



Le DISC-GOLF

à l'école



**Mixité - Fairplay - Maîtrise de soi et contrôle de ses émotions -
Orientation – Coopération - Respect de l'environnement - Evaluation
par le parcours – Gestion de la carte de score**

COMPETENCES SOCLEES	Cycle 3 CONSOLIDATION	Domaines du socle
Développer sa motricité et construire un langage du corps Adapter sa motricité à des situations variées Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente		1
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions		2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives		3
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger		4
S'approprier une culture physique sportive et artistique Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives		5

Compétences spécifiques à l'activité		
Drive (lancer lointain)	Approches (entre 10 et 15m de la cible)	Putt (à moins de 10 m de la cible)
Compétences travaillées	Compétences travaillées	Compétences travaillées
. Coordination course d'élan et lancer . Propulsion (force et vitesse) . Maîtrise des différents effets . Maîtrise de l'atterrissage (à plat, sur la tranche pour rouler) . Précision (distance et direction)	. Précision . Toucher	. Précision . Toucher
Compétences méthodologiques et sociales		
. Capacité à repérer la stratégie efficace à mettre en place en fonction du trou . Capacité à réaliser les choix stratégiques repérés . Capacité à se repérer dans l'espace, à lire un plan . Capacité à gérer la carte de score . Capacité à argumenter et à justifier ses choix stratégiques avec le partenaire . Capacité à se concentrer (routine, focus cible)		

I/ Définition de l'activité physique et sportive :

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).

Les règles du jeu en foursome

« **FOURSOME** » : Les 2 joueurs de la même équipe jouent un seul disque, **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 9 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.

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 corbeille 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 corbeille.

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 (nb de lancers effectués + lancers de pénalité) 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 précédent.

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.



D'autres organisations en équipe de 2 sont possibles en gardant l'esprit d'équipe du double. Il a l'intérêt de remotiver les élèves sur des formules de jeu différentes.

Le double best : le meilleur des 2 disques est gardé à chaque lancer.

Le double **worst** : le pire des disques est gardé à chaque lancer

Le double match play : Les 2 joueurs de chaque "camp" lancent chacun leur disque et le meilleur score des deux joueurs est pris en compte.

Le Greensome : Les 2 joueurs de la même équipe jouent chacun un disque au départ, puis choisissent celui qui leur convient le mieux et terminent le trou en jouant alternativement ce disque.

Le matériel :

3 disques différents pour des performances optimales



Le côté tranchant pour la vitesse et la distance



Le côté moins tranchant pour moins de distance mais plus de contrôle



Le côté arrondi pour une grande stabilité pour voler jusqu'à la corbeille

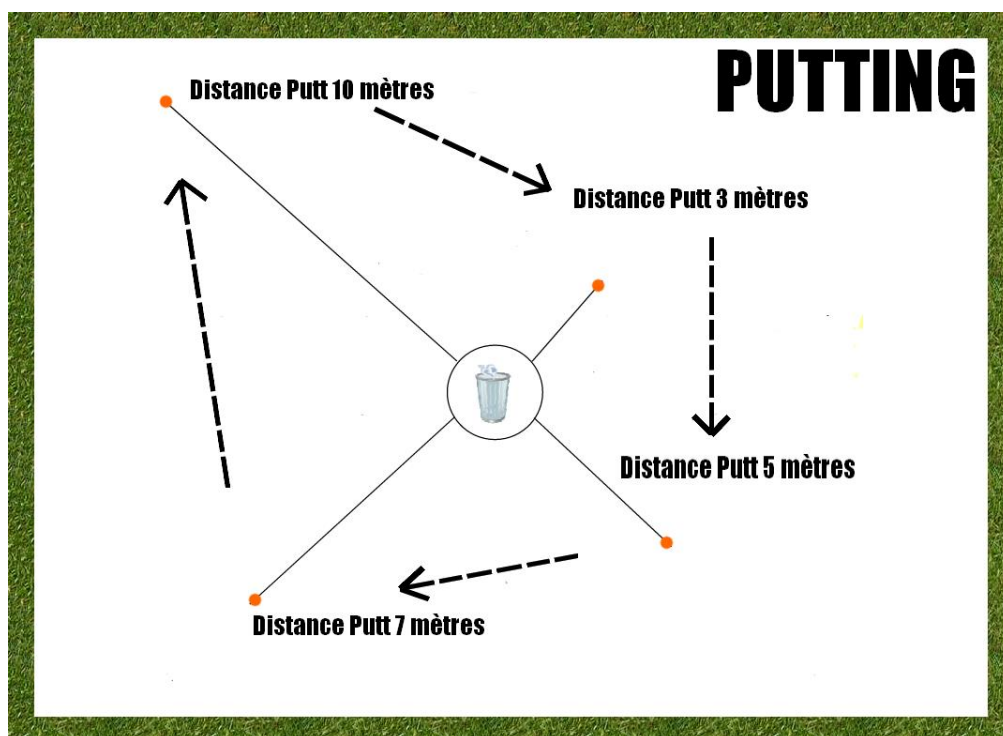
JLG



II/ Les 3 ateliers de base que l'on peut mettre en place pour améliorer les compétences des élèves.

A/ Atelier « Putting »

Carte de score Défis Putting			En fin de défi, multiplier vos réussites par le nombre de points correspondants : 1 réussite à 3 mètres = 1 point 1 réussite à 5 mètres = 2 points 1 réussite à 7 mètres = 4 points 1 réussite à 10 mètres = 8 points
	Réussite : Joueur 1	Réussite : Joueur 2	
Distance 3 mètres			
Distance 5 mètres			
Distance 7 mètres			
Distance 10 mètres			
	Total des points	Total des points	



Organisation :

8 élèves sur l'atelier, 4 disques de couleur différente, 4 cartes de score « Putting ».

Les élèves sont répartis par 2 sur les 4 zones de lancer autour de la même corbeille.

Ils ont une carte de score sur laquelle ils notent leurs réussites sur chaque zone.

1/ Au signal, les premiers joueurs de chaque binôme font leur lancer ;

2/ Quand tous les lancers sont effectués, les joueurs qui n'ont pas encore lancé vont ramasser le disque de leur binôme, et au signal, lancent à leur tour.

3/ Les premiers lanceurs vont ramasser le disque.

