

LES DIVERSES PRATIQUES SPORTIVES DU **FRISBEE** & LEURS VERTUS PÉDAGOGIQUES

Quentin
Lammerant



ÉDITIONS 
LES MOTS POUR LE LIRE

Quentin Lammerant - www.go-to.be

LES DIVERSES
PRATIQUES SPORTIVES
DU FRISBEE
ET LEURS VERTUS
PÉDAGOGIQUES



ÉDITIONS 
LES MOTS POUR LE LIRE

« Les seules limites qui existent sont celles que l'on s'impose. »

Aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit, introduit dans un système de récupération ou transféré électroniquement, mécaniquement, au moyen de photocopies ou sous toute autre forme, sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur. • Les images contenues dans ce livre sont liées par les droits d'auteur. Toute reproduction ou adaptation, totale ou partielle, est interdite sans le consentement écrit des artistes concernés.

© **Quentin Lammerant** (2016)

Rue des Aduatiques 7
1040 Etterbeek (Bruxelles) Belgique
www.go-to.be - quentin@lammerant.net

Éditions LES MOTS POUR LE LIRE

version papier de ce livre
www.lesmotspourlelire.com

Photographies par **Pierre-François Goulard**

Illustrations & couverture
par **Ivan Lammerant**
www.esquisses.be

Mise en page par **Didier Delhez**

Imprimé en Europe • ISBN: 978-2-930856-03-2

INTRODUCTION

Que de chemin parcouru depuis qu'un moule à tarte servait de jeu à quelques étudiants de l'Université de Yale en Illinois!



Si le succès du frisbee emporte aujourd'hui l'unanimité, on ignore souvent que le célèbre disque en plastique a donné lieu à diverses disciplines sportives aux règles strictes.

L'une d'elles, l'Ultimate, est d'ailleurs en passe d'atteindre la consécration olympique.

En me penchant sur une pratique qui me passionne déjà depuis longtemps, je n'ai pas simplement souhaité à travers ce livre communiquer mon grand enthousiasme de pratiquant expérimenté.

Le frisbee m'a également inspiré quelques convictions fortes que j'espère partager avec le lecteur.

Ce sont autant de défis qui ne manqueront pas d'intéresser tout sportif dans l'âme!

Comment ne pas relever cette singularité d'un sport qui se pratique aussi bien individuellement qu'en équipe, à l'intérieur comme au dehors, avec des exigences à la fois physiques, mentales ou techniques de premier plan?



Comment aussi ne pas observer combien la pratique du frisbee se prête à toutes les bourses, qu'elle n'exige pas d'infrastructures au prix exorbitant mais résonne comme un appel au respect de l'environnement ?

Comment, enfin et surtout, ne pas souligner combien le frisbee procure des plaisirs sans cesse renouvelés aux débutants comme aux sportifs aguerris ?

Ce livre aborde aussi des aspects plus techniques liés aux vols et aux lancers du célèbre disque en plastique. Puissent ces informations contribuer aux lettres de noblesse de cette pratique sportive si fructueuse !

Paré de tels atouts, le frisbee constitue une matière toute indiquée pour l'éducation physique.

À cet égard, c'est fort de ma qualité d'enseignant en la matière et sur la base de prolongements apportés sur le terrain à mes recherches durant mes études que j'ai souhaité doter mes collègues de toutes les informations pratiques nécessaires. Un mode d'emploi et un kit pédagogique ont délibérément été conçus à leur attention. Il répond à des exigences clé sur porte.

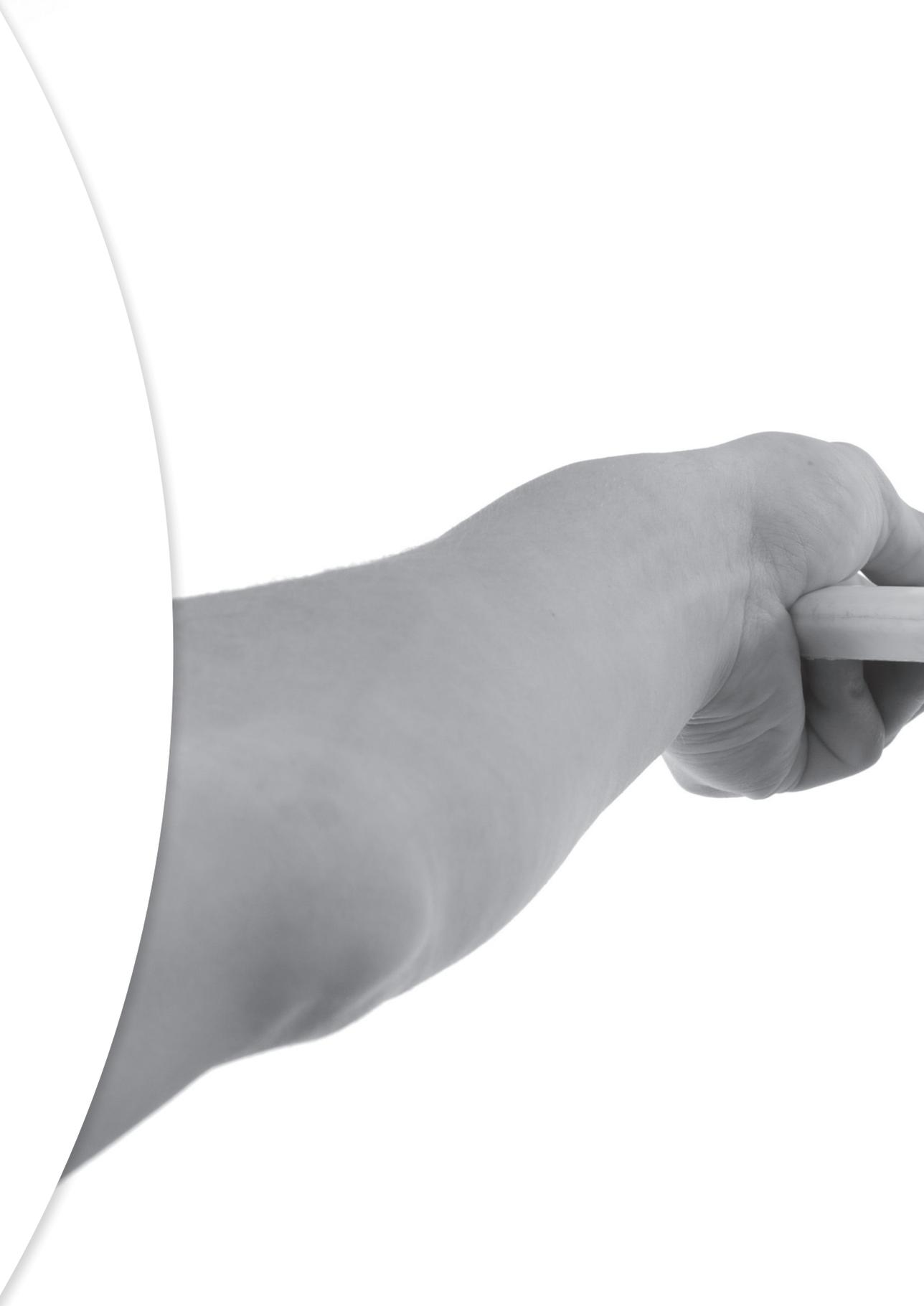
Du reste, mon souci pédagogique accompagne l'ensemble de ce livre, comme l'attestent de multiples illustrations légendées.

