

Jeudi 20 Octobre CADA

La veille au soir, les formateurs ont donné rendez-vous aux futurs initiateurs sportifs pour le lendemain à 9h 30.

La majorité d'entre eux étaient présents à l'heure. Et quelques minutes plus tard le groupe de 20 personnes allaient sur le terrain. Joséphine et Didier leur proposent de découvrir l'Ultimate / Disc-Golf.



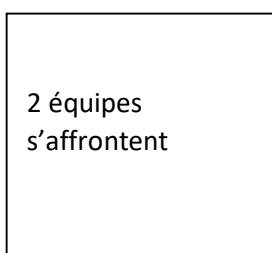
La séance commence par un échauffement, histoire de réveiller les corps. 2 lignes de personnes face à face avec un espace de 7 mètres. Les futurs Initiateurs sportifs vont se faire des échanges entre eux afin de découvrir le frisbee.

- Jeu pré-sportif : Passe à 5 avec un Frisbee

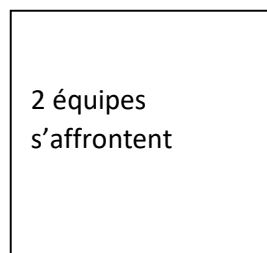
4 équipes (maillot de couleurs différentes) composées de 5 joueurs

2 terrains délimités pour que tout le monde joue en même temps = temps effectif de jeu efficace.

Terrain 1



Terrain 2



Règle de jeu : 1 équipe doit se faire 5 échanges avec le frisbee sans le faire tomber par terre et sans se faire intercepter par l'autre équipe. 1 point est marqué lorsque les 5 passes sont réalisées. Si l'équipe en possession du frisbee se fait intercepter avant d'arriver à 5 le décompte des passes est annulé et l'équipe qui a le frisbee reprend à 0. Si l'équipe est en possession du frisbee, et qu'elle le fait tomber / sortie, c'est à l'équipe adverse de reprendre. Lorsque l'on est en possession du frisbee, pas le droit de marcher.

Environ 5 à 10 min par match, les équipes gagnantes s'affrontent et les perdants idem.

Objectifs : Développer des stratégies d'équipe, occuper la zone de terrain de jeu, travailler l'habileté au lancer et se familiariser avec ce type de matériels (comment l'utiliser, usage maximal). Communication au sein du groupe.

But : Remporter le plus de points possibles pour gagner, interception...

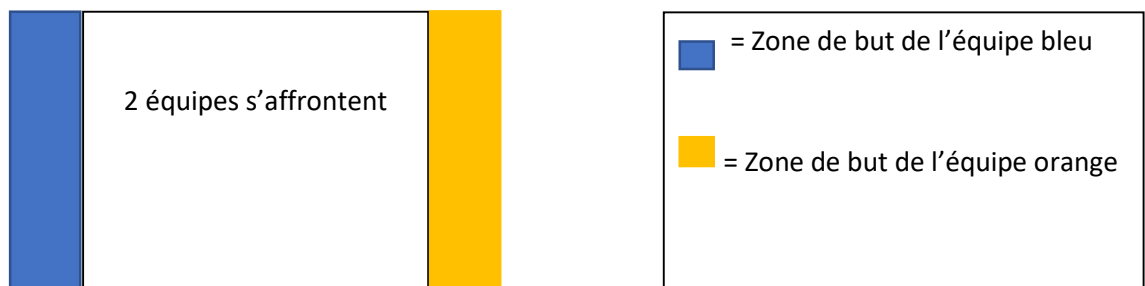
Matériels :

- 10 frisbees
- 40 plots (environ)
- 20 chasubles de 4 couleurs différentes
- 1 chronomètre



- Jeu sportif : Ultimate

Nous gardons les 4 équipes formées précédemment. Il faut rajouter les zones de but sur chaque terrain.



Règles de jeu :

Les joueurs vont devoir réussir en équipe à marquer des points en réceptionnant le frisbee dans la zone délimitée et dédiée à leur couleur d'équipe = 1 point

Si l'équipe est en possession du frisbee, et qu'elle le fait tomber / sortie, c'est à l'équipe adverse de reprendre.

Droit à l'interception de frisbee

Lorsque l'on est en possession du frisbee, pas le droit de marcher.

Objectifs : Développer des stratégies d'équipe, communiquer. Développer des techniques de lancer du frisbee (cours, long, haut, bas...)