4/ Les 4 binômes changent de zone de lancer, on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

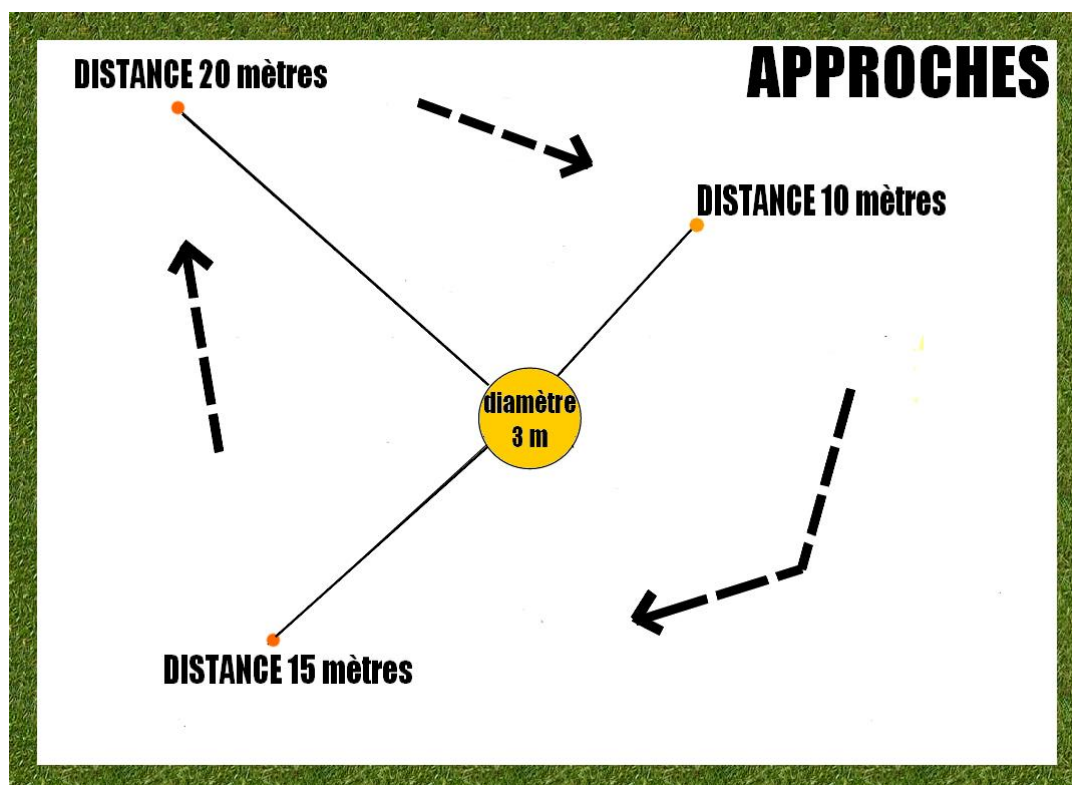
5/ Puis on recommence la même procédure.

A un temps T, le défi est arrêté. On comptabilise les réussites transformées en points.

On effectue le classement des 8 joueurs.

B/ Atelier « Approches »

Carte de score Défis Approches				En fin de défi, multipliez vos réussites par le nombre de points correspondants : 1 réussite à 10 mètres = 1 point 1 réussite à 15 mètres = 2 points 1 réussite à 20 mètres = 5 points
	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	
Distance 10 mètres				
Distance 15 mètres				
Distance 20 mètres				
	Total des points	Total des points	Total des points	



Organisation :

8/9 élèves sur l'atelier, 8/9 disques de couleurs différentes, 3 cartes de score « Approches ».

Les élèves sont répartis par 3 sur les 3 zones de lancer autour d'une zone de 3 mètre de diamètre définie par des plots.

Ils ont une carte de score sur laquelle, ils notent leurs réussites sur chaque zone.

1/ . Au signal, les premiers joueurs de chaque trio font leur lancer ;

. Au signal les deuxièmes joueurs de chaque trio font leur lancer ;

. Au signal les troisièmes joueurs de chaque trio font leur lancer ;

2/ Quand tous les lancers sont effectués, tous les joueurs vont ramasser leur disque.

3/ Les 3 trios changent de zone de lancer, on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

4/ Puis on recommence la même procédure.

A un temps T, le défi est arrêté. On comptabilise les réussites transformées en points.

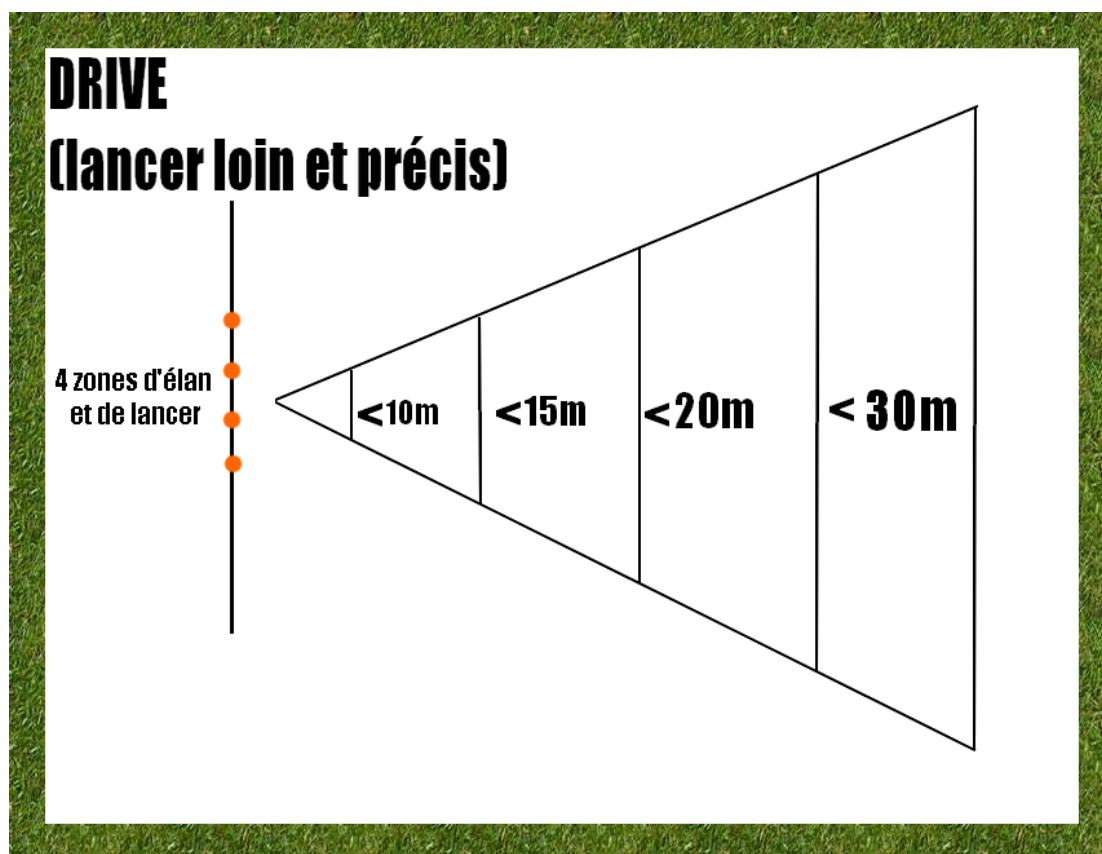
On effectue le classement des 8/9 joueurs.

