans le couloir.
- Améliorer sa propre performance au moins 2 fois sur la durée de la partie.

DISPOSITIF : En ligne (cf : ci-dessous) ou en étoile.



L'organisation du groupe : Binômes

Exemples de portes verticales

Matériel : - Plots, coupelles, cerceaux, drapeaux pour délimiter l'espace de travail.
- Par binôme : - 1 disque

Sécurité : - Le partenaire reste dans la zone de sécurité et comptabilise les lancers.
- Retour au départ par l'extérieur du dispositif (ligne), par son parcours (étoile).

CONSIGNES :

A tour de rôle, vous devez rejoindre le drapeau correspondant à votre parcours et faire rentrer votre disque dans le cerceau d'arrivée. (posé au sol)

Vous devez faire franchir **les portes** à votre disque. Si vous dépassez la porte, vous recommencez d'où vous venez de lancer.

Le parcours doit être réalisé **avec le moins de lancers possibles**.

Le partenaire comptabilise les lancers, puis on change les rôles.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir les portes.
- Sens de franchissement des portes non imposé ; on relance donc le disque d'où il se trouve.
- Portes = zones de passages délimitées au sol (ex : carrés de 2m x 2m, ou 1,5m x 1,5m)
= faire tomber le disque dans ces zones

Pour complexifier

- Réduire la largeur des portes.
- Allonger les distances.
- Jouer contre le **par** (nombre de lancers maxi pour réaliser le parcours).

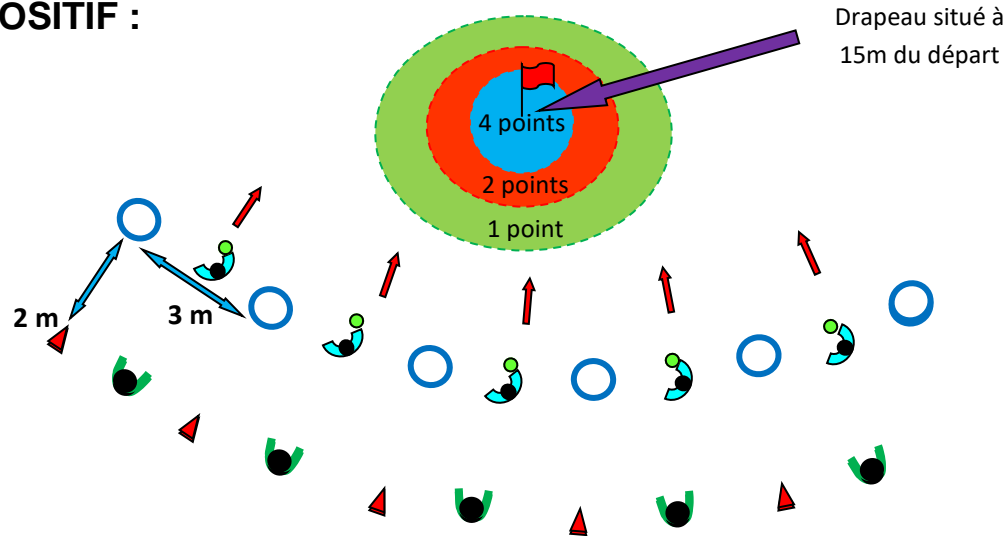
CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité.
- Maîtriser son geste : lancer dans une direction donnée et doser.
- Orienter son corps pour lancer dans la bonne direction (la ligne des pieds est sur celle du but à atteindre).

CRITERES DE REUSSITE :

- Sur 5 passages, améliorer ou égaler sa performance au moins deux fois.
- Gagner le **par**. (réaliser le parcours dans le nombre de lancers alloués).

DISPOSITIF :



Diamètres des zones : - bleue = 3m
 - rouge = 5 m
 - verte = 7 m

L'organisation du groupe : - 2 Binômes

Matériel : - Drapeau, coupelles/plots pour matérialiser la zone de travail
 - Par binôme : - 4 disques

Sécurité : - Organisation type "ateliers convergents"

CONSIGNES :

Vous avez 4 disques par binôme. Vous allez jouer vos 4 disques à la suite.
 Il faut envoyer le disque le plus près possible du drapeau.
 Si le disque s'arrête dans la zone bleue, vous marquez 4 points, dans la zone rouge 2 points et 1 point pour la zone verte.
 Il faut marquer le plus de points possible sur un passage.
 On ramasse les disques quand tout le monde a joué ses 4 disques, et on change les rôles.