Cette précision me fournit en outre l'opportunité d'adresser mes sincères remerciements aux précieuses bonnes volontés qui m'ont apporté leur concours dans la confection de ce livre.

Que tous puissent lire ici l'expression de ma profonde gratitude.

*Quentin Lammerant,
avril 2016.*





PREMIÈRE
PARTIE:
LE FRISBEE



CHAPITRE 1

**DU MOULE À TARTE
À DES PRATIQUES SPORTIVES
OFFICIELLES**

Lorsqu'il rachète une branche de la Olds Baking Company en 1871 et qu'il la rebaptise Frisbie Pie Company, William Russell Frisbie est à mille lieues d'imaginer que la boulangerie industrielle qui porte son nom va donner naissance à l'invention d'un sport de plus en plus populaire...

Du reste, c'est dans une certaine indifférence que la Frisbie Pie Company met définitivement les clés sur le paillason en 1958. Certes, les moules à tarte continuent à se vendre. Mais l'entreprise de Bridgeport au Connecticut a vécu...

Le nom de son fondateur n'est quant à lui pas près de disparaître!

L'INVENTION OFFICIELLE EN 1949

Les moules à tarte fabriqués par William Russell Frisbie se sont progressivement écoulés dans tout le Connecticut. Ils finissent donc par se répandre sur le campus de la célèbre université voisine de Yale.

Au cours des années '40, quelques étudiants en mal d'imagination s'amuse à se lancer ces moules à tartes dans une sorte d'improvisation de jeu d'adresse. Leur passe-temps attire l'attention d'un californien entreprenant: Walter F. Morrison comprend rapidement le parti à tirer de ce recyclage insolite.

Quelle est son intuition ?

Il trouve aide et financement pour adapter le support de jeu des étudiants. Le moule à tarte devient un disque en bakélite nettement plus léger et plus maniable. C'est ainsi que, dès 1949, le Flying Saucer est né!

Le concept est protégé.

Et pour cause, il a de l'avenir...

Son succès ne laisse pas indifférent.

En 1957, la société Wham-O rachète l'idée et commercialise une version améliorée du Flying Saucer sous le nom éphémère de Pluto Platter. Un an plus tard, en effet, l'appellation de Frisbee est adoptée pour faire référence à la compagnie qui avait inspiré sa création.



Frisbies pies

(Collection Particulière - Quentin Lammerant)



1949 Flyin-Saucer

(© Wormhole Publishers - www.flatflip.com)

1957 Pluto Platter
(© Wormhole Publishers -
www.flatflip.com)

Le frisbee ne manque pas d'atouts.

Considéré comme un jouet au comportement original et inoffensif, on y joue en famille, et fréquemment à la plage. L'engin est accessible à toutes les bourses. Son vol lent soumis aux caprices du vent sécurise autant qu'il fascine¹.

Morrison avait vu juste!



UN SPORT OFFICIEL, DES VARIANTES & DES ADAPTATIONS

Simple jeu au succès grandissant, le frisbee franchit un premier palier décisif en 1960.

Bien décidée à renforcer la notoriété de son produit, la Wham-O entreprend elle-même de le hisser au rang d'une discipline sportive reconnue.

Elle sera ainsi à l'origine en 1967 de l'Association Internationale de frisbee. Le passe-temps insolite de quelques étudiants s'érige de la sorte en un sport à part entière, avec ses règles, ses clubs, et ses compétitions.

Depuis lors, le petit disque de plastique n'a cessé d'évoluer et d'inspirer de nouvelles activités sportives. Plusieurs variantes ont fait leur apparition.

Il a aussi gagné les rives de l'Europe. Ses variantes y sont tout autant acceptées.

L'Association française de frisbee née de l'arrivée du disque en 1977 se réorganise d'ailleurs en 1981 en deux ailes respectivement consacrées à l'Ultimate et aux pratiques individuelles. Reconnue depuis 2012 par le Ministère des sports, elle recense 3000 affiliés et 75 clubs dans tout l'hexagone.

Le disque en plastique se prête aisément aux adaptations.

Les modes de fabrications ont d'ailleurs précisément influencé des disciplines ou variantes nouvelles ainsi que les lancers particuliers qui les caractérisent.

Parmi une gamme qui s'étend, un joueur débutant aura tout intérêt à d'abord se familiariser avec des disques plus lents aux poids de 160 à 170 grammes. L'expérience venant, les disques plus rapides ne manqueront pas de lui procurer de nouveaux plaisirs.



1964 Wham-O Pro

(© Wormhole Publishers - www.flatflip.com)

¹ F. LEMERCIER, *Frisbees, boomerangs et cerfs-volants*, Paris, 1997. Voir aussi V.A. MALAFONTE, *The complete book of Frisbee : The History of the Sport & the First Official Price Guide*, New-York, 1998.

CHAPITRE 2

LE VOL DU FRISBEE

Apparemment, quoi de plus facile que de lancer un frisbee ?

Le geste semble à portée du premier venu...

Autre chose est de prévoir comment il se déplacera, planera et, surtout, atterrira à l'endroit souhaité!

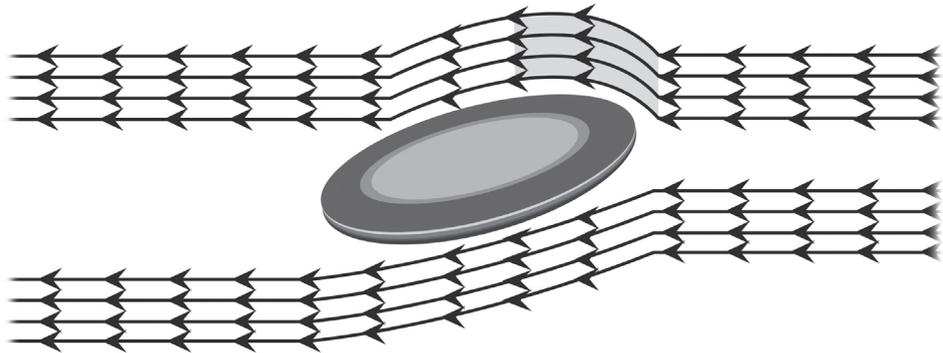
Interviennent en effet une série de paramètres liés aux caractéristiques du disque et dictés par les conditions extérieures de son vol (position de lancement, climat...).

Les voici présentés de manière synthétique à l'appui d'une série d'études déjà menées sur le sujet².

PORTANCE & EFFET GYROSCOPIQUE : LES DEUX EFFETS DE VOL DU FRISBEE

Dans le cas d'un avion au décollage, l'air circule plus rapidement en dessous et au-dessus des ailes en raison de leur caractère courbe. Cet effet de dépression génère une force, la portance, qui lui permet de s'élever malgré son poids.

Il en va de même pour un frisbee.



Représentation d'un effet de portance sur le frisbee

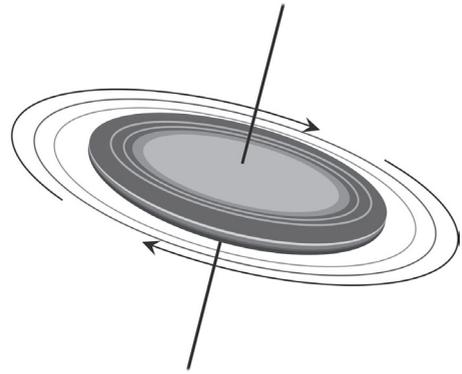
Par contre, à la différence d'une aile d'avion, le frisbee présente une forme de disque.