C/ Atelier « Drive » (lancer lointain et précis avec élan)

Carte de score Défis « Drive »		
	Joueur 1	Joueur 2
Distance <10 m		
Distance <15m		
Distance <20m		
Distance <30m		
	Total des points	Total des points

En fin de défi, multipliez vos réussites par le nombre de points correspondants :

1 réussite <10 m = 1 point
1 réussite <15m= 2 points
1 réussite à <20m = 5 points
1 réussite à <30m = 10 points



Organisation :

8 élèves sur l'atelier (2 groupes de 4), 16 disques de 4 couleurs différentes si possibles, 4 cartes de score « Drive ».

Un élève de chaque binôme est sur l'une des 4 zones de lancer avec élan.

Les 4 autres élèves sont au-delà de la zone de 30 mètres.

Chaque élève lanceur a 4 disques à lancer.

1/ Au signal, les 4 élèves lancent avec élan, successivement leurs 4 disques.

L'élève binôme posté au-delà des 30 mètres marque les réussites sur la carte de score de l'autre binôme.

2/ On change de joueurs lanceurs.

3/ Puis on recommence la même procédure.

A un temps T, le défi est arrêté. On comptabilise les réussites transformées en points.

On effectue le classement des 8 joueurs.

III/ Quelques situations d'apprentissage

A/ J'ai quel niveau de pratique en foursome*?

* **Foursome** : les 2 joueurs de la même équipe jouent un seul disque, **alternativement des départs** et **alternativement pendant le jeu de chaque trou**

But du jeu : Envoyer le disque dans la corbeille en moins de lancers possibles.

Dispositif :

Jeu en foursome*

2 équipes de 2 joueurs sur chaque trou.

3 trous à réaliser.

Chaque équipe est responsable de la carte de score de l'équipe adverse.

Chaque joueur est responsable de sa sécurité et de celle des autres.

Critères de réussite :

- Battre l'équipe adverse et faire le minimum de lancers

Retour sur l'action avec les élèves :

En combien de coups avez-vous réalisé votre parcours ?

Quel est votre meilleur score sur un trou ?

Avez-vous eu des problèmes de lancer ?

Avez-vous réussi à viser ? à doser ?

Avez-vous été plus adroit que votre partenaire ?

Est-ce que la gestion du déplacement à plusieurs fut facile ?

Si non quels problèmes avez-vous rencontrés ?

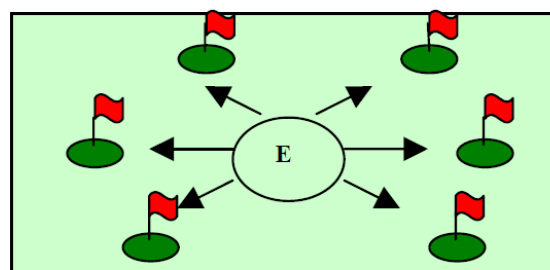
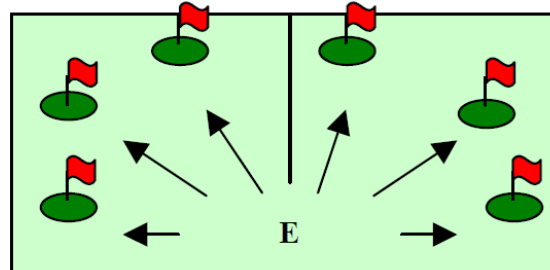
Que pouvez-vous dire sur la sécurité ?

Est-ce que la gestion de la carte de score a été facile ?

Si non quels problèmes avez-vous rencontrés ?

Objectif : Repérer les niveaux de pratique des élèves

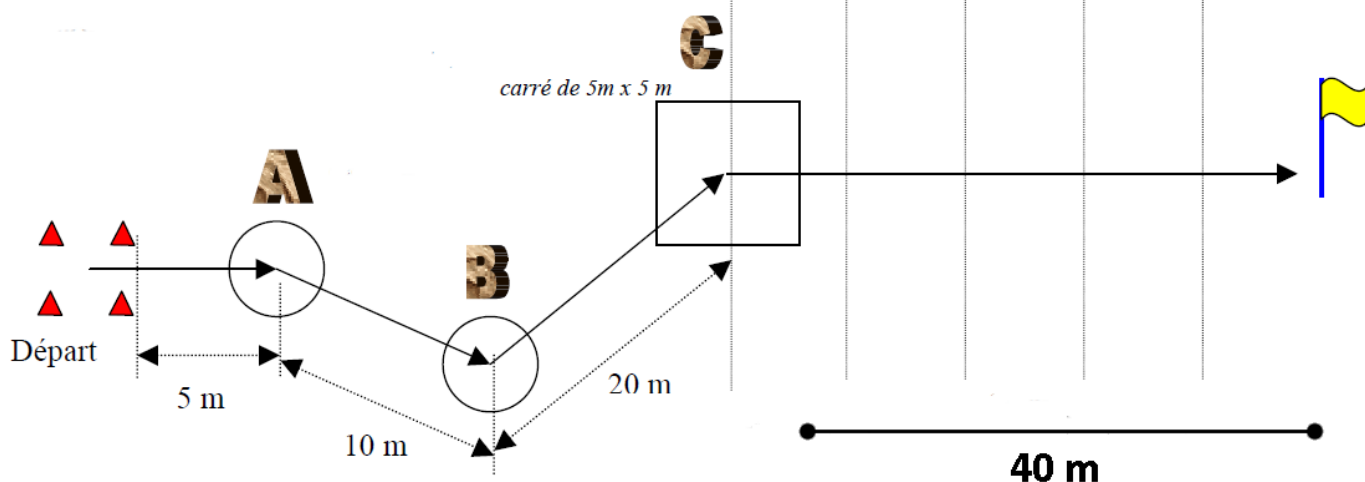
Parcours organisé en soleil



E = Enseignant

B/ J'ai quel niveau de pratique, seul ?