Le partenaire comptabilise les points.

Variables : - en concurrence avec son partenaire
 - en concurrence avec tous les autres joueurs
 - en concurrence : son binôme contre les autres binômes

REGULATION

Pour faciliter

- Drapeau à 10 m, en conservant les diamètres des zones
- Drapeau à 12 m, mais agir sur les diamètres des zones. (ex : 4m/6m/8m).

Pour complexifier

- Allonger les distances.
- Diminuer le diamètre des zones.
- Atteindre les 50 points (premier arrivé à 50 points) Il faut faire exactement 50 points ! Si on dépasse on reste, au dernier score obtenu.
Ex : 48 + 4 = je reste à 48
 (En individuel ou en binôme)

CE QUI EST A APPRENDRE

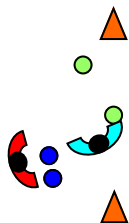
- Jouer en sécurité (construction active.)
- Adapter et doser son geste pour atteindre une cible.
- Envoyer dans une direction donnée.
- Respecter la règle de jeu
- Respecter l'équipe adverse.
- Construire une stratégie en équipe.

CRITERES DE REUSSITE :

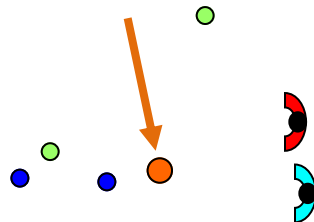
- Améliorer ou égaliser sa meilleure performance individuelle au moins 2 fois sur 5 passages.
- Atteindre au moins 8 points sur 16, lors d'une même partie.

DISPOSITIF :

Plusieurs dispositifs répartis dans l'espace.



Cochonnet



La coupelle (cochonnet) est fixe sur chaque dispositif.
Chaque dispositif est différent (distance du cochonnet)

Durée de chaque partie : 7 minutes.

L'équipe gagnante change de terrain (définir un sens de rotation), la perdante reste.
Les parties débutent et s'achèvent au signal.

L'organisation du groupe :

- 2 équipes de binômes/dispositif

Matériel : - Plots/ coupelles.

- Par binôme : - 4 disques de même couleur ou distinguées par un signe. (déposées et en attente dans les cerceaux de départ.

Sécurité : - Organisation sécurité : les non joueurs se situent au-delà du cochonnet (coupelle)

- Retour au départ par l'extérieur du dispositif (ligne), par son parcours (étoile).

CONSIGNES :

Il faut se rapprocher du cochonnet pour marquer des points.
Vous disposez de 2 disques chacun.

On applique les mêmes règles que la pétanque.

L'équipe ayant le plus de points au bout de 7 minutes de jeu, gagne la partie et change de terrain. La perdante reste.

REGULATION

Pour faciliter

-

Pour complexifier

- Varier l'aire de jeu (obstacles)
- Disposer une zone interdite entre le départ et plus ou moins proche du cochonnet (= non prise en considération du disque pour la comptabilisation des points).

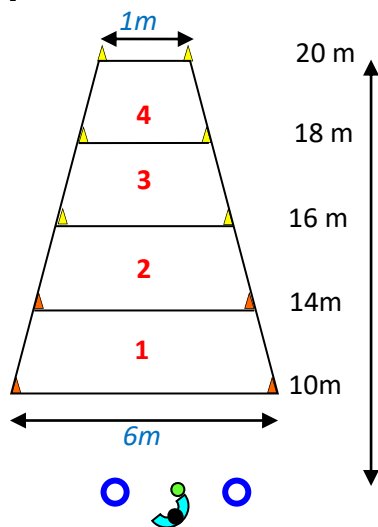
CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité.
- Maîtriser son geste : lancer dans une direction donnée, et doser.
- Orienter son corps pour lancer dans la bonne direction (la ligne des pieds est sur celle du but à atteindre).

CRITERES DE REUSSITE :

- Changer au moins une fois de dispositif.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe : sur un dispositif, deux binômes

Matériel : - Plots/coupelles pour délimiter la zone de travail
 - Par binôme : 4 disques
 - Fiche score

Sécurité : - Organisation type "ateliers"

CONSIGNES :

A tour de rôle, vous jouez vos 4 disques afin de marquer le maximum de points.

Un seul lancer par disque est autorisé.

Le partenaire note :

- le nombre de points obtenus (cf : Fiche score).
- le nombre de disques hors zone

Le disque doit s'immobiliser dans la zone pour prétendre aux points correspondants.