Pour éviter de piquer du nez, il est donc contraint de tourner sur lui-même afin de maintenir une répartition uniforme de la portance.

² Notamment C. CAMARA & C. GASTON, *Peut-on jouer au frisbee avec une tong ?*, Paris, s.d., et O. CASSART, *L'Ultimate Frisbee, un jeu collectif scolaire par excellence*, dans *Clés pour la forme* (17), 2007, pp. 13-20.

Cette rotation – ou effet gyroscopique – assure la stabilisation durant le vol. Sa disparition provoque la chute du frisbee.

C'est pourquoi il est important, lors du lancer de frisbee, d'encourager cette rotation par un rapide mouvement du poignet.

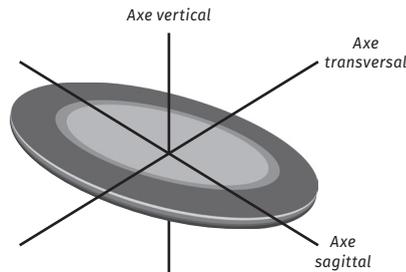


Représentation de l'effet gyroscopique

LE TRIPLE AXE DE VOL DU FRISBEE

L'observation d'un frisbee en vol révèle plusieurs inclinaisons.

Son mouvement se développe autour de trois axes simultanés: vertical, transversal et sagittal.



Représentation des différents axes d'un frisbee

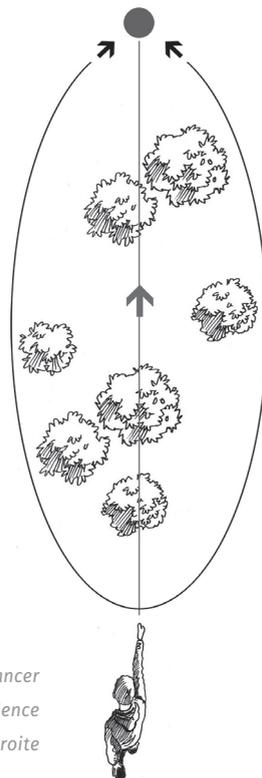
C'est autour de l'axe vertical que s'exerce la rotation du frisbee. La stabilité de vol dépend de la souplesse de poignet et de l'impulsion du lancer qui donne la vitesse. Elle se marque dans une trajectoire rectiligne et plane.

On verra que les caractéristiques respectives des frisbees utilisés pour la pratique de l'Ultimate et du disc golf déterminent des fins de vol différentes: le frisbee d'Ultimate conserve sa trajectoire tandis que le disque utilisé en Disc Golf effectue un crochet vers la gauche pour un lancer en revers ou vers la droite pour un lancer en coup droit.

Autre axe qui se manifeste durant le vol, l'axe transversal traduit l'inclinaison vers la gauche ou vers la droite du frisbee.

Le frisbee subit une incidence latérale (gauche ou droite) qui se marque au lancer selon son inclinaison dans le prolongement de l'avant-bras. Cet axe transversal qui reflète l'incidence gauche ou droite a pour effet que le frisbee se retrouve en principe en situation d'éviter un obstacle.

On verra toutefois à l'occasion d'une comparaison des différents types de frisbees qu'un disque utilisé en Ultimate frisbee aura toujours tendance à revenir vers l'axe central du lancer, tandis qu'un disque de Disc Golf pourra, en fonction de ses propriétés, s'en éloigner.



Représentation d'un lancer de disque avec une incidence à gauche et à droite



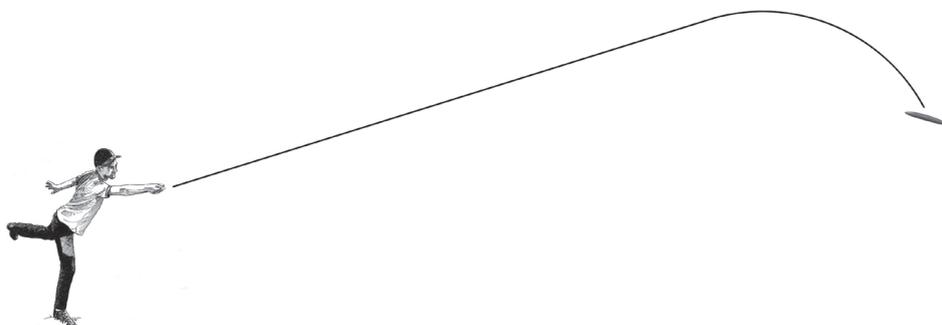
Différentes inclinaisons en revers et coup droit

Enfin, l'axe sagittal exprime une autre incidence sur le vol du frisbee: vers l'arrière ou vers l'avant.

L'incidence vers l'arrière permet de donner au frisbee un effet planant: il se rapprochera de la cible en se stabilisant à la verticale avant de descendre. L'incidence vers l'avant permet au frisbee de piquer vers le sol pour l'empêcher de prendre trop de hauteur avec le vent.

Pour obtenir ces incidences, il faut incliner légèrement le disque vers soi ou vers le sol lors du lancer.

On verra qu'en Ultimate, l'incidence vers l'arrière sert à faire planer le disque au-dessus de la zone de but. En Disc Golf, l'incidence vers l'avant s'avère utile pour atteindre une cible en contrebas, tandis que l'incidence vers l'arrière sert à viser une cible est en hauteur.



Représentation d'un lancer de disque avec une incidence arrière

QUAND LE VENT SOUFFLE...

En raison de sa pratique extérieure, le lancer et le vol du frisbee sont évidemment tributaires du vent.

On remarque ainsi qu'un vent de face accentue la tendance du disque à tourner vers la droite (axe de rotation) et à s'élever. Pour anticiper le phénomène et conserver une certaine précision, il est donc logiquement recommandé au lancer de renforcer l'inclinaison gauche et de moins chercher la prise de hauteur. On procédera utilement en sens inverse en cas de vent dans le dos.







DEUXIÈME
PARTIE:
L'ULTIMATE
FRISBEE

CHAPITRE 3

**LES RÈGLES DE BASE
& L'OFFICIALISATION
DE L'ULTIMATE FRISBEE**

De toutes les formes et pratiques du frisbee, l'Ultimate frisbee constitue la variante la plus connue.

Elle gagne les rivages de l'Europe dès 1977 et se répand peu à peu dans le vieux continent.

Son succès conduira bientôt à une reconnaissance définitive.

LA CONSÉCRATION OLYMPIQUE

Si le frisbee est devenu un sport à part entière avec ses règles, ses clubs et ses compétitions, et que le cap d'une popularité bien assise a déjà été franchi depuis quelques décennies, son émanation n'en demeure pas moins – on l'a vu – étroitement liée à la société Wham-o.

Sept ans après l'avènement du frisbee de compétition, c'est de la côte Est des États-unis qu'une nouvelle impulsion va lui permettre d'atteindre la consécration définitive.

Le mouvement part en 1967 de quelques étudiants au New Jersey. Ils forment une équipe d'Ultimate, une variante du frisbee originel destinée à se conformer aux valeurs de l'esprit olympique.

Depuis lors, l'Ultimate ne cesse de se développer.