	Nombre de lancers pour atteindre la cible :			
	Du départ à A Lancer « putting » 5m	De A à B Lancer « putting » 10m	De B à C Lancer « approche » 20m	De C à la cible Lancer « loin » 40m
Prénom :				



C/ Je survole la rivière !

But du jeu : Lancer le frisbee au-delà de la rivière et avant la zone de lancer opposée

Dispositif :

12 disques

2 groupes de 4 élèves derrière une ligne de plots. Chaque élève de l'équipe A a 3 disques.

Les 4 élèves lancent leurs 3 disques. L'équipe A totalise ses réussites.

Chaque élève de l'équipe B ramasse 3 disques, et suit la même procédure.

Critères de réussite :

- Collectivement, battre l'équipe adverse
- Individuellement stabiliser 2 lancers réussis sur 3

Objectif : Lancer précis entre 12 et 22 m



D/ Je rétrécis.

But du jeu : Lancer le frisbee dans une cible entre 6 et 10 m (délimitée en vert)

Dispositif :

9 disques

X ateliers groupes de 6 joueurs.

Par atelier :

3 zones

2 élèves par zone.

A/ Le joueur 1 de chaque zone lance 3 disques.

Le joueur 2 totalise les réussites du joueur 1 (sur 3 lancers). Puis on inverse.

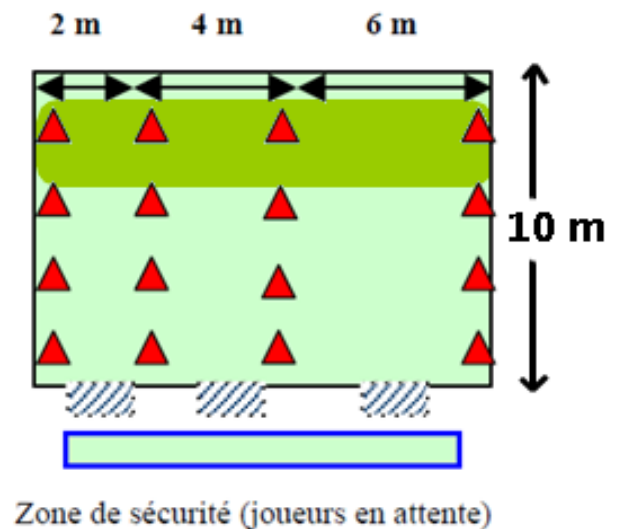
B/ On change de zone avec la même procédure.

C/ On rechange de zone avec la même procédure.

Critère de réussite :

1 lancer sur 3 réussi dans chaque zone.

Objectif : Lancer rectiligne et précis dans différentes zones plus étroites ou plus larges



E/ Je rétrécis et je grandis.

But du jeu : Marquer le plus de points possibles sur chaque atelier

Dispositif :

8 disques

2 ateliers : 1 groupe de 4 joueurs par atelier

Chaque joueur lance les 4 disques.

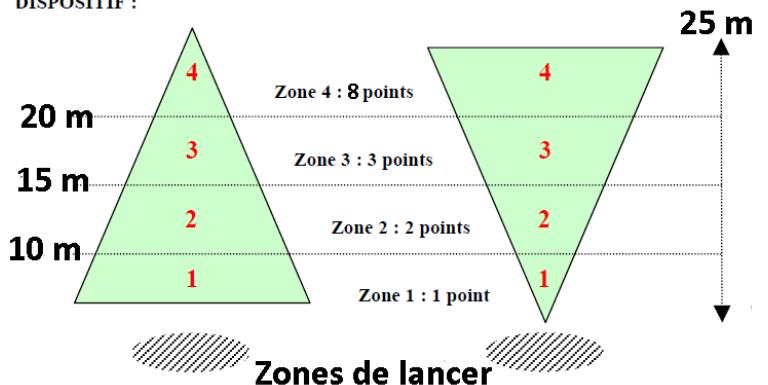
Puis on change d'atelier.

Critère de réussite :

Marquer au moins 10 points sur les 4 lancers par atelier.

Objectif : Lancer lointain et précis dans différentes zones de plus en plus étroites ou de plus en plus larges

DISPOSITIF :



F/ Je joue au jeu du morpion.

But du jeu : Aligner 3 disques avant l'équipe adverse

Dispositif :

2 équipes de 3 joueurs

2 disques par joueur.

Un joueur de chaque équipe lance puis un joueur de l'autre équipe, etc.

Critères de réussite :

Battre l'équipe adverse.

Presque tous les disques vont dans les carrés.

Retour sur l'action avec les élèves :

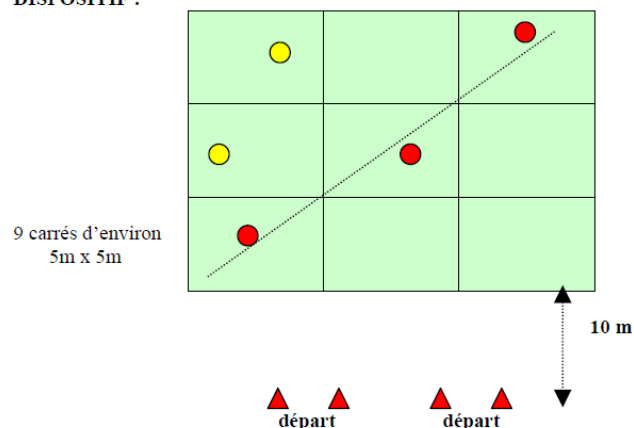
Quelle était votre stratégie ?

A-t-elle été efficace ?

Pourquoi ?

Objectif : Lancer avec des trajectoires rectilignes et courbes

DISPOSITIF :



G/ Je joue avec un arbre.

But du jeu : Se rendre à la cible en un minimum de lancers

Dispositif : Un départ face à un arbre à 5 m.

Une zone d'arrivée de 3 m de diamètre, située à 15 m.

Chaque joueur a un disque.

Critère de réussite :

Se rendre à la cible en maximum 3 lancers

Retour sur l'action avec les élèves :

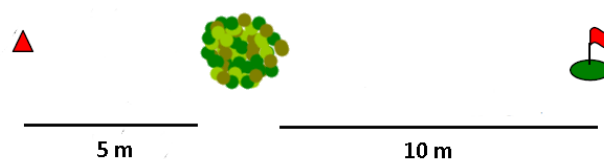
Quelle était votre stratégie ?

A-t-elle été efficace ?

Pourquoi ?

