







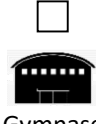

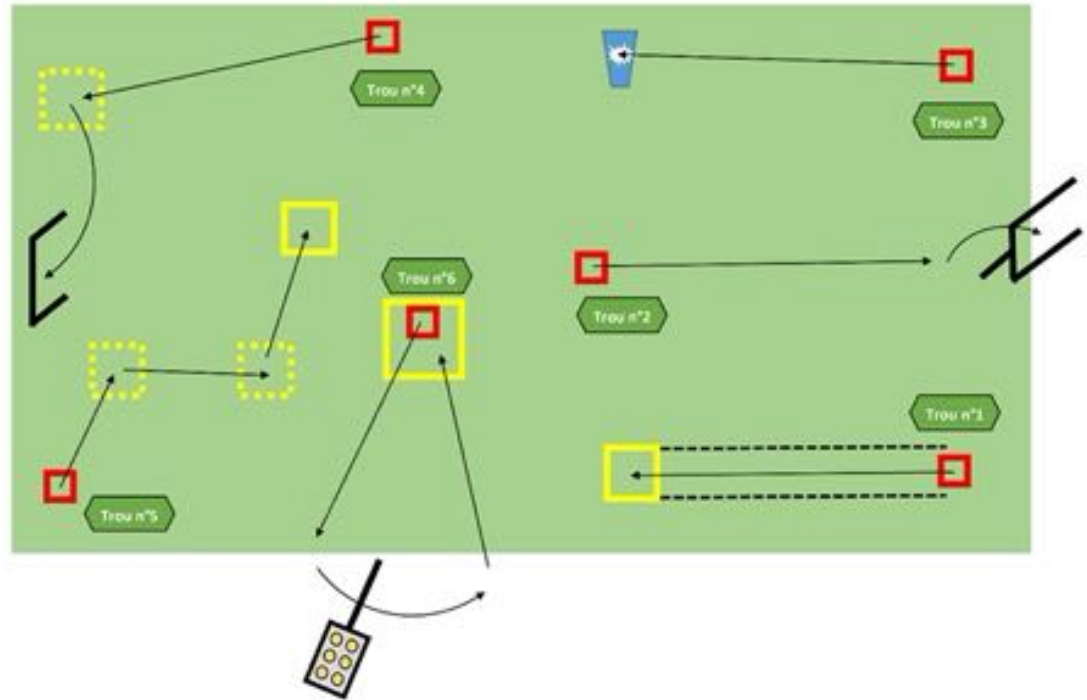




Contexte	Public visé				Type d'activité privilégiée au regard des besoins des élèves					
	<input type="checkbox"/>  Cycle 3	<input checked="" type="checkbox"/>  Cycle 4	<input checked="" type="checkbox"/>  Lycée		Fonctionnelle (coordination, agilité, souplesse) 		Physiologique (cardio, dépense énergétique) 		Psycho-sociale (socialisation, détente) 	
	Lieu(x) de pratique				Effectif			Intervention		
<input type="checkbox"/>  Salle de sport	<input checked="" type="checkbox"/>  Stade	<input type="checkbox"/>  Gymnase ou Piscine	<input type="checkbox"/>  Cour / Extérieur	Groupe de <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">10 à 15</div> élèves <i>Effectif lié à la proposition du collège dans le respect des normes sanitaires en vigueur</i>			<input checked="" type="checkbox"/> Présentiel <i>Activité à réaliser en cours d'EPS</i> <input type="checkbox"/> Distanciel <i>Activité pouvant être réalisée à la maison</i> <input type="checkbox"/> Hybride <i>Activité pouvant être réalisée dans les deux contextes voire simultanément</i>			
Objectifs	Pour le collège					Pour le lycée				
	Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorisés					Objectifs Généraux priorisés				
	<input type="checkbox"/> Développer sa motricité	<input type="checkbox"/> S'approprier méthodes et outils	<input type="checkbox"/> Partager règles, rôles, responsabilité	<input type="checkbox"/> Entretien sa santé	<input type="checkbox"/> S'approprier une culture	<input type="checkbox"/> Développer sa motricité	<input type="checkbox"/> Se préparer, s'entraîner	<input type="checkbox"/> Exercer sa responsabilité	<input type="checkbox"/> Construire sa santé	<input type="checkbox"/> Accéder au patrimoine culturel
	Attendus de Fin de Cycle (AFC) de Fin de Lycée (AFL) ou de Fin de Lycée Professionnel (AFLP) ciblés									
Contribution à l'atteinte des AFC du CA4 pour le cycle 4 : <ul style="list-style-type: none"> Adapter son engagement moteur en fonction du rapport de force Être solidaire de ses partenaires et respectueux de ses adversaires Observer et co-arbitrer Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité 					Contribution à l'atteinte des AFLP CAP, AFLP PRO ou AFL en lien avec : <ul style="list-style-type: none"> La mobilisation de techniques efficaces La persévérance, la répétition dans le cadre d'un processus d'entraînement Le respect et la bonne application des règles 					
Recommandations liées au contexte sanitaire	Préconisations d'ordre général			Organisation humaine et matérielle				Temporalité		
	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves viennent en tenue de sport dès le matin (accès aux vestiaires et aux douches neutralisés) Le lavage des mains est organisé avant et après le cours Une vigilance permanente sera portée aux temps de regroupement (distanciation physique) Les sports collectifs et les contacts physiques directs sont proscrits, l'usage de matériel collectif à éviter Le port du masque n'est pas obligatoire pendant la pratique, si la distanciation physique est maintenue (1,50m au moins si la vitesse de déplacement faible) Privilégier les activités ludiques, collectives, collaboratives, favorisant l'interaction 			<ul style="list-style-type: none"> Le parcours est installé et désinstallé par l'enseignant Les outils d'affichage (tableau blanc effaçable, porte-bloc) et de recueil des données (tablette numérique) sont manipulés par l'enseignant uniquement Les élèves amènent leur matériel individuel (gourde, stylo) Un disque numéroté sur les deux faces, et désinfecté au préalable, est attribué en début de leçon à chaque élève (aucun échange de matériel entre élèves durant la leçon) Chaque trou du parcours de Disc golf est aménagé pour respecter la distanciation physique sans empêcher les relations sociales (aire de départ de 4m², espacement de 5m minimum entre les trous) Quatre élèves maximum par trou 				90	Minutes	
Forme de Pratique Scolaire (FPS) proposée	Rôles mobilisés et acquisitions prioritaires visées									