Un premier club d'Ultimate fait son apparition en Belgique en 1978 à Ixelles, suivi trois ans plus tard d'un premier club en France où un championnat s'organise en quelques mois.

Cette audience grandissante pousse le monde de l'olympisme à se pencher sur cette pratique devenue si populaire.

Depuis 2015, l'Ultimate a enfin franchi une première étape vers la reconnaissance ultime. Le comité international olympique le reprend parmi ses disciplines officielles de même qu'il reconnaît, trente ans après sa fondation, la Fédération mondiale de disque volant (World Flying Disc Federation).

Cette même année encore, preuve d'une diffusion qui a franchi l'Atlantique avec succès, un magazine d'Ultimate sort de presse en France.

UN SEUL TYPE DE DISQUE POUR L'ULTIMATE FRISBEE

Le diamètre d'un disque d'Ultimate Frisbee mesure 20 centimètres et son poids officiel est de 175 grammes.

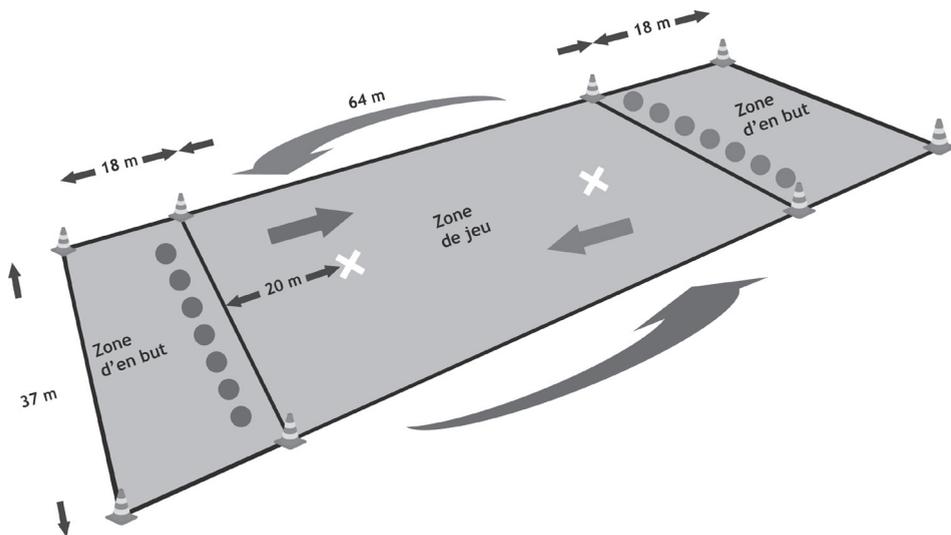
La moitié de son poids est répartie au niveau des côtés.



Le disque d'Ultimate frisbee

UN SPORT D'ÉQUIPE SANS ARBITRE

L'Ultimate se joue à sept contre sept sur un terrain de 37 mètres de large et de 100 mètres de long où figurent deux zones d'en-but de 18 mètres sur 37 mètres. Le match s'arrête après 45 minutes ou à 13 points³.



Représentation d'un terrain de jeu d'Ultimate Frisbee

Un joueur engage le frisbee vers l'équipe adverse. Ensuite l'équipe adverse doit effectuer des passes pour atteindre la zone d'en but. Aucun contact n'est permis; le disque se déplace uniquement par des passes et ne peut excéder un délai de dix secondes dans les mains d'un même joueur. Si le frisbee touche le sol, l'équipe adverse en hérite.



L'absence d'arbitre traduit tout particulièrement l'esprit de fair play qui anime ce sport.

Les joueurs eux-mêmes annoncent une faute et le jeu s'arrête. Il reprend ensuite comme si la faute n'avait pas eu lieu.

(photo Marc Baume)

Deux équipes d'Ultimate Frisbee en pleine action

CHAPITRE 4

LES DEUX LANCERS DE BASE DU FRISBEE

La technique de lancer du frisbee comprend une variété de lancers.

Deux lancers de base interviennent en matière d'Ultimate (tout comme en Disc golf, on y reviendra): le revers et le coup droit⁴.

LE REVERS

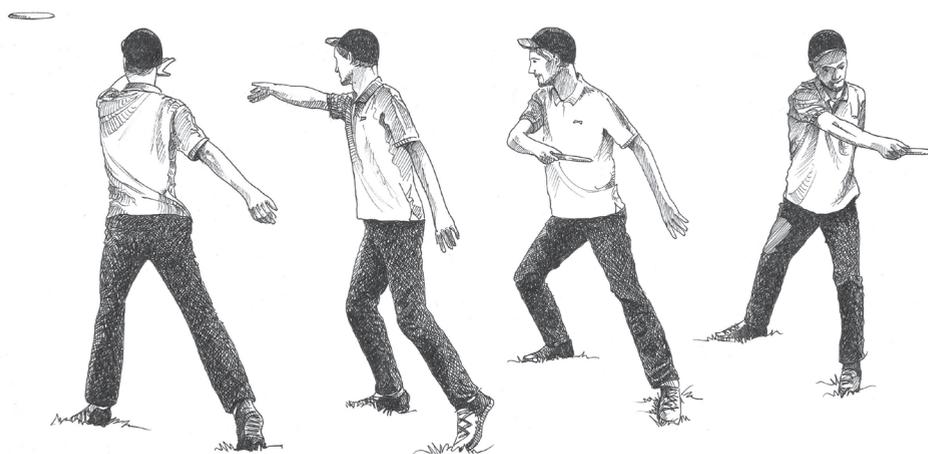
Le lancer en revers (ou back hand) est, en général, le lancer que l'on pratique le plus spontanément.

Dans la prise de disque la plus courante d'un revers, la paume de la main est posée sur la tranche du disque tandis que le pouce se pose sur le dessus, les autres doigts étant à l'intérieur.

Le disque est lancé avec un mouvement semblable au revers en tennis.

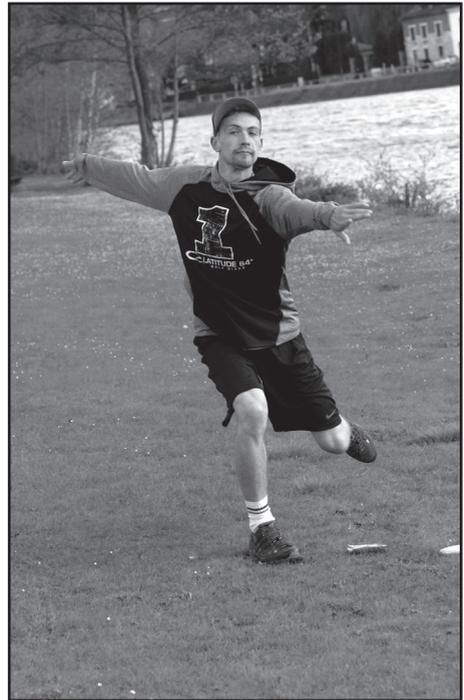
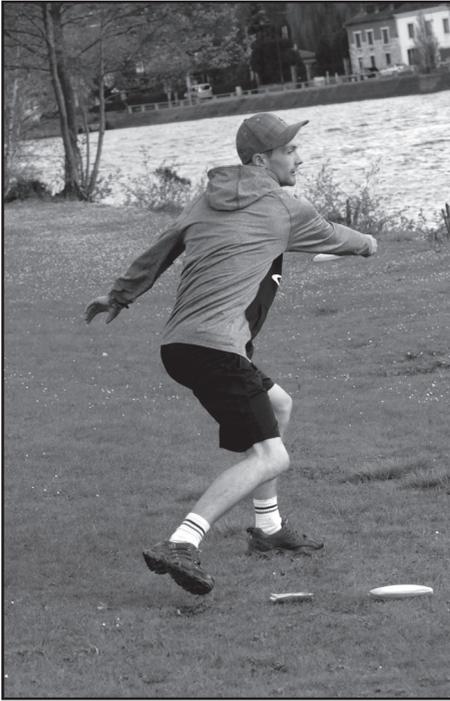
Le joueur se tient de profil par rapport à la cible, les genoux légèrement pliés. Il prend son élan en tirant le bras vers l'arrière au niveau du torse puis déroule son bras horizontalement en lâchant le disque bien en face de lui.