Objectif : Choisir une stratégie en fonction de son niveau de pratique avec des lancers de trajectoires rectilignes et/ou courbes

DISPOSITIF :



IV/ L' exemple du disc-golf du parc de la Poudrerie

Trous	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
Distance	94m	77m	94m	89m	80m	71m	79m	107m	109m	800m
Distance	51m	58m	52m	35m	50m	41m	49m	49m	68m	453m
Par (contrat idéal) (avec des élèves, en début de progression, tous les par 3 peuvent être transformés en par 4)	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	Par 3	27
Prénoms Equipe 1 :										
Prénoms Equipe 2 :										

Caractéristiques du parcours :

Parcours alternant zones boisées et ouvertes. Deux parcours : rouge/novice et bleu/expert.

Type des aires de départ : herbe **Panneaux de départ sur chaque trou :** non

Longueur du parcours (cumul longueurs des trous) : 800 m

Longueur du parcours alternatif (cumul longueurs des trous) : 453 m

Nombre de trous de longueur < 90 m : 5

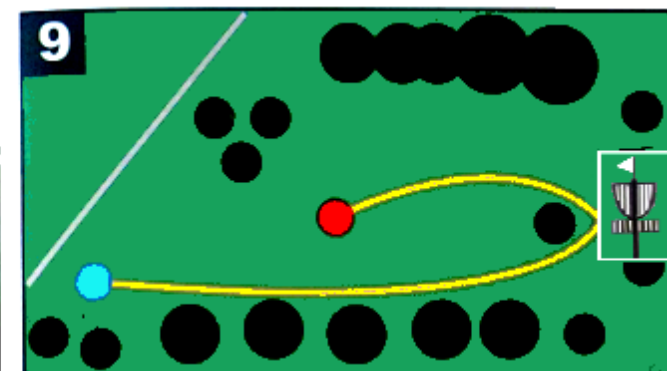
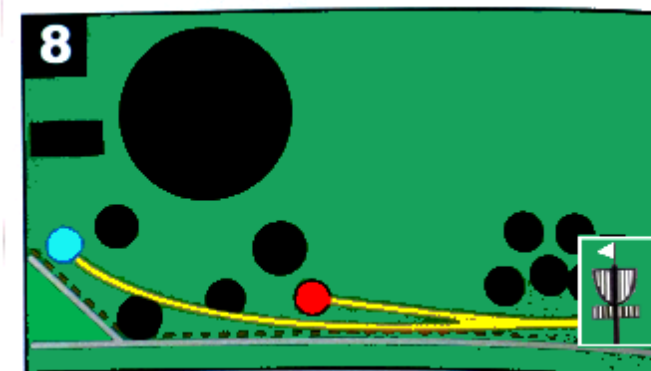
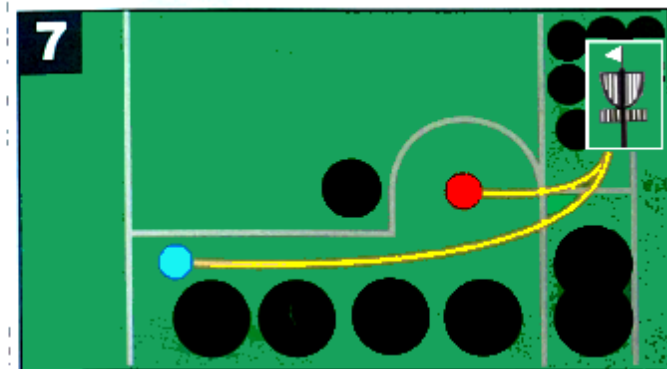
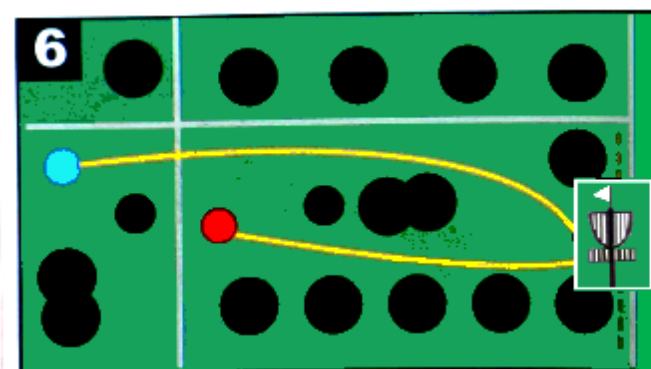
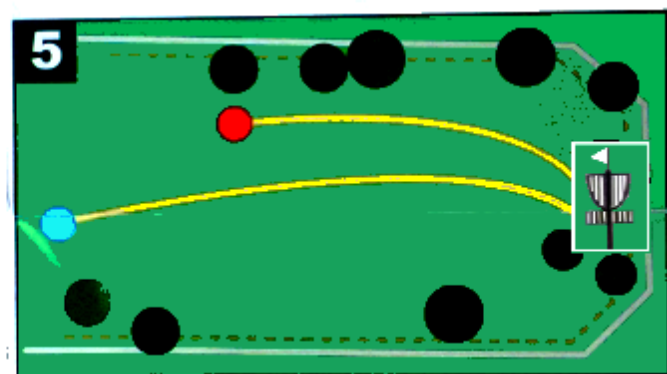
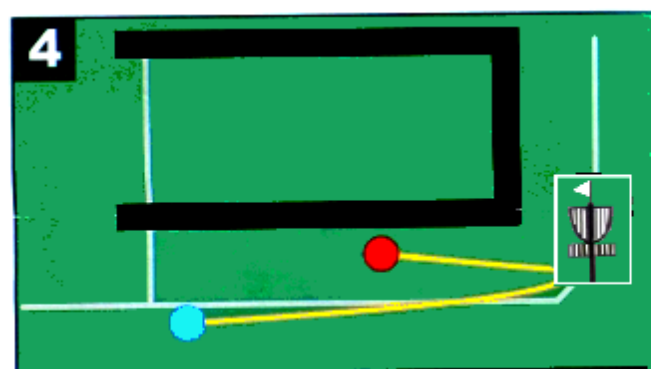
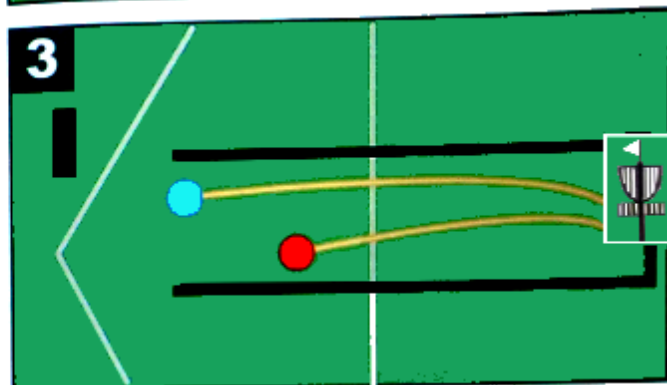
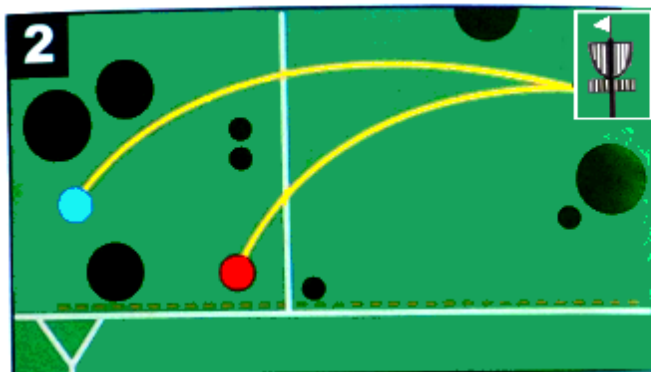
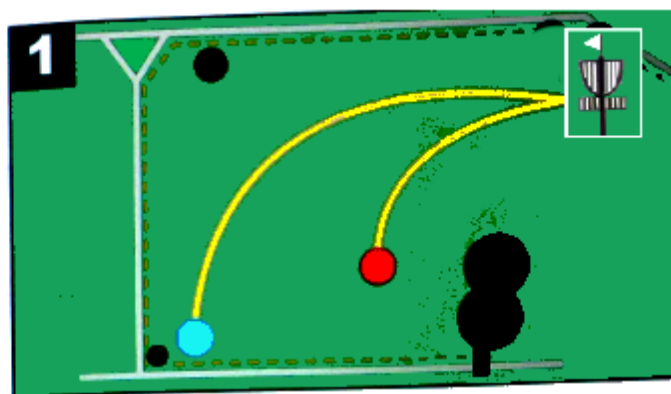
Nombre de trous de longueur entre 90 m et 120 m : 4