	LE FRISBEUR			L'EQUIPE			LE JOUEUR FAIR-PLAY			
	Produire des lancers variés (revers, coup droit, upside, incidence) et des trajectoires longues (15m ou plus) et/ou précises. Accepter les erreurs et la répétition pour progresser. Comprendre l'influence de l'incidence du disque et du vent sur les trajectoires produites.			Discuter et se conseiller pour élaborer un projet technique et stratégique. Faire preuve de solidarité et d'entraide au sein du groupe. Accepter le résultat d'une rencontre.			Assurer l'auto-arbitrage d'une rencontre. Développer un esprit sportif et fair-play. Se saluer (check à distance) en fin de partie.			
<p>La proposition suivante s'inscrit dans le cadre d'un parcours de formation long (3 séquences au cycle 4) en Ultimate au collège. Elle considère la pratique du Disc golf comme une possibilité de poursuivre le développement d'acquisitions motrices, méthodologiques et sociales, qui seront réinvesties en Ultimate dès lors que les conditions sanitaires permettront la pratique des sports collectifs. Elle est contextualisée, mais se veut adaptable à un autre contexte d'enseignement en collège ou en lycée.</p> <p>Objectifs : cette adaptation d'une activité d'affrontement collectif aux contraintes sanitaires permet une mise en activité ludique et interactive des élèves, à travers différentes modalités (entraînement, coopération, compétition) choisies par l'enseignant et/ou les élèves. Elle vise un enrichissement technique et stratégique, dans le cadre d'une pratique auto-arbitrée. Elle valorise l'entraide et la coopération (interdépendance au sein du groupe), tout comme la logique de progrès (capitalisation des résultats).</p> <p>Organisation : après un échauffement articulaire et cardio-vasculaire guidé par l'enseignant, les élèves prennent possession du matériel pour l'ensemble de la leçon (disque individuel numéroté, fiche de score individuelle, stylo personnel). Ils peuvent ensuite s'engager, par groupe de 2 à 4 frisbeurs, sur le parcours de 6 trous (annexe 1), selon la formule de jeu choisie (annexe 2), et avec l'accord de l'enseignant (gestion des groupes et des flux). Un affichage de format A3 sur tableau blanc (plan du parcours, formules de jeu) est disponible à la consultation au point de regroupement, ainsi qu'un porte-bloc format A4 (numéro et spécificités du trou) à chaque départ de trou. Ces affichages, tout comme le petit matériel, ne sont pas manipulables par les élèves. Tout au long du parcours, les élèves se conforment aux aménagements spatiaux, temporels et réglementaires définis par l'enseignant. Ils consignent leurs résultats sur leur fiche de score individuelle (annexe 3). En fin de leçon, chaque élève indique le(s) record(s) battu(s) au cours de la leçon, pour mettre la fiche de suivi des performances (annexe 4) à jour (tablette numérique manipulée par l'enseignant), et rend le disque numéroté.</p> <p>Lors des deux premières leçons, les élèves découvrent le dispositif, explorent les trois modalités de pratique (entraînement, coopération, compétition) et consignent leurs premiers résultats. Les leçons suivantes permettront un choix personnalisé des modalités de pratique et des objectifs de progrès.</p> <p>Consignes et dispositifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Groupes de 2 à 4 élèves 4 élèves au maximum sur un même trou (le sens et moment de rotation sur le parcours est imposé par l'enseignant), qui jouent à tour de rôle Zone de départ aménagée (carré de 4m²) : l'intérieur du carré est réservé au lanceur, les autres joueurs restent à l'extérieur (chacun d'un côté différent). La distanciation physique est préservée, sans empêcher les échanges verbaux (stratégie, conseils, auto-arbitrage...) Aucun échange de disque, pas de manipulation du petit matériel par les élèves <p>Aménagements possibles : longueur des trous, nature des obstacles rencontrés et des cibles visées (exploitation du mobilier sportif et urbain), imposition de coups techniques (coup droit, upside)</p>										