Buts : Marquer plus de points que l'équipe adverse, intercepter le frisbee

Matériels :

- 2 frisbees
- 40 plots (environ)
- 20 chasubles 5×4 couleurs différentes

BILAN : Le groupe a très bien compris les règles ainsi que le but des jeux proposés le matin. Ils étaient motivés et engagés dans l'activité. Très bonne communication au sein des équipes + auto arbitrage



Après-midi 14h-16h15 : 20 personnes avec Joséphine comme formatrice.

Jeux de cohésion / réflexions :

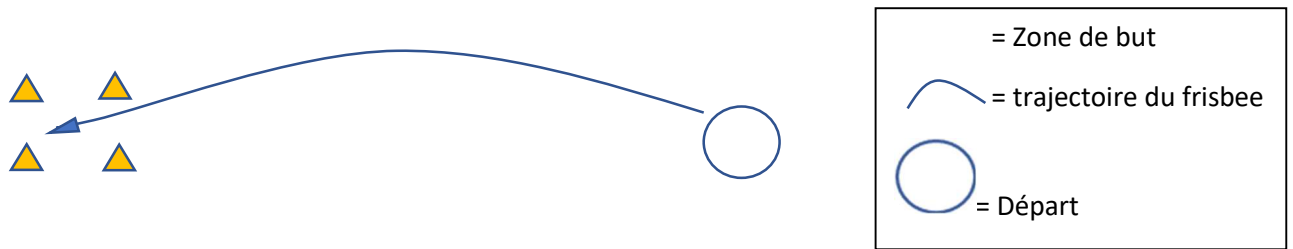
- Jeu de la bâche => 10 personnes se retrouvent sur une bâche, le but est de retourner la bâche sans que les 10 personnes mettent un pied hors de celle-ci.
- Jeu des chiffres => 2 équipes, 1 équipe à la fois joue, l'autre équipe se met sur le côté et regarde. L'équipe qui joue se place autour d'un grand rectangle délimité par une corde. A l'intérieur se trouve des chiffres numérotés de 1 à 20 ou 30/40 etc... L'équipe va devoir compter dans le bon ordre les chiffres en allant le plus vite possible (temps chronométré). 1 personnes à la fois dans le rectangle, temps de pénalité si plusieurs personnes pénètrent le rectangle. L'équipe ayant fait le meilleur score gagne.

BILAN : le groupes n'étaient pas au complet mais les personnes présentes ont joué le jeu. Bonne entre-aide entre les groupes. Une belle cohésion et communication d'équipe



Disc-golf

En autonomie par duo ou équipe. Evoluer sur le terrain en plein air. Avec les 10 différents parcours mis en place : [Exemple de parcours](#)



La zone de but peut se trouver en hauteur (par exemple : il faut toucher un poteau / arbres / poubelle). On peut utiliser notre environnement pour cette activité, souvent dans les parcs en plein air.

Les joueurs doivent atteindre des objectifs (zone de but) disposés tout au long d'un parcours en effectuant le moins de lancers possibles.

A chaque parcours les joueurs tentent d'atteindre une cible en partant du point de départ. Ils lancent le frisbee, s'il n'a pas atteint la zone de but il va là où le frisbee est tombé et il reprend là où il est.

Le but : Atteindre la zone de but avec le moins de tirs possibles.

Objectif : Mettre en œuvre les techniques de lancer de frisbee vu en activités le matin



Matériels : Varie en fonction du nombre de parcours mis en place

- 40 plots (environ)
- 10 cerceaux
- 10 frisbees

Exemple de fiche de résultat Discogolf :

NOM Prénom	*Parcours 1	Parcours 2	Parcours 3	Parcours 4	Parcours 5	Parcours 6	Totale
Moyenne des lancers							

*Parcours : Nombre de lancers réalisés pour atteindre la cible

BILAN : Le groupe est resté dynamique tout le long de l'activité. Un peu plus de mal sur la compréhension des consignes par rapport au nombre de lancer effectués pour atteindre la cible (bcp pensaient qu'il fallait réaliser le parcours en 1 lancer. On remarque ici une complication au niveau de la communication en raison des différentes langues parlées).

Malgré cela, l'activité n'a pas perdu son aspect ludique. Le groupe s'encourageait et se regardait progresser sur un parcours afin de voir les meilleures performances réalisées par certains. La règle a légèrement été modifiée sur la fin du discogolf. Mais cela a montré que les joueurs ont été acteurs de leurs activités. Ils ont pu découvrir l'activité avant de changer quelques aspects de la règle.