S'il touche la ligne il est comptabilisé. S'il s'agit d'une ligne entre deux zones, on prend celle attribuant le plus de points.

On totalise les points après les 4 lancers.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir les zones (sommet du trapèze).
- Rapprocher la base de lancement (ex : 8m, ou 6m)

Pour complexifier

- Rétrécir les zones (agir à la fois sur le sommet et la base du trapèze)
- Mise en concurrence : on joue contre son partenaire.
(avec ensuite rencontre entre perdants, gagnants du chaque dispositif).
- Mise en concurrence : Binômes vs binômes.
- Augmenter la distance de la base de lancement (12m, 14m...)
- Mettre un cerceau dans chaque zone (= zone interdite : si le disque entre en contact avec ce cerceau, les points ne sont pas valables.).

CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité.
- Adapter son geste : doser
- Envoyer dans une direction donnée.

CRITERES DE REUSSITE :

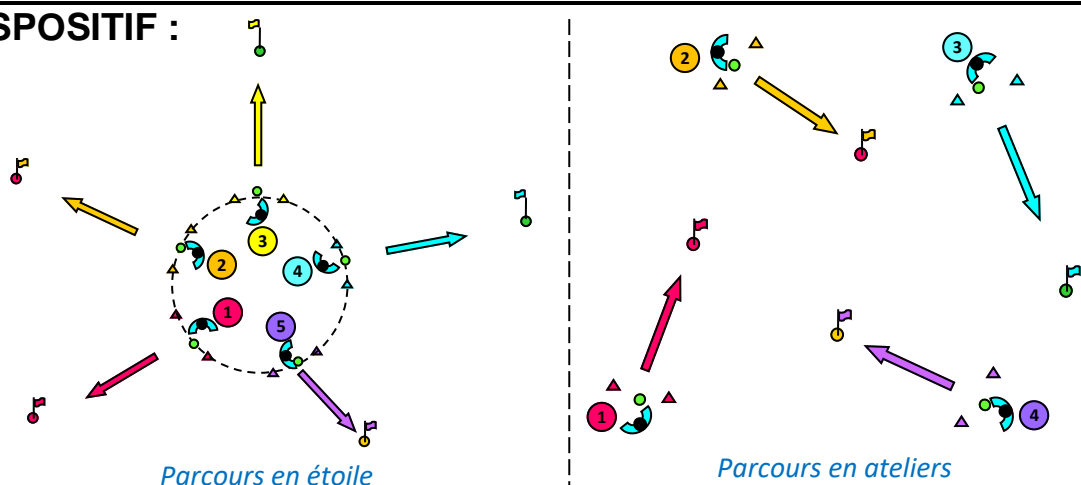
- Réussir au moins 8 points sur une partie.
- Réussir au moins 30 points sur 5 parties.
- Avoir moins de 4 disques hors zone sur 5 parties.

Fiches score trapèze

| Date | Prénom : | Total points |
|------|-----------------|-------------------------------------|
| | Partie 1 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 2 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 3 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 4 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 5 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |

| Date | Prénom : | Total points |
|------|-----------------|-------------------------------------|
| | Partie 1 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 2 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 3 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 4 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |
| | Partie 5 |+.....+.....+..... |
| | | Nombre de disques hors zone : _____ |

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe : - 2 Binômes par trou
 - Relais à deux contre un binôme adverse

Matériel : - Drapeaux / plots/couppelles/ cerceaux pour matérialiser la zone de travail
 - Par binôme : - un disque

Sécurité : - Ne pas être devant le lanceur.
 - Ne pas lancer si un camarade est devant nous.

CONSIGNES :

But du jeu : Match binôme contre binôme : celui qui fait le moins de lancers que l'autre sur un trou, marque un point.
 Celui qui a le plus de points **sur l'ensemble** des trous remporte le match. (*Autre mode de comptabilité = cumul de l'ensemble des lancers : celui qui a le moins de lancers sur l'ensemble du parcours a gagné*).

Un binôme joue, l'autre comptabilise puis on inverse les rôles. (*ou jeu alternatif*)
 Au sein de chaque binôme, vous jouez chacun votre tour le disque ("à toi à moi") pour atteindre le cerceau.

C'est l'équipe la plus éloignée du drapeau qui joue voire rejoue
 Remplir la fiche "rencontre foursome".

On va au trou suivant et on débute dès que les équipes qui nous précèdent ont terminé. (1 au 2... ; 2 au 3,.....5 au 1).