La puissance du lancer dépendra de la vitesse de déplacement du bras combiné à la prise d'élan.



Étapes d'un lancer en revers

⁴ La présentation des deux lancers ci-dessous repose sur l'expérience de l'auteur et s'inspire du site www.disc-golf.fr





Les différentes prises du disque possible en revers

LE COUP DROIT

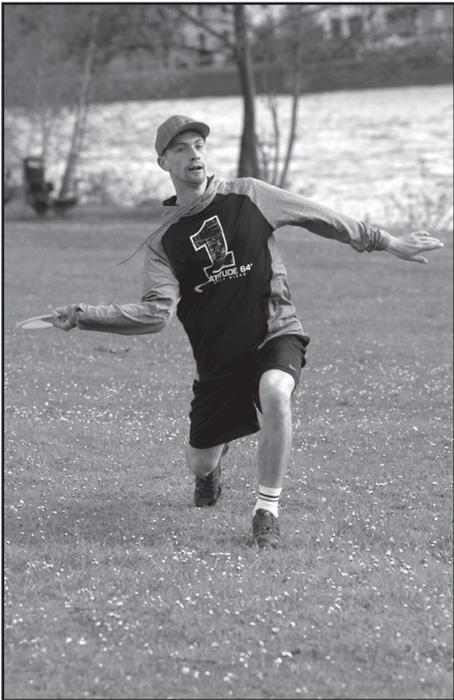
Le coup droit (ou side arm) est plus complexe car il nécessite une prise spécifique.

Le corps doit être placé face à la cible, les jambes légèrement pliées. Le bras et l'épaule qui assurent le lancement sont en arrière. Le bras tenant le disque à hauteur de la taille effectue un court mouvement vers l'avant tandis que le poignet se déplie d'un coup sec. Le disque est ainsi lancé parallèlement au sol, avec la paume de la main tournée vers le haut. Le poignet doit rester souple lors du lancer et le disque est projeté par le majeur et l'index, qui sont placés en-dessous du disque sur le bord interne, le pouce restant sur la surface supérieure.

On remarque que de nombreux jeunes gens n'attendent pas de maîtriser cette technique de lancement pour l'utiliser. En effet, la vitesse prodiguée dans ce lancer leur permet d'atteindre des distances plus grandes.



Étapes d'un lancer en coup droit





Les différentes prises du disque possible en coup droit



TROISIÈME
PARTIE:
LE DISC GOLF



CHAPITRE 5

***LES RÈGLES DE BASE
& LE SUCCÈS DU DISC GOLF***

C'est en 1937 que tout commence, lorsque Walter A. Darby dépose un brevet relatif à un nouveau jeu, le Disc Scaling Game, l'ancêtre du Disc Golf actuel.

Initialement, les anciennes cibles à atteindre se constituaient de simples sacs à linge maintenus ouverts à l'aide d'un cerceau et couchés au sol. Les disques étaient en métal léger, en fibres naturelles ou en caoutchouc.

OFFICIALISATION ET DIFFUSION DU DISC GOLF

Entre 1964 et 1969, plusieurs événements de Disc Golf sont organisés en Californie.

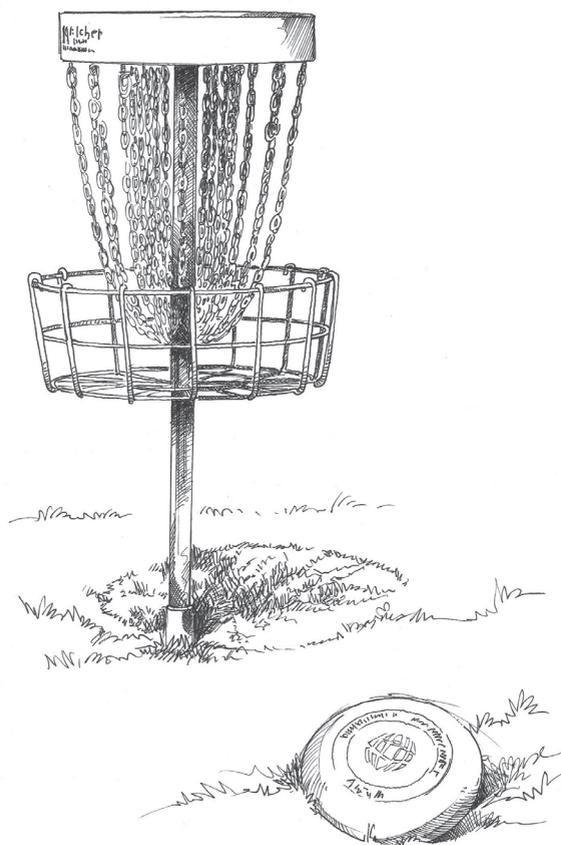
Un an plus tard, des joueurs passionnés introduisent le Disc Golf un peu partout aux États-Unis. Tout pouvait être utilisé comme cible, que ce soient de vieilles poubelles ou même des luminaires publics.

En 1976, le Disc Golf se développe considérablement et connaît sa révolution la plus importante grâce à Ed Headrick⁵ qui invente la cible de Disc Golf avec des chaînes (communément appelée « panier »). Continuant sur sa lancée, il crée la « Professional Disc Golf Association » (PDGA), association à but non lucratif, destinée à promouvoir le Disc Golf.

Les années suivantes voient l'apparition des premiers tournois organisés par la PDGA qui devient, en 1982, une organisation active et qui officialise le règlement.

Jusqu'alors, les tournois restaient uniquement organisés sur le territoire américain. Ce n'est qu'en 1985 que la fédération mondiale organise le premier tournoi hors du continent, en Suède. Des joueurs du monde entier y participent.

Ce sport prend alors une ampleur inédite et de nouveaux parcours fleurissent à travers le monde entier. Cet essor n'est pas terminé.



⁵ Ed Headrick (1924-2002) Américain, est considéré comme le père du Disc Golf. Il est également le fondateur de la Professional Disc Golf Association (PDGA).

PRINCIPES DE JEU DU DISC GOLF

Le Disc Golf s'inspire des principes du Golf traditionnel. Il s'agit en effet de réaliser un parcours avec succès. Toutefois, en Disc Golf, le joueur doit lancer un frisbee avec la force de son bras et de son corps au lieu de frapper dans une balle avec un club afin d'atteindre un panier en un minimum de lancers.

