

Qu'est ce que le disc golf ?

Le disc golf se joue comme le golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras. Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70. L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers. Aux États-Unis le disc golf est devenu très populaire et est un des jeux qui connaît la plus forte croissance. Il existe plus de 3000 parcours permanents au États-Unis et beaucoup d'autres dans le monde dont 13 en France fin 2012 (il en existait un seul en 2002).

[source : [www.disc-golf.fr](http://www.disc-golf.fr)]



## MODULE D'APPRENTISSAGE EN DISC-GOLF CYCLE 2 ET 3



### SEANCE 1 : évaluation diagnostique

durée : environ 1 heure

#### Situation 1 : situation de référence

Cette situation sera reprise au cours du cycle afin d'apprécier les progrès des élèves. C'est pourquoi nous vous conseillons de choisir un lieu agréable (parc, jardin public, stade) et découvert pour avoir tous les élèves dans votre champ de vision sur tout le parcours.

#### Préparation avant la séance :

- prévoir un parcours jalonné de cibles diverses (cerceaux, arbres, poubelles, bancs, buts, ...)
- réaliser autant de cibles que possible et les numéroter
- faire un plan/schéma du parcours ; on donnera 1 plan par binôme

#### Mise en place :

- installer les cibles ainsi que les plots qui matérialisent les départs de chaque cible.
- chaque binôme prend 1 plan et vérifie si leur départ et leur arrivée (ordre du parcours)

sont indiqués ; chaque binôme commence à une cible différente

#### But du jeu :

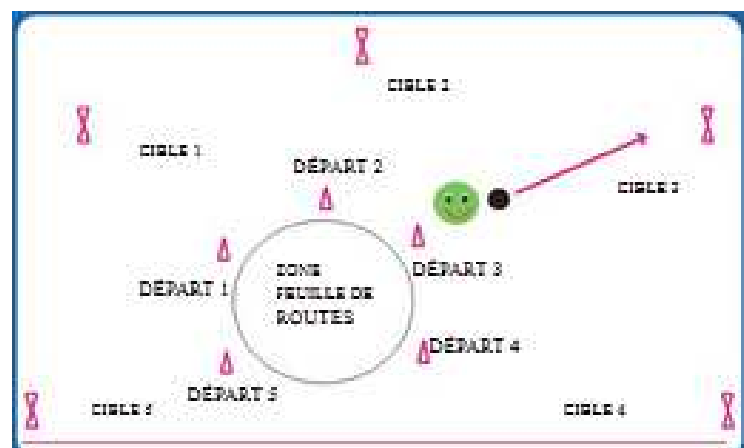
Réaliser un parcours à l'aide d'un frisbee avec un minimum de lancers

#### Consignes :

- lancer le frisbee à partir du plot de départ ; puis relancer le frisbee de l'endroit où il est tombé
- par binôme, les élèves jouent à tour de rôle ( lanceur/observateur-compteur)

Autre possibilité d'organisation qui nécessite un espace assez vaste :

Le parcours en étoile (voir le schéma ci-contre)



#### SEANCE 1

Evaluation diagnostique

#### SEANCE 2

Apprendre à lancer le frisbee

#### SEANCE 3

Apprendre à viser

#### SEANCE 4

Evaluation mi-module  
Situation référence

#### SEANCE 5

Parcours nature

#### SEANCE 6

Élaborer une stratégie en disc-golf

#### SEANCE 7

évaluation

### SEANCE 2 : apprendre à lancer le frisbee

durée : environ 1 heure

Lors des premières séances, nous allons proposer des ateliers qui confrontent les élèves aux difficultés de la manipulation du frisbee (lancer/rattraper). Pour donner le plaisir de jouer, les situations ont pour but de faire acquérir une aisance suffisante quant à la manipulation de l'engin.