REGULATION

Pour faciliter

- Espaces d'arrivée ("trous" 2 m x 2m.)

Pour complexifier

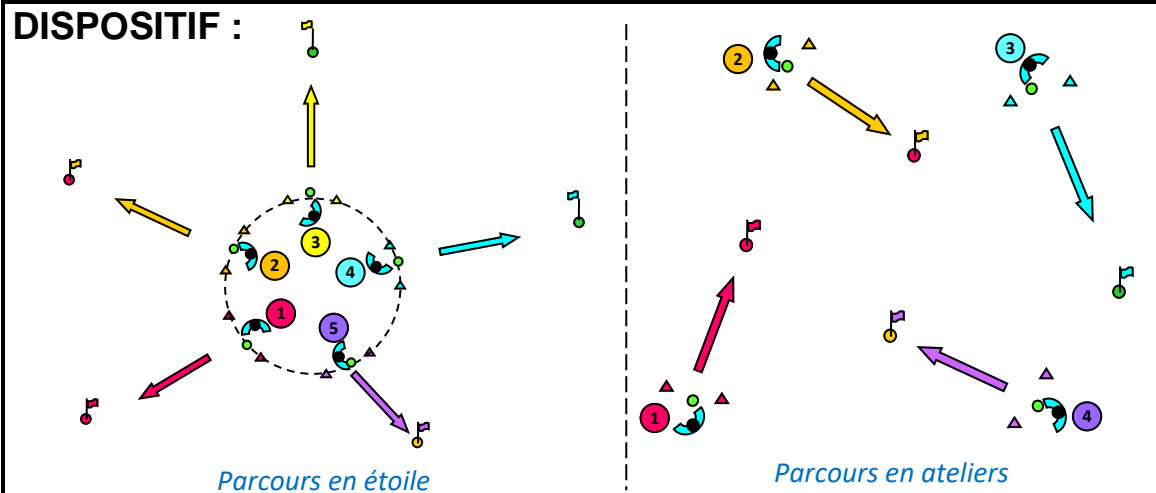
- Réduire la dimension du cerceau.
- Insérer des obstacles sur les différents trous.
- Insérer des zones interdites (= point de pénalité si on y tombe)
- *limiter le nombre de lancers par trou (exemple 10 lancers maxi : si le binôme fait moins de 10 il marque 2 points, s'il fait 10, il marque 1 point, et s'il fait plus de 10, il ne marque pas de point).*

CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité (construction active.)
- Adapter et doser son geste pour envoyer dans atteindre une cible.
- Envoyer dans une direction donnée.
- Respecter la règle de jeu
- Respecter l'équipe adverse.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir à remporter au moins un trou.
- *Réussir à réaliser au moins 2 trous sur 4 sans dépasser le nombre de lancers permis.*



L'organisation du groupe : - 2 Binômes par trou
 - Relais à deux contre un binôme adverse

Matériel : - Drapeaux / plots/coupelles/ cerceaux pour matérialiser la zone de travail
 - Par binôme : - 2 disques (1 par joueur)

Sécurité : - Ne pas être devant le lanceur.
 - Ne pas lancer si un camarade est devant nous.

CONSIGNES :

But du jeu : Match binôme contre binôme : celui qui fait le moins de lancers que l'autre sur un trou, marque un point.
 Celui qui a le plus de points **sur l'ensemble** des trous remporte le match. *(Autre mode de comptabilité = cumul de l'ensemble des lancers : celui qui a le moins de lancers sur l'ensemble du parcours a gagné).*

Un binôme joue, l'autre comptabilise puis on inverse les rôles. *(ou jeu alternatif)*
 Au sein de chaque binôme, vous jouez chacun votre disque, puis choisissez celui que **vous jugez le meilleur**.
 De cet emplacement, chaque joueur joue un second coup, et **à nouveau vous choisissez le meilleur disque...** et ainsi de suite jusqu'à ce que le trou soit terminé.
 (On compte un seul lancer, pour chaque lancer du même emplacement.)
C'est l'équipe la plus éloignée du drapeau qui joue voire rejoue.

Remplir la fiche "rencontre scramble".

On va au trou suivant et on débute dès que les équipes qui nous précèdent ont terminé. (1 au 2, 2 au 3...5 au 1).

REGULATION

Pour faciliter

- Espaces d'arrivée ("trous" 2 m x 2m.).