À partir d'une zone de départ (le tee), le joueur doit lancer son disque en direction de la cible, (un panier métallique matérialisant le «trou»). Ses lancers ultérieurs s'effectuent à partir du point où le lancer précédent s'est arrêté. Le trou est considéré comme terminé une fois que le joueur a réussi à placer le disque dans le panier.

Comme au Golf, les éléments naturels tels que le relief font partie intégrante des difficultés que le joueur doit relever. De même, le score qui scelle la réalisation d'un parcours complet de Disc Golf doit être le plus bas possible.

Chaque lancer correspond à un coup à noter sur la carte des scores. Diverses règles particulières imposent des points de pénalité.

Pour chaque trou, le par (c'est-à-dire le nombre de coups standard fixé pour le terminer) est défini afin de donner un aperçu de la difficulté du trou à réaliser. Si ce par est de 3, le joueur réalise alors un Birdie en deux lancers (trou joué un coup sous le par) ou encore un Bogey en 4 (trou joué un coup au-dessus du par).



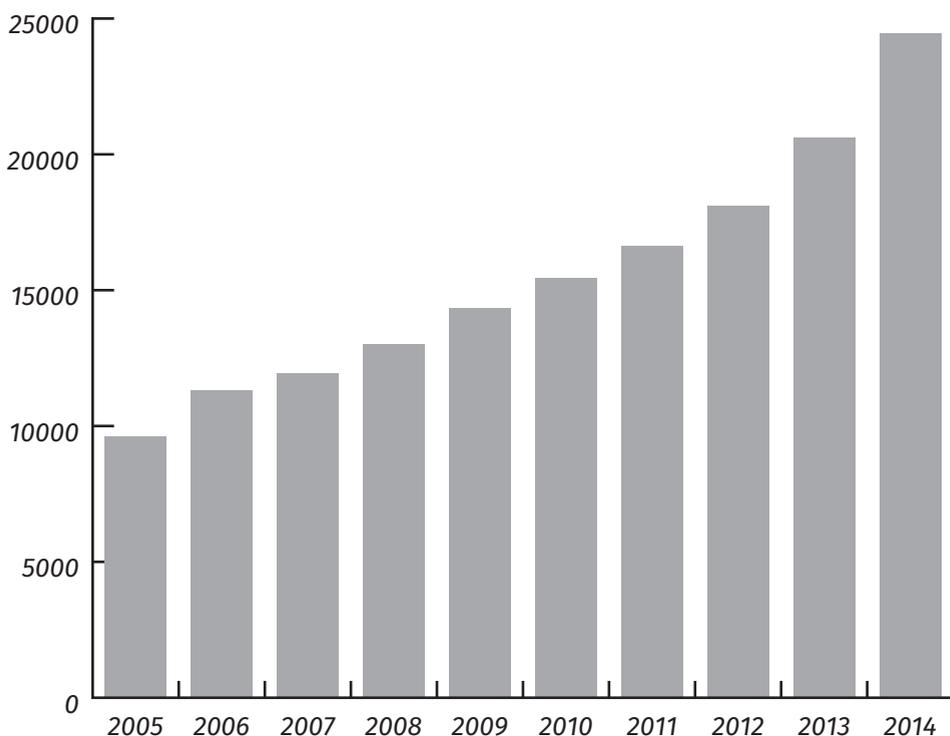
L'ENGOUEMENT GRANDISSANT POUR LE DISC GOLF

Les graphiques ci-après représentent l'évolution du nombre de membres actifs de l'Association Professionnelle de Disc Golf de 2005 à 2014 ainsi que le nombre de parcours dans le monde de 1975 à 2008. Ces graphiques démontrent l'importance du Disc Golf et son évolution, qui n'a jamais cessé de croître. Un engouement important, source de la motivation des élèves.

Les statistiques fournies par l'Association Professionnelle de Disc Golf indiquent une montée en puissance spectaculaire⁶.

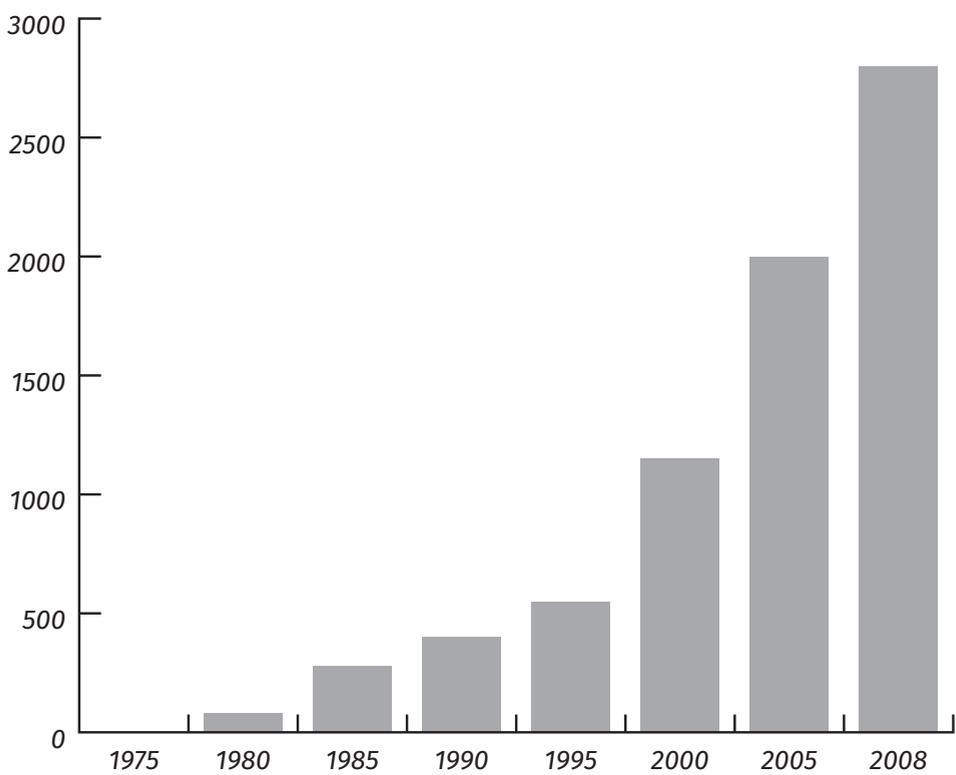
D'une part, la recension des joueurs actifs révèle le doublement des effectifs en une décennie (9 629 unités en 2005 à 24 443 en 2014).

De l'autre, l'implantation de parcours dans le monde qui apparaît après 1975 dépasse la barre des 2500 en 2008. Une première apparition en France remonte au début des années 2000.



Évolution du nombre de membres actifs de la PDGA en tre 2005 et 2014

6 www.disc-golf.fr



Évolution du nombre de parcours de Disc Golf dans le monde entre 1975 et 2008

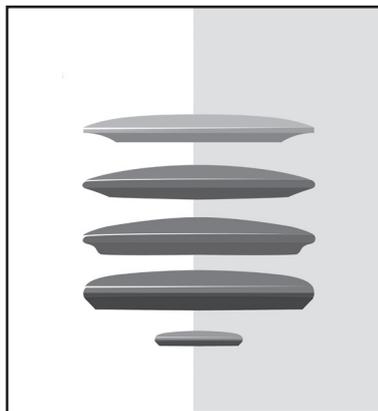
CHAPITRE 6

***LES TYPES DE DISQUES,
DE LANCERS & DE TRAJECTOIRES
PROPRES AU DISC GOLF***

En raison des différentes opérations à réaliser sur un parcours de Disc Golf, il existe plusieurs types de frisbees qui correspondent à autant de types de lancers.

