# FICHE DISC GOLF – FRISBEE CYCLE 3 / CYCLE 2

### Gestes barrière et éducation physique et sportive

# La mise en œuvre des activités physiques ne doit pas nous faire oublier de :

- se laver les mains 30 secondes avant et après l'activité;
- chaque élève dispose de son matériel;
- éternuer et tousser dans son coude ;
- ne pas cracher.
- respecter la distanciation entre élève

### Travail préalable possible

Lire les règles du disc –golf (<a href="https://www.ffdf.fr/quest-disc-golf/">https://www.disc-golf.fr/</a> media/regles-pdga.pdf https://fr.wikipedia.org/wiki/Disc\_golf

Etablir avec les élèves des règles et des propositions de mise en œuvre

#### But du jeu

L'objectif est de réaliser un parcours composé de ...à ... « trous » en un minimum de lancers Comment jouer ?

- Le discgolfeur se place sur la zone de départ (cerceau) lance son disque en direction de la cible : un arbre, plots, panier de basket, poteaux de la cour, bacs... matérialisant le «trou».
- Les lancers consécutifs (drive, approche et putt) sont exécutés à partir du point de retombée des lancers précédents ; l'élève peut placer sa coupelle individuelle à l'endroit où le frisbee a touché le sol et réalise son deuxième lancer à partir de ce point
- Les arbres, le relief sont des obstacles naturels qui sont autant de défis pour les joueurs.
- Le trou est terminé lorsque le joueur a réussi à lancer son disque dans (sur) la cible.
- 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 éventuels

#### Mise en œuvre lors d'une séance EPS

### Organisation pour 15 élèves

Lieu: cour d'école, stade...

Matériel individualisé : 15 frisbees, 15 marques individuelles (coupelles par exemple)

Recommandations : numéroter vos frisbees et les individualiser par exemple Paul reçoit le 1, Bénédicte

le 2...

Chaque élève n'utilisera que son frisbee lors des séances disc golf et sa coupelle

8 cerceaux (si parcours 8 trous) qui indiqueront les différents départs

8 zones à toucher (cibles variables en fonction des possibilités en matériel)

2 élèves à chaque départ de « trous »

15 fiches individuelles

Nom				Prénom	nom				
Trou	1	2	3	4	5	6	7	8	Total
Nb de coups									

Possibilité de faire 4 à 6 séances par exemple sur 2 semaines

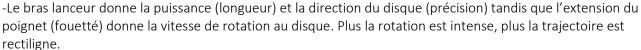
### Mise en disponibilité – échauffement / 5 à 7 min :

Manipulation individuelle de son frisbee... le lancer, le faire tourner, le rattraper... lancer le plus loin, lancer précis sur cibles ...

Lancer en revers, lancer en coups droits

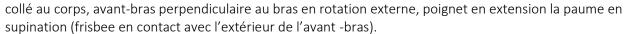
## <u>Le revers</u> (Back hand)

- -Tenir le frisbee pouce au- dessus, les 4 autres doigts sont fléchis sous la bordure.
- -Etre positionné de profil par rapport à la cible (pied droit vers la cible pour un droitier), les jambes écartées et fléchies (pour être stable sur ses appuis) ainsi que les pieds perpendiculaires au sens de la passe.
- -Le disque est tenu à l'horizontal, à hauteur de la hanche arrière. Le bras fléchi se déploie horizontalement vers l'avant et s'arrête fixée vers la cible de façon tendue. Le disque est lâché à hauteur de la poitrine.



## <u>Le coup droit</u> (side arm)

- -Position de profil, le pied gauche vers l'avant (pour un droitier), ouvert dans la direction de la cible et perpendiculaire au pied arrière qui reste de profil à la cible.
- -Pour le débutant, faire un 3 avec le pouce, l'index et le majeur: pincer le disque, le pousse au- dessus, l'index en dessous (tendu pointé vers le centre du frisbee) et le majeur dans la bordure. Pour être plus efficace en terme de précision et de puissance, pincer le disque en réalisant un «V» avec le pouce au -dessus et l'index + le majeur collés dans la bordure du disque (cette prise demande plus de poigne pour serrer le disque, difficile pour certains élèves).-Tenir le frisbee à hauteur de hanche, coude



-Le lâcher consiste en une translation avant de l'épaule à l'avant- bras. Le poignet est fouetté. Le bras termine tendu vers le réceptionneur, main ouverte vers le haut. Le geste est le même que pour un ric-hochet



But du jeu : effectuer le parcours avec le moins de lancers possible.

Le parcours se compose de 5 éléments (cibles variables en fonction des possibilités en matériel) :

- 1. lancer le frisbee vers le panier situé à 25·30m de la ligne de départ.
- 2. faire passer le frisbee dans le panier.
- 3. faire passer le frisbee sous la barre horizontale fixée entre deux piquets verticaux.
- 4. faire atterrir le frisbee dans une zone matérialisée (carré d'environ 2m de côté).
- 5. lancer le frisbee pour toucher le poteau d'arrivée.

Chaque nouveau lancer s'effectue à partir de l'endroit où le frisbee s'est arrêté.

Pour chacun de ces éléments, chaque enfant dispose d'un maximum de 5 lancers. Si, au bout de 5 lancers, la cible n'est pas atteinte, l'enfant marque 6 et passe au lancer suivant.

Nom				Prénom				Frisbee	
Eléments	1	2	3	4	5	Total			
Nb de points									



#### Relais de lancers

Il s'agit de faire effectuer au frisbee plusieurs largeurs du terrain (cour, stade... : 5 allers et 5 retours par exemple) dans le minimum de temps possible. Deux cibles horizontales (carrés de 5m de côté) sont posées de part d'autre du terrain.

- Au signal, le porteur du frisbee le lance en direction de la cible qui se trouve de l'autre côté du terrain.
- Le même lanceur va ramasser le frisbee et continue à le lancer jusqu'à ce que son frisbee atterrisse dans la cible.
- Si le frisbee sort de la zone impartie (zones latérales), le lanceur va le ramasser, le renvoie dans la zone avant de le lancer vers sa cible.

## Pistes d'améliorations

Lancer par-dessus un élastique pour orienter le lancer vers le haut : efficacité de la trajectoire. Placer les pieds dans des cerceaux décalés : jambe avant opposée au bras lanceur et pieds orientés dans la direction du lancer.

Lancer en coup droit / en revers...

Lorsqu'on lâche le frisbee, l'index doit être dirigé vers la cible

# Mise en œuvre lors de la récréation

Rappel : le moment de récréation doit rester un moment de détente et de choix individuel pour l'enfant.

Il est envisageable de proposer aux élèves les mêmes situations sous la forme de plusieurs ateliers. Les gestes barrière sont identiques à ceux de la séance d'EPS.

Pour éviter les regroupements, il est possible pour 15 élèves de proposer un fonctionnement par binôme.

Manipulations individuelles du frisbee

Par binômes, les élèves qui le souhaitent peuvent envisager un parcours golf.

Réinvestissement de ce qu'ils aiment faire... tirs sur cibles...