ANNEXE 1 (exemple de parcours 6 trous – stade synthétique)



Liens utiles,
illustrations,
annexes

	Longueur	Description
Trou n°1 « Le couloir »	40 mètres	<u>Départ</u> : Zone rouge de 4m ² <u>Parcours</u> : Progresser dans un couloir de 5 mètres de large (entre la ligne de touche du terrain de football et la ligne de touche du terrain de football américain). Si le disque atterrit en dehors du couloir, recommencer du même point de lancer. <u>Fin</u> : Atterrir dans la zone jaune (carré de 5m de côté)
Trou n°2 « Le drop »	50 mètres	<u>Départ</u> : Zone rouge de 4m ² <u>Parcours</u> : Progresser pour pouvoir lancer le disque entre les perches de football américain <u>Fin</u> : Lancer entre les perches de football américain (uniquement dans la direction venant du point de départ)
Trou n°3 « La cible »	40 mètres	<u>Départ</u> : Zone rouge de 4m ² <u>Parcours</u> : Progresser pour toucher en vol une cible verticale (container) <u>Fin</u> : Le disque en vol touche la cible
Trou n°4 « La courbe finale »	30 mètres + 10 mètres	<u>Départ</u> : Zone rouge de 4m ² <u>Parcours</u> : Progresser et atterrir dans la zone intermédiaire (carré de 5m de côté), puis lancer de cette zone pour que le disque entre directement dans la cage de football (retour à la zone intermédiaire en cas d'échec) <u>Fin</u> : Lancer dans la cage sans que le disque ne touche le sol
Trou n°5 « Les étapes »	3 x 15 mètres	<u>Départ</u> : Zone rouge de 4m ² <u>Parcours</u> : passer par les trois carrés jaunes (carrés de 5m de côté) dans l'ordre, en faisant atterrir le disque dedans <u>Fin</u> : Atterrir dans la troisième zone jaune (carré de 5m de côté)
Trou n°6 « L'aller-retour »	45 mètres	<u>Départ</u> : Zone rouge de 4m ² <u>Parcours</u> : Progresser et contourner le poteau d'éclairage par derrière (contournement uniquement de la droite vers la gauche) pour revenir <u>Fin</u> : Atterrir dans la zone jaune (carré de 8m de côté)



ANNEXE 2 (exemple de formules de jeu)

Disc golf

Formule
« Entraînement »

Formule
« Coopération »

Formule
« Compétition »

⊛ Répétition
Rester sur le même trou pendant 10 minutes pour s'entraîner chacun son tour

⊛ Aéro-disc (fractionné long)
En binôme, sur un même trou, cumuler le plus de points (1 point par trou validé) en 5 minutes (2'30 frisbeur 1 + 2'30 frisbeur 2). Lorsqu'un point est validé, le frisbeur revient au point de départ pour recommencer le trou en intégralité. Enchaîner 3x5' sur trois trous différents.