Leurs trajectoires présentent plusieurs combinaisons.

*Tableau comparatif des caractéristiques
aérodynamiques des différents
disques de Disc Golf*



LES TYPES DE FRISBEES EN DISC GOLF & LEURS LANCERS

Effectué lors du premier lancer, le drive est un mouvement explosif utilisé pour lancer le disque le plus loin possible. Il s'exécute aussi bien en revers qu'en coup droit.

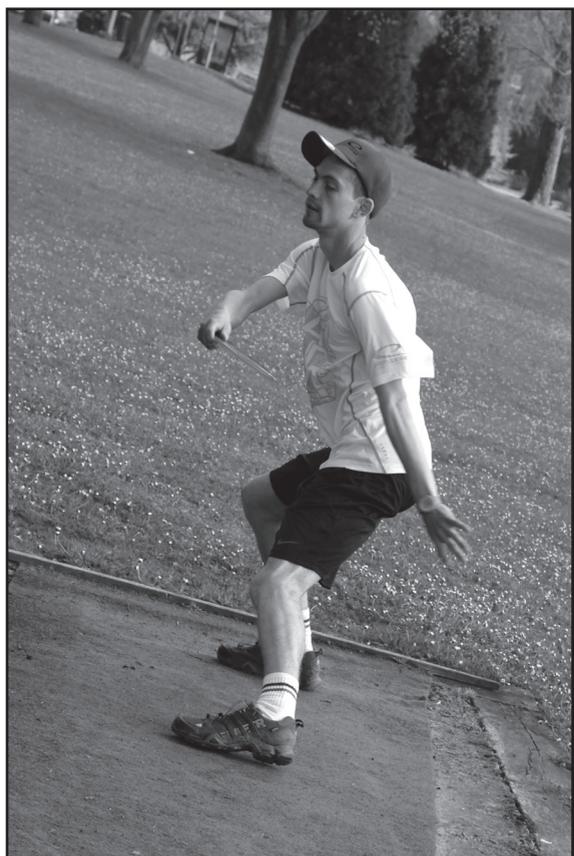
Sa forme plus affinée permet de mieux pénétrer le vent afin d'allonger la distance potentielle.

Second lancer, l'approche est un mouvement fluide destiné, comme son nom l'indique, à se rapprocher le plus possible du panier.

Le disque d'approche permet d'effectuer des lancers de moyenne distance pour s'approcher du panier et favoriser ainsi le lancer suivant (putt).

La forme plus bombée du disque d'approche est conçue en vue de favoriser la précision mais perd quelque peu en pénétration dans le vent.

Dès lors qu'on ne joue pas de l'endroit où le disque a touché le sol mais bien de l'endroit où il a atterri, il peut arriver qu'un joueur soit confronté à une situation délicate (un frisbee qui a fini son mouvement dans des buissons, par exemple).





Le mini (diamètre de 10 centimètres) sert à marquer l'endroit où atterrit le disque. C'est à partir de ce repère que l'on procède au lancer suivant.

Pour remédier à cette situation délicate, le roller est utilisé de sorte à ce que le disque roule sur son tranchant.

Reste à placer le disque dans le panier pour terminer son trou. Ce mouvement particulier appelé putt se déroule en deux phases.

Tout d'abord, le joueur pose un pied en direction du panier et l'autre pied vient se placer derrière. Le disque est tenu comme en revers, mais le joueur va effectuer un mouvement de pendule: lors de l'abaissement du disque, les jambes se plient et le bras est légèrement fléchi.

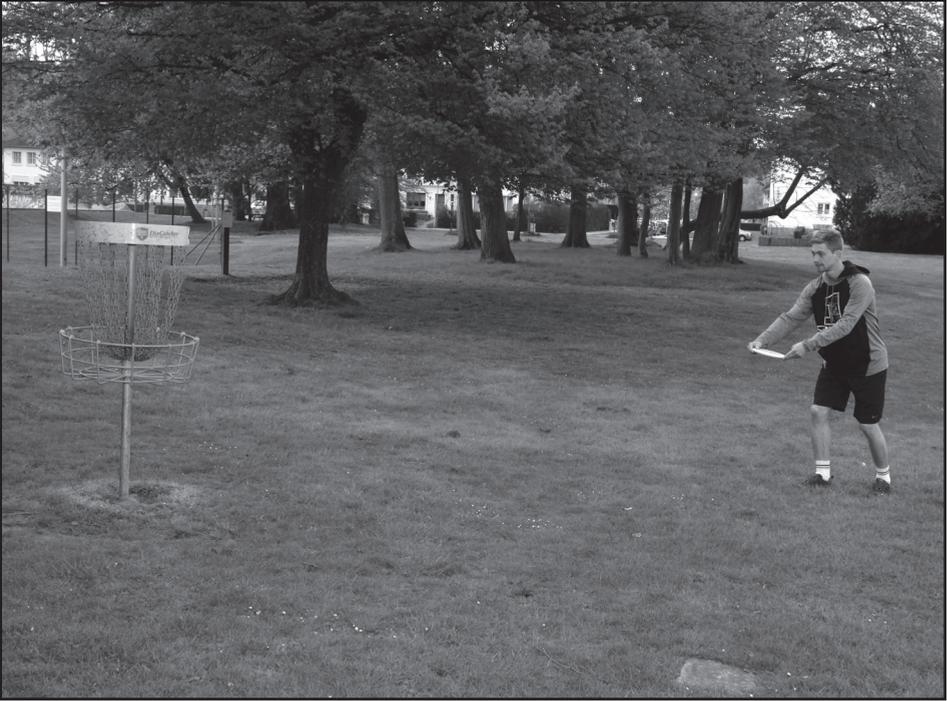
Ensuite, le bras effectue un mouvement d'extension vers la cible et le poignet donne un coup explosif à la fin du mouvement. En même temps, les jambes font une extension et la jambe arrière vient s'étendre pour équilibrer le joueur. C'est d'ailleurs pourquoi on appelle ce mouvement un mouvement de pendule.

Le putter ne doit parcourir qu'une courte distance (moins de 10 mètres) avant d'aboutir dans le panier.

Sa forme creuse et arrondie est destinée à obtenir une précision optimale.



Représentation des étapes du lancer de «putt»



QUATRE PROPRIÉTÉS DES FRISBEES DE DISC GOLF QUI INFLUENCENT LEUR MOUVEMENT

Chaque frisbee de Disc Golf comporte des propriétés distinctes: le speed, le glide, le turn et le fade.

Ces propriétés varient selon le disque utilisé et présentent une gradation particulière. Comme l'indique le tableau ci-dessous, leur influence sur le lancer est à prendre en considération.