#### Atelier 1 : passe-passe

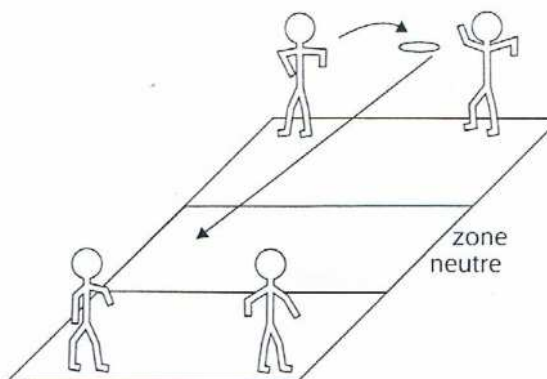
**Mise en place :**

Aire de 3 zones ; longueur max = 15 m ;  
largeur = environ 10 mètres  
1 frisbee pour 2

**But du jeu :** faire circuler le frisbee sans le faire tomber

**Variable :**

1 frisbee pour 4 : 2 contre 2 ; le frisbee est échangé d'une équipe à l'autre ; obligations :  
- une passe au sein d'une même équipe  
- puis une passe en diagonale entre 2 équipes  
1 point à l'adversaire si une passe au partenaire est ratée, si la passe à l'adversaire sort des limites du terrain ou tombe dans la zone neutre



#### SEANCE 1

Evaluation diagnostique

#### SEANCE 2

Apprendre à lancer le frisbee

#### SEANCE 3

Apprendre à viser

#### SEANCE 4

Evaluation mi-module  
Situation référence

#### SEANCE 5

Parcours nature

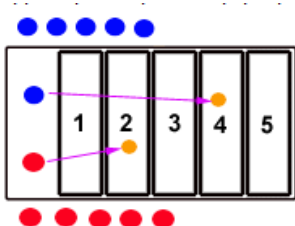
#### SEANCE 6

Élaborer une stratégie en disc-golf

#### SEANCE 7

évaluation

#### Atelier 2 : les zones (cible horizontale)



Lancer le frisbee dans la zone la plus valorisée. Points attribués au point d'impact du frisbee à l'atterrissage. Si le frisbee tombe hors des limites, il ne rapporte pas de point. 3 lancers consécutifs chacun. 2 par 2 sur l'aire de lancer.

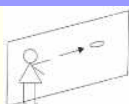
**Variable :** 2 équipes ou plus ; le total des points de chaque équipe est compté à chaque série de lancers.

#### Atelier 3 : les cibles verticales

Mettre en place différentes cibles (voir les exemples ci-contre) en fonction du matériel disponible.

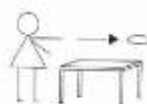
**Consigne :** « placez-vous un par un dans l'aire de lancer, ensuite lancer le frisbee vers la cible. »

3 lancers consécutifs puis changement de cible.



Contre un mur et lancer dans le prolongement du mur

Lancer par-dessus un obstacle (table par ex.)



Faire traverser au frisbee une double cible

#### Atelier 4 : loin et précis

Délimiter un terrain de 5 mètres de long sur 10 mètres ou plus ; puis délimiter des zones tous les 2 mètres.

Les enfants sont 2 par 2 face à face, 1 derrière la ligne de lancer l'autre dans la première zone ; ils tentent de se faire des passes

Le 2ème peut changer de zone si le frisbee n'est pas tombé au sol sur les 2 passes (aller-retour)

#### Remédiation

Les enfants comme les adultes lancent d'emblée en revers. Il s'agit d'affiner le geste : prise entre le pouce et l'index et non avec tous les doigts.

-Se placer de profil par rapport à la cible visée.

-Mouvement du poignet en priorité plutôt que du bras, l'inclinaison de la main donnant la direction au frisbee (montrer la cible en fin de mouvement avec la main qui lance)

-pour attraper l'engin, le coincer en « sandwich » entre les deux mains.