⊛ Chasse aux records
Par groupe de 2 à 4 frisbeurs, collecter le plus de points (0,5 point pour un record égalé sur un trou, 1 point pour un record battu sur un trou)

⊛ Record collectif
Par groupe de 2 à 4 frisbeurs, faire le plus petit score collectif (addition des scores de chacun des frisbeurs)

⊛ Le match au score (stroke play)
Deux binômes s'affrontent, en essayant d'avoir le score total le plus faible (addition des scores des deux frisbeurs du même binôme)

⊛ Le match par trou (match play)
Deux binômes s'affrontent, en essayant de gagner le maximum de trous (trou par trou, comparer le score le plus faible de chaque binôme)

⊛ Le match en relais (foursome)
Deux binômes s'affrontent, en essayant d'avoir le score total le plus faible. Les joueurs d'un même binôme jouent chacun leur tour (avec leur disque individuel) à chaque lancer

⊛ Le match au choix (greensome)
Deux binômes s'affrontent, en essayant d'avoir le score total le plus faible. Les joueurs d'un même binôme jouent chacun leur disque, puis choisissent le meilleur pour continuer leur progression commune.

Liens utiles,
illustrations,
annexes

ANNEXE 3 (exemple de fiche de score individuelle)

NOM :							
	Trou n°1	Trou n°2	Trou n°3	Trou n°4	Trou n°5	Trou n°6	TOTAL
Mes records							
Partie 1							
Partie 2							



ANNEXE 4 (exemple de tableau de suivi des résultats)

Disc golf							Mon parcours	Mes progrès													
Les performances initiales							Les records														
T1	T2	T3	T4	T5	T6	Trou 1	Trou 2	Trou 3	Trou 4	Trou 5	Trou 6										
5	6	5	7	6	5	34	Ines	4	-1	5	-1	3	-2	6	-1	6	0	5	0	29	-5
3	5	4	4	5	4	25	Joël	3	0	4	-1	3	-1	3	-1	4	-1	4	0	21	-4
4	5	4	5	5	5	28	Daniel	4	0	4	-1	3	-1	4	-1	4	-1	3	-2	22	-6
6	6	5	6	5	7	35	Karl	5	-1	5	-1	4	-1	5	-1	5	0	5	-2	29	-6
7	5	5	6	6	5	34	Ghalandou	5	-2	4	-1	4	-1	6	0	5	-1	5	0	29	-5
5	5	4	6	4	5	29	Shaima	4	-1	4	-1	4	0	5	-1	4	0	4	-1	25	-4
6	5	5	7	7	6	36	Nelly	4	-2	5	0	4	-1	5	-2	5	-2	5	-1	28	-8
7	5	5	8	6	7	38	Flora	5	-2	4	-1	4	-1	6	-2	5	-1	5	-2	29	-9
4	4	3	5	4	4	24	Michaël	3	-1	3	-1	3	0	4	-1	4	0	3	-1	20	-4
6	4	4	6	5	6	31	Mohamed	4	-2	4	0	4	0	5	-1	5	0	4	-2	26	-5
5	6	6	7	7	6	37	Laurie	4	-1	5	-1	4	-2	5	-2	5	-2	5	-1	28	-9
7	5	6	6	7	7	38	Djeneba	5	-2	5	0	5	-1	5	-1	6	-1	5	-2	31	-7
6	7	6	8	7	7	41	Vincent	5	-1	6	-1	4	-2	5	-3	6	-1	5	-2	31	-10
6	5	5	6	6	6	34	Isra	4	-2	5	0	4	-1	5	-1	5	-1	5	-1	28	-6
5	5	4	5	5	6	30	Arthur	4	-1	4	-1	3	-1	4	-1	4	-1	4	-2	23	-7
Les records de la classe							3	3	3	3	4	3									
Les progrès de la classe							-1,3	-0,7	-1,0	-1,3	-0,8	-1,3									

Liens utiles,
illustrations,
annexes