Nombre de trous de longueur > 120 m : 0



Parcours 9 trous SEVRAN

- Tee Débutant
- Tee Expert
-  Cible



V/ Lexique – vocabulaire technique du disc golf

Corbeille : Cible utilisée pour terminer le trou. Métallique, la corbeille est constituée d'une partie supérieure avec des chaînes, tubes et fils et d'une partie inférieure constituée d'une nacelle ou d'un plateau.

Drop Zone : Surface sur le parcours, désignée par le concepteur du parcours, depuis laquelle un lanceur remet en jeu après que son lancer précédent:

- 1) ait été lancé hors-limites (OB),
- 2) ait manqué un passage obligatoire (mandatory),
- 3) se trouve dans une surface protégée

La surface de lancement à l'intérieur de la Drop Zone, doit être clairement repérée et jouée de manière similaire aux lancers effectués depuis une zone de départ (tee de départ).

Fairway : Toutes les surfaces de jeu, sauf les zones OB, au-dessus desquelles un joueur lance son disque pour progresser de la zone de départ jusqu'au trou.

Hors limites (out of bounds ou OB) : Surface désignée par le concepteur du parcours, depuis laquelle un disque ne peut pas être lancé. Le joueur rejoue sur le fairway, à 1 mètre du point de sortie du disque. La ligne démarquant la zone hors limite fait partie de la zone hors limite. Un disque OB n'est pas un disque perdu.

Lancer : Propulsion du disque modifiant sa position depuis le tee de départ ou depuis la marque.

Lanceur : Joueur qui a effectué ou qui est sur le point d'effectuer un lancer conformément aux règles.

Lanceur éloigné : Lanceur dont la position du disque est la plus éloignée de la cible et qui doit relancer en premier.

Marque : Point à la surface du jeu, à partir duquel le joueur prend position pour un lancer suivant, conformément aux règles.

Marque injouable : Marque depuis laquelle un joueur décide qu'un ou des obstacles l'empêchent de prendre position ou de tenter un lancer, car impraticable ou dangereux. La marque est modifiée avec un lancer de pénalité.

OB : Voir « hors limites »

Obstacle : Toute particularité sur le parcours qui influence la trajectoire des lancers.

Par : nombre de lancers estimé pour jouer et terminer le trou, dans des conditions normales de jeu (*vent, autres impondérables*) pour un joueur maîtrisant la pratique de la discipline.

Passage obligatoire (mandatory) : Un ou plusieurs objets que le disque doit dépasser d'une façon clairement désignée pour progresser vers le trou. Un passage obligatoire délimite la trajectoire obligatoire que le disque doit prendre pour progresser sur le trou.

Putt : Tout lancer de **10 mètres** ou moins, mesuré depuis le bord arrière du marqueur à la base du trou, est considéré comme un putt.

Trajectoire de jeu : Ligne imaginaire sur la surface du jeu qui s'étend depuis le centre de la cible jusqu'au centre du disque marqueur et au-delà. Cette ligne n'a pas d'épaisseur, c'est pourquoi, un point d'appui du joueur doit se trouver directement derrière le centre du disque marqueur.

Trou : Cible à atteindre pour terminer chaque segment du parcours. Le terme "trou" désigne également chaque segment numéroté du parcours indépendamment les uns des autres pour compter les scores.

** Extrait des Règles Officielles de Disc Golf applicables lors des compétitions classées PDGA - Edition Française*

VI/ 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.

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.



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.