### SEANCE 3 : apprendre à viser

**durée : environ 1 heure**

En continuité avec la séance 2, nous vous proposons 4 situations de manipulation du frisbee sous forme « d'ateliers-concours ». Les enfants sont répartis par équipe de 4 maximum ; A chaque atelier, se présentent 2 équipes.

#### Atelier 1 : à chacun sa maison

Sur le terrain sont disposées 2 paires de cerceaux de couleurs différentes (à environ 10 mètres ou plus)

A chaque équipe est attribué une couleur.

Le premier de chaque équipe se place dans le cerceau avec un frisbee, les autres derrière.

Au signal, les élèves doivent atteindre l'autre cerceau de

même couleur en lançant leur frisbee et le relançant à l'endroit du point de chute.

Le premier joueur arrivé a gagné. Compter les points à chaque manche.

**Variable :** jeu en relais ; dès que le premier arrive au cerceau, il cours donner le frisbee au joueur suivant et ainsi de suite.

#### Atelier 2 : chamboule-tout

**But :** faire tomber toutes les boites en lançant son frisbee

Matériel : 2 frisbees, 2 tables, des boites, 2 cerceaux(2 jeux en parallèle)

**Consigne :** chacun son tour, à partir du cerceau, lancer les frisbees pour faire tomber les boites.

La première équipe a faire tomber toutes les boites a gagné.

#### Atelier 3 : parcours imposé relais

2 équipes en parallèle.

Les joueurs sont disposés dans des cerceaux. Ils tentent de faire circuler le frisbee sur la longueur de leur terrain.

Si l'engin n'est pas réceptionné par un joueur, le lanceur recommence.

L'équipe terminant la première a gagné.

**Variables :**

- si les enfants ont des difficultés à viser, on peut remplacer les cerceaux par des zones où le réceptionneur pourra bouger.

- si l'engin tombe ils doivent recommencer du cerceau de départ

#### Atelier 4 : parcours imposé avec obstacles

Matériel : 1 frisbee par équipe, du matériel pour réaliser des obstacles (haie, poteau, chaise, table,...)

**But :** amener collectivement le frisbee vers une cible.

**Consigne :** réaliser le parcours en lançant le frisbee chacun à votre tour (prévoir une feuille de route par équipe ou des parcours de couleur différentes)

**Contraintes :**

- passer obligatoirement par des endroits déterminés à l'avance

- laisser tomber le frisbee après chaque lancer

- rejouer exactement de l'endroit où le frisbee s'est arrêté.

L'équipe gagnante est celle qui a terminé en premier son parcours

#### SEANCE 1

Evaluation diagnostique

#### SEANCE 2

Apprendre à lancer le frisbee

#### SEANCE 3

Apprendre à viser

#### SEANCE 4

Evaluation mi-module Situation référence

#### SEANCE 5

Parcours nature

#### SEANCE 6

Élaborer une stratégie en disc-golf

#### SEANCE 7

évaluation

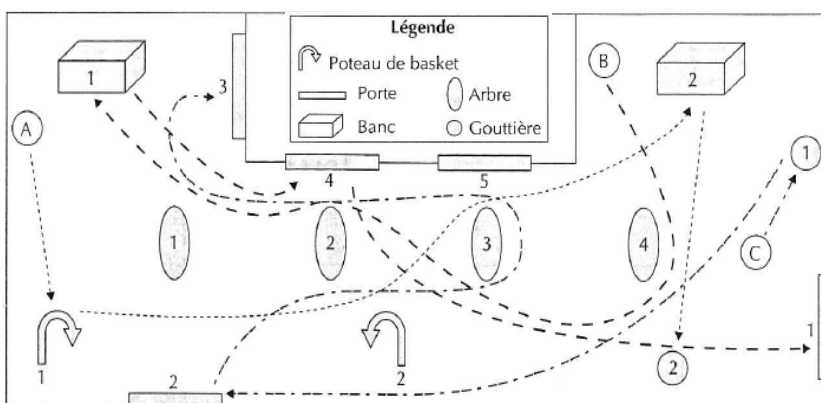
#### Exemples de fiches de route

##### Parcours 1 :

Départ A  
Toucher poteau 1  
Lancer sous banc 2  
Toucher gouttière 2

##### Parcours 2 :

Départ B  
Passer derrière arbre 4  
Lancer sous banc 1  
Toucher portes 4 et 1



##### Parcours 3 :

Départ C  
Toucher gouttière 1  
Toucher porte 2  
Passer derrière arbre 3 puis porte 3