Pour complexifier

- Réduire la dimension du cerceau.
- Insérer des obstacles sur les différents trous.
- Insérer des zones interdites (= point de pénalité si on y tombe)
- *Limiter le nombre de lancers par trou (exemple 10 lancers maxi : si le binôme fait moins de 10 il marque 2 points, s'il fait 10, il marque 1 point, et s'il fait plus de 10, il ne marque pas de point). 10.*

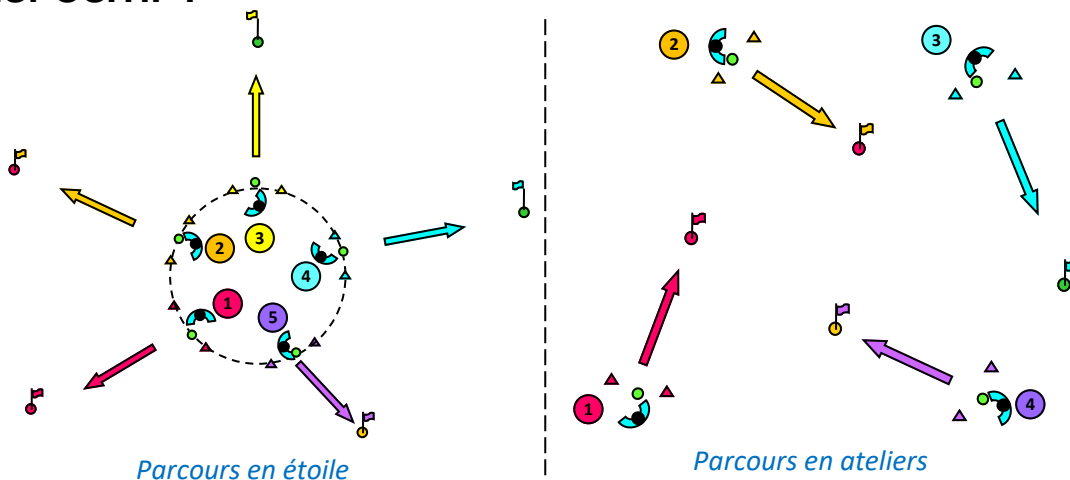
CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité (construction active.)
- Adapter et doser son geste pour envoyer dans atteindre une cible.
- Envoyer dans une direction donnée.
- Respecter la règle de jeu
- Respecter l'équipe adverse.
- Construire une stratégie en équipe.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir à remporter au moins un trou.
- *Réussir à réaliser au moins 2 trous sur 4 sans dépasser le nombre de lancers permis.*

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe : - 2 Binômes par trou
 - Relais à deux contre un binôme adverse

Matériel : - Drapeaux / plots/coupelles/ cerceaux pour matérialiser la zone de travail
 - Par binôme : - 2 disques (1 par joueur)

Sécurité : - Ne pas être devant le lanceur.
 - Ne pas lancer si un camarade est devant nous.

CONSIGNES :

But du jeu : Match binôme contre binôme : celui qui fait le moins de coups que l'autre sur un trou, marque un point.
 Celui qui a le plus de points **sur l'ensemble** des trous remporte le match. *(Autre mode de comptabilité = cumul de l'ensemble des lancers : celui qui a le moins de lancers sur l'ensemble du parcours a gagné).*

Un binôme joue, l'autre comptabilise puis on inverse les rôles. *(ou jeu alternatif)*
 Au départ, vous jouez chacun votre disque, puis choisissez celui avec lequel que vous jouez alternativement jusqu'à la fin du trou. (on compte 1 coup pour le début).
C'est l'équipe la plus éloignée du drapeau qui joue voire rejoue.

Remplir la fiche "rencontre greensome"

REGULATION

Pour faciliter

- Espaces d'arrivée 2 m x 2m.

Pour complexifier

- Réduire la dimension du cerceau.
- Insérer des obstacles sur les différents trous.
- Insérer des zones interdites (= point de pénalité si on y tombe)
- *Limiter le nombre de lancers par trou (exemple 10 lancers maxi : si le binôme fait moins de 10 il marque 2 points, s'il fait 10, il marque 1 point, et s'il fait plus de 10, il ne marque pas de point).*

CE QUI EST A APPRENDRE

- Jouer en sécurité (construction active.)
- Adapter et doser son geste pour envoyer dans atteindre une cible.
- Envoyer dans une direction donnée.
- Respecter la règle de jeu
- Respecter l'équipe adverse.
- Construire une stratégie en équipe.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir à remporter au moins un trou.
- *Réussir à réaliser au moins 2 trous sur 4 sans dépasser le nombre de lancers permis.*