VII/Compétences en disc-golf scolaire et projet de jeu

Mes compétences en disc-golf scolaire (après une progression d'au moins 12 séances)	Entoure le disque si la compétence est acquise
Ma position (stance) sur le putting et les approches (technique)	
Compétence acquise si 3 à 5 des observations suivantes me concernent : 1/ Ma tête est fixe. 2/ Mes appuis sont solides, mes jambes légèrement fléchies 3/ Mon corps est de profil par rapport à la cible. 4/ Mon tronc est droit. 5/ Mon regard est fixé sur la cible.	
Mon revers sur les drives (technique)	
Compétence acquise si 4 des observations suivantes me concernent : 1/ La paume de ma main est posée sur la tranche du disque, le pouce sur le dessus et les autres doigts à l'intérieur. 2/ Mon élan est sur deux, trois pas. 3/ Je suis de profil 4/ Mon bras est tiré vers l'arrière au niveau du torse, puis déroulé horizontalement en lâchant le disque en direction de la cible. 5/ J'ai un transfert de poids sur ma jambe d'appui (même jambe que le bras lanceur)	
Ma distance au drive (performance)	
J'envoie le disque à plus de : 5m 10m 15m 20m	
Ma précision aux approches (à 10 m de la cible, zone circulaire de 3 m de diamètre)	
Sur dix lancers : . Au moins 2 de mes disques s'arrêtent dans une zone de 3 m de diamètre ☐ . Au moins 4 de mes disques s'arrêtent dans une zone de 3 m de diamètre. ☐ . Au moins 6 de mes disques s'arrêtent dans une zone de 3 m de diamètre. ☐ . Plus de 6 de mes disques s'arrêtent dans une zone de 3 m de diamètre. ☐	
Ma précision au putting (à 5 m de la cible)	
Sur dix lancers : . Au moins 2 de mes disques finissent dans la corbeille ☐ . Au moins 4 de mes disques finissent dans la corbeille ☐ . Au moins 6 de mes disques finissent dans la corbeille ☐ . Plus de 6 de mes disques finissent dans la corbeille ☐	

J'analyse mon projet de jeu	Mets une croix sur le disque si tu as ces éléments de réflexion avant de jouer
Je sais lire et analyser la cartographie d'un trou	
J'ai une bonne lecture du fairway : obstacles à éviter, chemin le plus efficace vers la cible (corbeille)	
J'apprécie correctement les distances	
J'évalue les différentes trajectoires possibles	
Je choisis la trajectoire la plus adaptée à mon niveau	
J'évalue le nombre de coups le plus adapté à mon niveau	
Je choisis le projet le plus adapté à mes compétences	
Je sais gérer la carte de score	
Je sais organiser une rencontre en équipe (foursome)	

VIII/ Construire un parcours

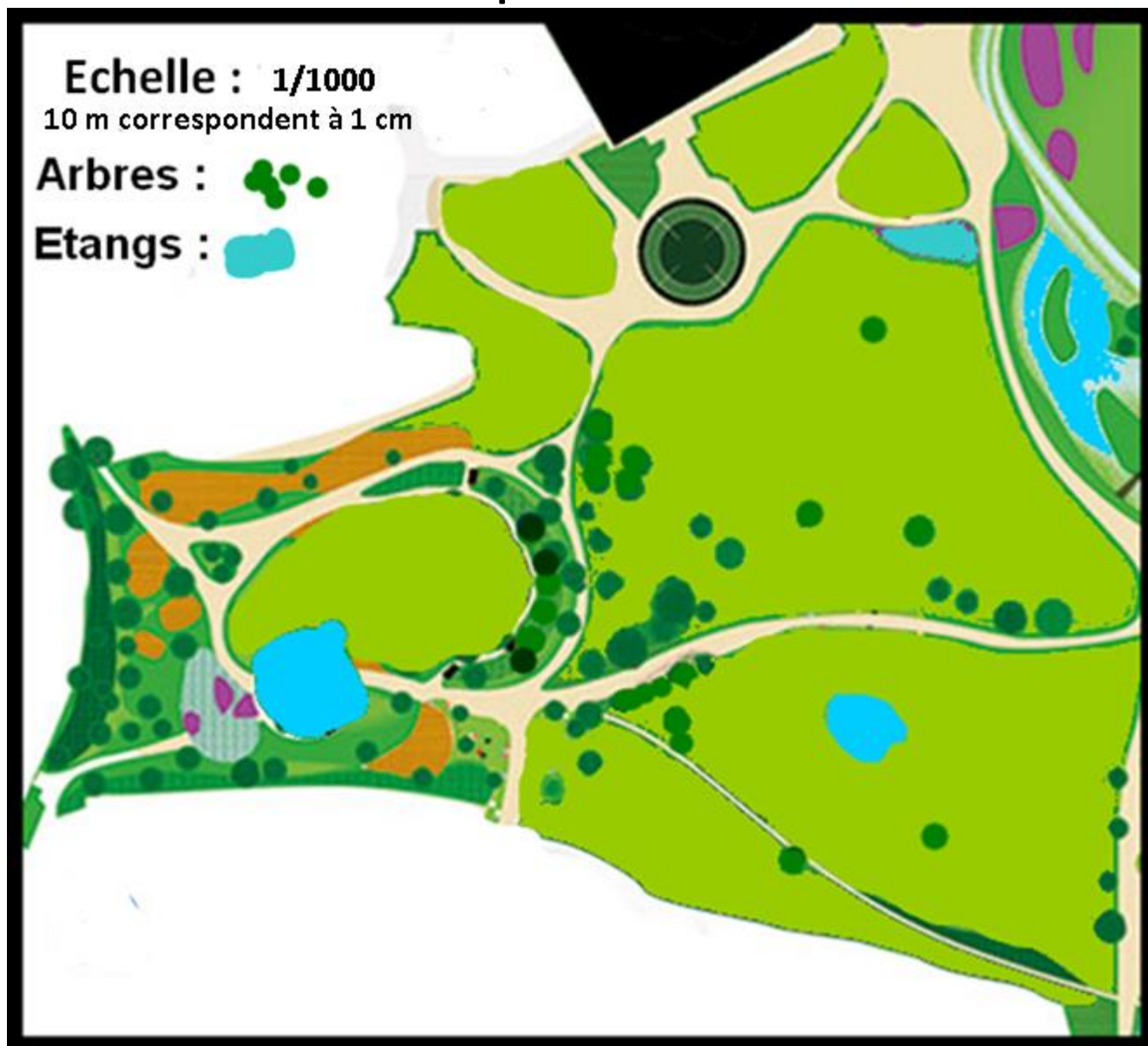
Objectif 1 : Créer /imaginer 3 parcours de 3 trous à partir de 3 espaces verts en utilisant :

- . Les contraintes du milieu (espace disponible, richesse et difficulté du milieu)
- . Les contraintes de l'activité (les zones hors limite, les obligations de passage (mandatory))
- . Le code de sécurité établi pour l'activité (ex. : les trous ne se croisent pas)