##### Variante :

l'équipe doit réaliser le minimum de coups possible pour effectuer le parcours.

### SEANCE 4 : évaluation formative

durée : environ 1 heure

Au cours de cette séance les enfants vont reprendre la situation de référence (voir séance 1). Ceci afin d'évaluer la progression des élèves .

Du résultat de cette observation découlera le travail des séances suivantes :

- Soit les critères de réalisations ne sont pas acquis (les enfants réalisent le parcours avec plus de 12 coups) -> on reviendra alors vers des exercices ou jeux de visée (voir séance 2-3 et propositions en séance 5)
- Soit les critères de réalisations sont compris et réalisés par tous les élèves -> poursuite de la progression.

### Situation 1 : situation de référence

La cible doit être visible de son point de départ (sans obstacle).

#### Préparation avant la séance :

- prévoir un parcours jalonné de cibles diverses (cerceaux, arbres, poubelles, bancs, buts, ...)
- réaliser autant de cibles que possible et les numéroter
- faire un plan/schéma du parcours ; on donnera 1 plan par binôme

#### Mise en place :

- installer les cibles ainsi que les plots qui matérialisent les départs de chaque cible.

- chaque binôme prend 1 plan et vérifie si leur départ et leur arrivée (ordre du parcours) sont indiqués ; chaque binôme commence à une cible différente

#### But du jeu :

Réaliser un parcours à l'aide d'un frisbee avec un minimum de lancers

#### Consignes :

- lancer le frisbee à partir du plot de départ ; puis relancer le frisbee de l'endroit où il est tombé
- par binôme, les élèves jouent à tour de rôle ( lanceur/ observateur-compteur)

#### Exemple de critères d'observation :

Numéro des cibles					
Entoure le chiffre « 1 » dès que ton camarade fait un lancer	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

Autres exemple de critères à observer par l'enseignant et/ou les élèves :

- tenue du frisbee



- position du corps et placement des appuis



- orienter le lancer
- suivre du regard le frisbee,
- rotation du buste lors du lancer

#### SEANCE 1

Evaluation diagnostique

#### SEANCE 2

Apprendre à lancer le frisbee

#### SEANCE 3

Apprendre à viser

#### SEANCE 4

Evaluation mi-module Situation référence

#### SEANCE 5

Parcours nature

#### SEANCE 6

Élaborer une stratégie en disc-golf

#### SEANCE 7

évaluation

### SEANCE 5 : parcours nature

durée : environ 1 heure

Réaliser un parcours nature (dans un bois, jardin public,...) jalonné d'obstacles divers et variés.

**Organisation :** mettre en place 12 parcours avec à chaque fois un départ matérialisé avec des plots et une cible (cerceau, plot cône, bac, ...) les obstacles seront dans tous les cas des éléments déjà existants dans le milieu (arbre, banc, but, ...)



