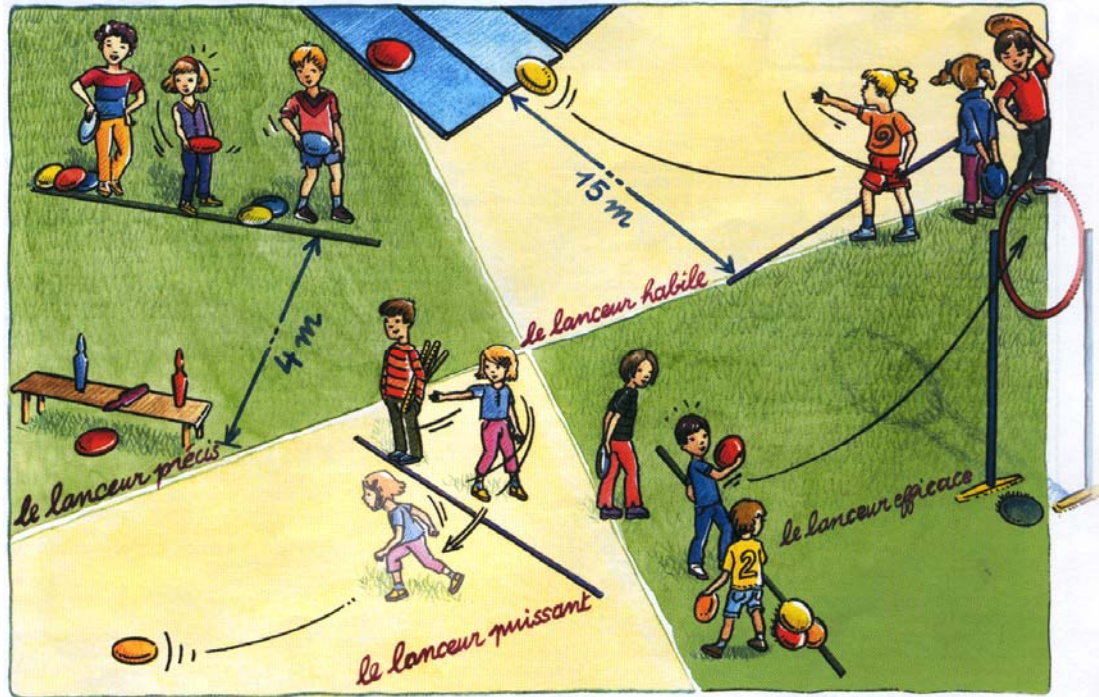


Fiche d'exercices

Les lanceurs de frisbee

Savoir lancer l'engin efficacement, maîtriser sa propulsion et apprécier sa trajectoire, sont des habiletés indispensables pour envisager des jeux collectifs comme l'ultimate.



Lors de chaque séance, quatre ateliers thématiques sont proposés pour favoriser une grande quantité d'actions indispensables aux ajustements gestuels garants de progrès. Les résultats produits sont observables par les enfants qui analysent les trajectoires de l'engin ou mesurent les distances parcourues. La connaissance des critères d'observation leur permet d'intégrer les règles d'efficacité.

LA PREMIERE SEANCE

Le lanceur habile

Dispositif : des tapis au sol matérialisent une cible. Les enfants sont situés à environ 15 mètres derrière la ligne de lancer.

Consigne : expérimenter différentes façon de lancer pour traverser celle qui permettra de poser le frisbee sur la cible.

Critère d'observation : la tenue de l'engin, la position des doigts.

Le lanceur précis

Dispositif : un banc sur lequel sont posées trois quilles à 4 mètres de la ligne de lancer ; trois

frisbees.

Consignes : lancer successivement les trois frisbees pour renverser les quilles. Compter ses réussites.

Critère d'observation : le mouvement sec du poignet.

LE LANCEUR EFFICACE

Dispositif : un cerceau suspendu à 2 mètres de haut ; une ligne de lancer située à 5 mètres ; cinq frisbees. Les enfants agissent chacun leur tour.

Consignes : lancer le frisbee à travers le cerceau et, sur cinq tirs successifs, comptabiliser les réussites.

Critère d'observation : l'orientation des appuis au sol.

LE LANCEUR PUISSANT

Dispositif : un vaste espace ; des plots pour repérer les distances. Les enfants agissent à deux, le lanceur et le mesureur.

Consignes : lancer le frisbee le plus loin possible; évaluer la distance parcourue au point d'impact.

Critère d'observation : la libération des forces (déroulé du bras).

LES SEANCES ULTERIEURES

Pour chaque thème, en fonction des difficultés et des réussites de chacun, des adaptations sont apportées aux situations en jouant sur les variables d'aménagement ou de consignes. En voici quelques exemples.

Habileté

Le parasol

Dispositif : un parasol déployé à 4 mètres du lanceur ;

Consigne : lancer le frisbee pour qu'il se pose sur la toile du parasol.

Le rase-mottes

Dispositif : un tapis sur lequel sont placés des obstacles stables (plots, caissettes, etc.) ;

Consigne : lancer son frisbee pour qu'il se pose sans toucher les obstacles.

Précision

Le facteur

Dispositif : un grand carton percé de quatre ouvertures sur chacune de ses faces, quatre frisbees ;

Consigne : se déplacer autour du carton pour effectuer quatre lancers successifs dans la cible.

Tube de game

Dispositif : sur un tapis placé à 5 mètres, répartir des objets légers (boîtes en carton ou tubes en PVC, etc.) ;

Consigne : lancer le frisbee pour qu'il se pose

sur le tapis sans renverser les obstacles.

Efficacité

Les ronds de fumée

Dispositif : cinq cerceaux alignés verticalement et espacés d'1 mètre environ ;

Consignes : lancer le frisbee pour lui faire franchir les cerceaux et compter le nombre de cercles traversés à chaque vol.

Le canyon

Dispositif : un couloir d'1 mètre de large environ matérialisé par des bâtons verticaux ;

Consignes : faire voler son frisbee dans le couloir sur la plus longue distance possible et repérer sa performance.

Puissance

Le jeu de massacre

Dispositif : des boîtes en carton sont empilées sur un banc à 3 ou 4 mètres du lanceur ;

Consignes : renverser l'ensemble de la pyramide des boîtes en effectuant le moins de lancers possible.

La course au temps

Dispositif : un vaste espace ; un chronomètre, un frisbee ;

Consignes : lancer le frisbee puis courir pour le réceptionner ; pour l'observateur, chronométrer précisément le temps de vol.

Philippe Biron, Jean-Georges Guthmuller,

Dessins : Hélène Musyt

Extrait de la revue EPS 1 n°108, juin-juillet-août 2002, pp.25-26

www.revue-eps.com