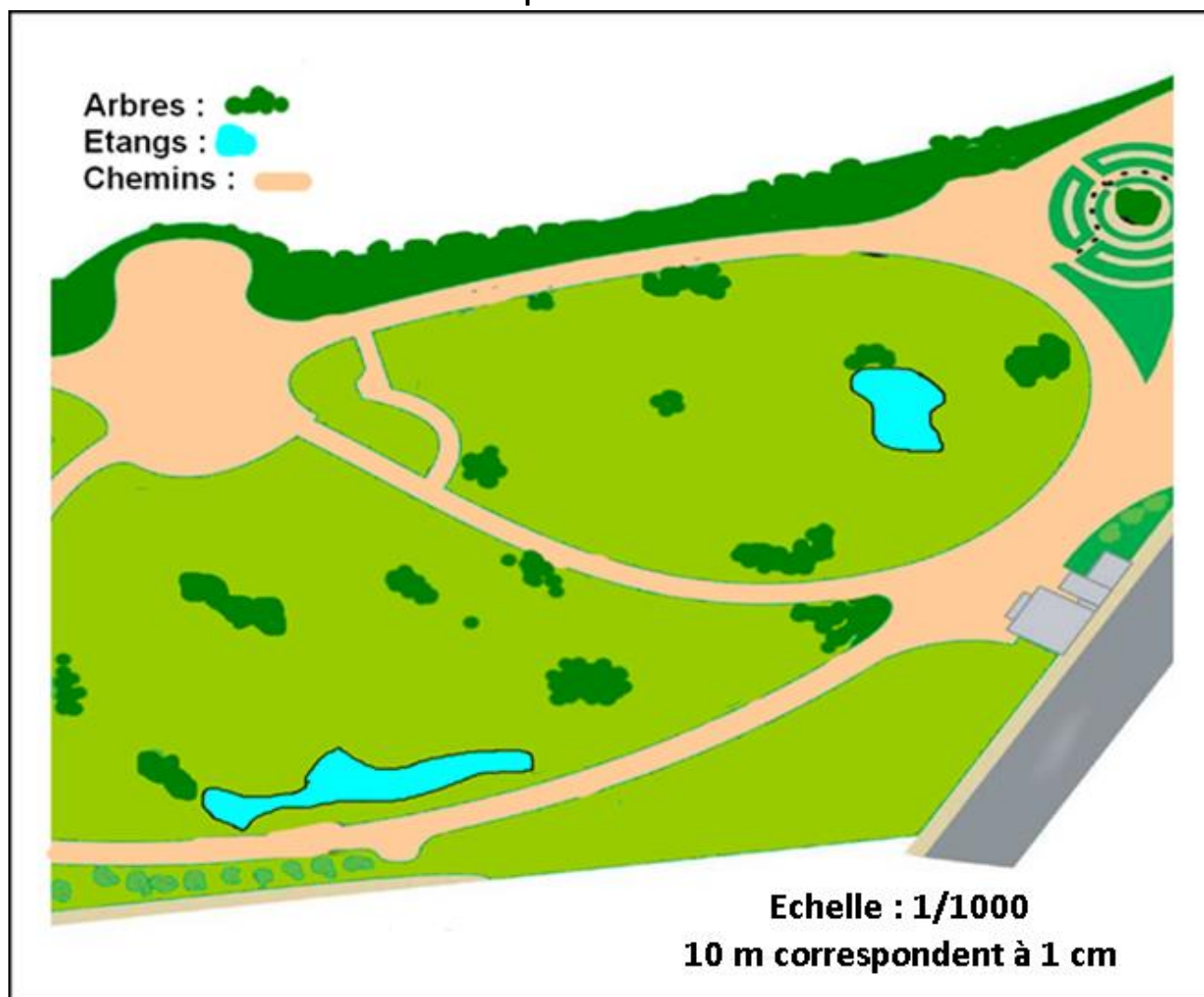
Cahier des charges pour l'élève :

- . 3 trous d'une distance comprise entre 40 et 70 mètres par trou.
- . Distance entre 15 et 20 m entre la corbeille du trou précédent et le départ suivant.
- . 2 trous qui se suivent ne peuvent être parallèles.
- . Les trous ne peuvent pas se croiser

Espace vert 1



Espace vert 2



Espace vert 3



Objectif 2 : Faire le croquis des 3 trous à partir d'un lieu vert près de l'école (si il n'y a pas de lieu vert, cela peut être la cour d'école)*

Rends-toi sur le lieu vert près de ton école avec ton enseignant.

Dessine sur une feuille le plan de 3 trous à partir de ce lieu vert.

A toi d'imaginer ces 3 trous, vus d'avion !



Objectif 3 : Créer 2 à 4 trous à partir d'un lieu vert près de l'école à partir des représentations spatiales du lieu (s'il n'y a pas de lieu vert, cela peut être la cour d'école)*

Cahier des charges en respectant l'échelle :

- . 2 à 4 trous d'une distance comprise entre 20 et 70 mètres par trou.
- . Créer une distance entre 7 et 15 m entre la corbeille du trou précédent et le départ suivant.
- . 4 trous qui se suivent ne peuvent être parallèles.
- . Les trous ne peuvent pas se croiser.
- . Construire la carte de score avec les distances retenues et mesurées.

***Exemple avec la cour d'école Alexandre DUMAS de Noisy-Le-Grand**



Objectif 4 : Mettre en place le parcours inventé par les élèves (s'il n'y a pas de lieu vert, cela peut être la cour d'école)*

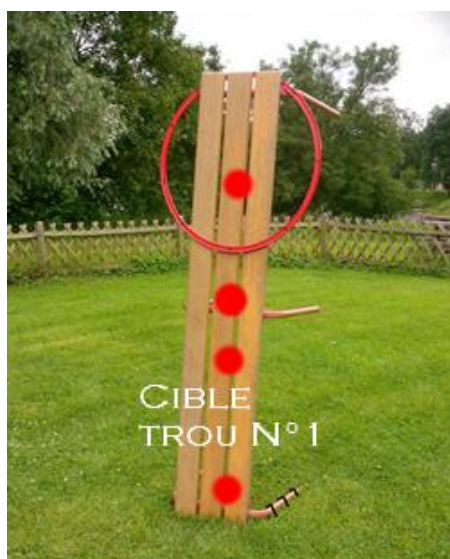
1/ Installer les cibles ainsi que les plots qui matérialisent les départs de chaque cible.

2/ Matérialiser les cibles dans l'école.

La validation sera de toucher un banc **lesté** au sol s'il y a un espace vert dans ou près de l'école, un arbre, un poteau, un but, etc.

Les cibles doivent être **verticales et visibles de loin**. Elles seront touchées de n'importe quel côté.

Exemples de cibles



Equipe EPS1 93

Corbeille disc-golf déplaçable (prix entre 150 et 200 euros, la corbeille...)

Disc Golf Parc de la Poudrerie Sevran

Doc JLGOSMANN CPD EPS