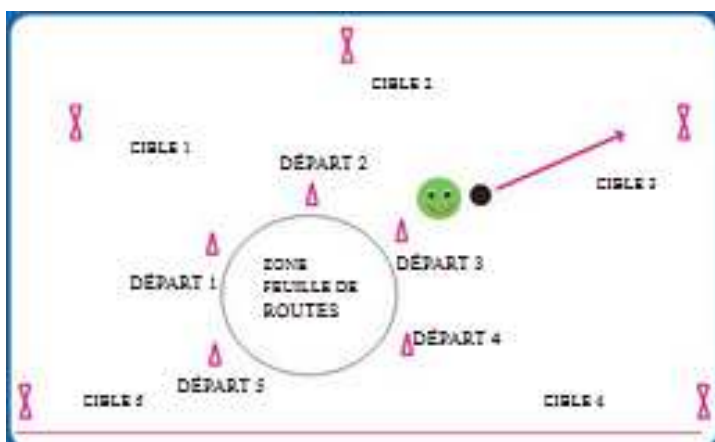
Règles de sécurité à respecter en disc-golf

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 de même parcours n'ont pas fini.
Je reviens derrière la ligne de lancer sur le côté de l'espace de jeu ou j'attends derrière celui dont le disque est le plus loin de la cible.	Je ne traverse pas l'espace de jeu.

### 2 possibilités d'organisation comme pour une course d'orientation

**Réaliser les parcours en étoile.** Cela permet aux élèves de revenir régulièrement dans la zone où se situe l'enseignant.

Chaque équipe ou binôme dispose d'un frisbee et du plan (schéma) d'un parcours (départ, type d'obstacles et cible)



**Réaliser les parcours avec feuille de route :** sur une surface un peu plus dégagée où l'enseignant peut visualiser l'ensemble de ces élèves.

Comme en orientation, les binômes ou groupes disposent d'un plan avec l'ordre et les numéros des cibles à atteindre.

Variable :

Les élèves atteignent la cible en lançant le frisbee à tour de rôle

#### SEANCE 1

Evaluation diagnostique

#### SEANCE 2

Apprendre à lancer le frisbee

#### SEANCE 3

Apprendre à viser

#### SEANCE 4

Evaluation mi-module  
Situation référence

#### SEANCE 5

Parcours nature

#### SEANCE 6

Élaborer une stratégie en disc-golf

#### SEANCE 7

évaluation

### SEANCE 6 : élaboration d'une stratégie

durée : environ 1 heure

**Organisation :** reprendre l'organisation de la séance 1 ou 5 en ajoutant un obstacle à contourner pour chaque cible à atteindre.

1 « fiche contrat » par élève. Les enfants sont par binôme. Ils jouent ou observent à tour de rôle.



Règles de sécurité à respecter en disc-golf :

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 de même parcours n'ont pas fini.
Je reviens derrière la ligne de lancer sur le coté 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.

**But :** établir un contrat et essayer de le respecter.

**Critères de réalisation :**

**Consignes :**

- choisir un « cap » qui permette d'atteindre la cible directement au coup suivant

**Pour le lanceur :**

- définir le nombre de lancers

**Critère de réussite :**

**Pour l'observateur :**

- compter le nombre de coups et le reporter sur la fiche

Atteindre la cible sans que le nombre de lancers, annoncés au préalable, ne soit dépassé.

- tracer le trajet effectué par le frisbee du point de départ jusqu'à la cible (tracé sur le schéma du parcours-aérienne)

**Variables :**

Ajouter un obstacle

### SEANCE 7 : évaluation

durée : environ 1 heure

L'évaluation portera sur **plusieurs critères** :

- la position du lanceur lors du lancer
- la tenue du frisbee
- le nombre de lancers effectué (avec ou sans contrat)
- la capacité à tenir le rôle d'observateur
- le respect des règles de sécurité

L'**organisation** est la même que la situation de référence (séance 1) afin de mettre en évidence les **progrès réels** au cours du module.

En fonction du niveau des élèves, vous pouvez ajouter un obstacle à contourner avant d'atteindre les différentes cibles.

#### SEANCE 1

Evaluation diagnostique

#### SEANCE 2

Apprendre à lancer le frisbee

#### SEANCE 3

Apprendre à viser

#### SEANCE 4

Evaluation mi-module  
Situation référence

#### SEANCE 5

Parcours nature

#### SEANCE 6

Élaborer une stratégie en disc-golf

#### SEANCE 7

évaluation