PROPRIÉTÉ DU DISQUE	CARACTÉRISTIQUES
<i>Speed (vitesse ou capacité du disque à pénétrer dans l'air)</i>	<i>Les niveaux de vitesse sont cotés de 1 à 13.</i>
<i>Glide (portance, ou capacité d'un disque à se maintenir en l'air)</i>	<i>Les niveaux de portance sont cotés de 1 à 7. La distance parcourue par le disque s'élève selon la gradation.</i>
<i>Turn (tendance d'un disque à tourner pendant la phase initiale de son vol)</i>	<i>Les niveaux sont cotés de -5 à 1. Pour un score élevé de droitier qui effectue un revers, le disque se déplacera peu voire pas du tout vers la droite; c'est un disque overstable. Un disque understable lancé avec un faible score se déplace de manière accentuée vers la droite.</i>
<i>Fade (tendance d'un disque à effectuer un crochet en fin de vol: crochet gauche pour un lancer en revers et un crochet droit pour un coup droit)</i>	<i>Les niveaux sont cotés de 0 à 5. Un disque avec un score de 0 termine son mouvement sans effectuer de crochet tandis qu'un disque avec un score de 5 effectue un crochet prononcé en fin de vol.</i>

QUELQUES TRAJECTOIRES DE VOL EN DISC GOLF

Le comportement de vol d'un frisbee de Disc Golf épouse des trajectoires rectilignes ou courbées avec une incidence gauche ou droite. En outre, les lancers sont effectuables en revers pour un droitier. Pour une adaptation en coup droit, il suffit d'inverser la courbe du disque.

Diverses combinaisons de vol sont donc à envisager.

En voici quelques exemples...

Une trajectoire rectiligne se termine par un léger crochet vers la gauche (le disque possède donc un fade de 1 et un turn de 0).

*Représentation
d'un lancer rectiligne
avec crochet vers la gauche*

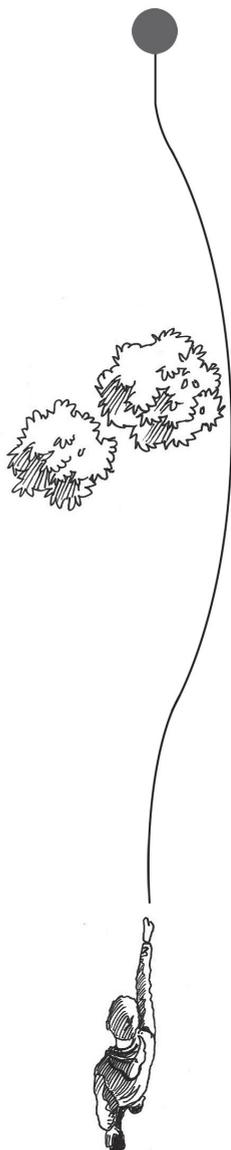


Une trajectoire rectiligne se termine par un crochet prononcé vers la gauche (fade de 5 et turn de 0).

*Représentation d'un lancer
rectiligne avec un crochet
plus prononcé vers la gauche*

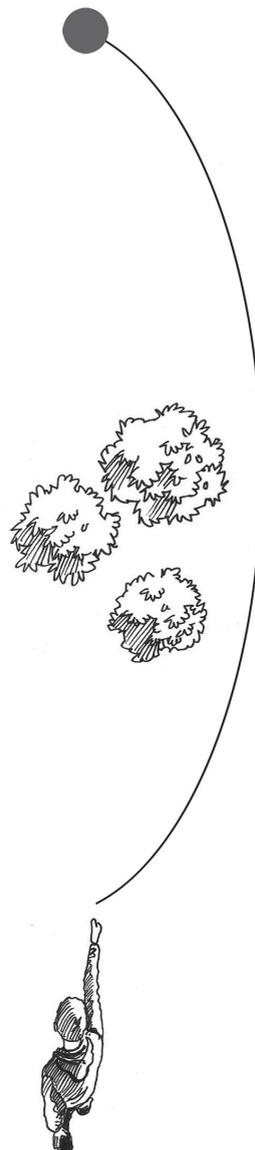


La courbe du disque s'amorce légèrement vers la droite avant de revenir à gauche (fade de 1 et turn de -3).



Représentation d'un lancer
avec une incidence rectiligne

Un disque lancé avec une incidence gauche effectue une longue courbe de droite à gauche pour éviter un obstacle (fade de 4 à 5 et turn pour faciliter la courbe, de -3 à -5).



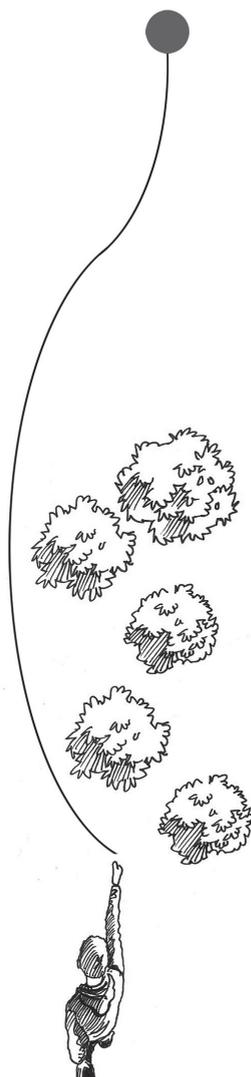
Représentation d'un lancer
avec une incidence gauche

Un lancer avec une incidence droite présente une courbe en «S» très recherchée par les joueurs expérimentés⁷ (turn entre -1 et -3 et fade de 3).

Un lancer avec une incidence droite se termine par un léger retour sur la gauche (turn de -4 ou -5) après une longue courbe vers la droite (fade de 2 ou 3 qui le ramène vers l'axe de lancer).



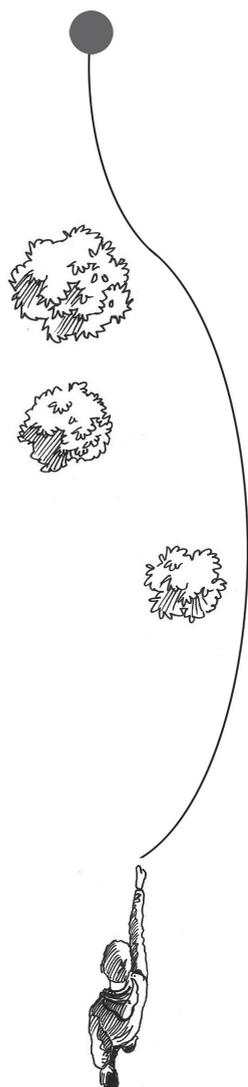
Représentation d'un lancer
avec une incidence droite, en forme de «S»



Représentation d'un lancer
avec une incidence droite avec retour sur la gauche

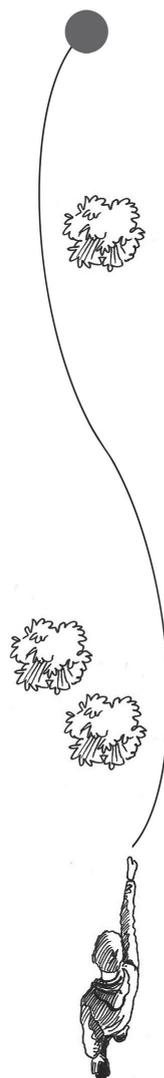
⁷ Une courbe impossible à obtenir avec un frisbee d'Ultimate.

Un lancer avec une incidence gauche provoque une courbe s'amorce vers la droite avant de revenir légèrement vers la gauche en fin de vol (turn entre -2 et -3, fade de 1 ou 2).



Représentation d'un lancer
avec une incidence gauche (2)

Suite à une incidence légère à gauche, une courbe initialement dirigée vers la droite évolue vers la gauche en fin de vol (turn entre -1 et -3 pour partir légèrement vers la gauche et fade est de 0 à 1 afin de faire revenir le disque dans l'axe du lancer).

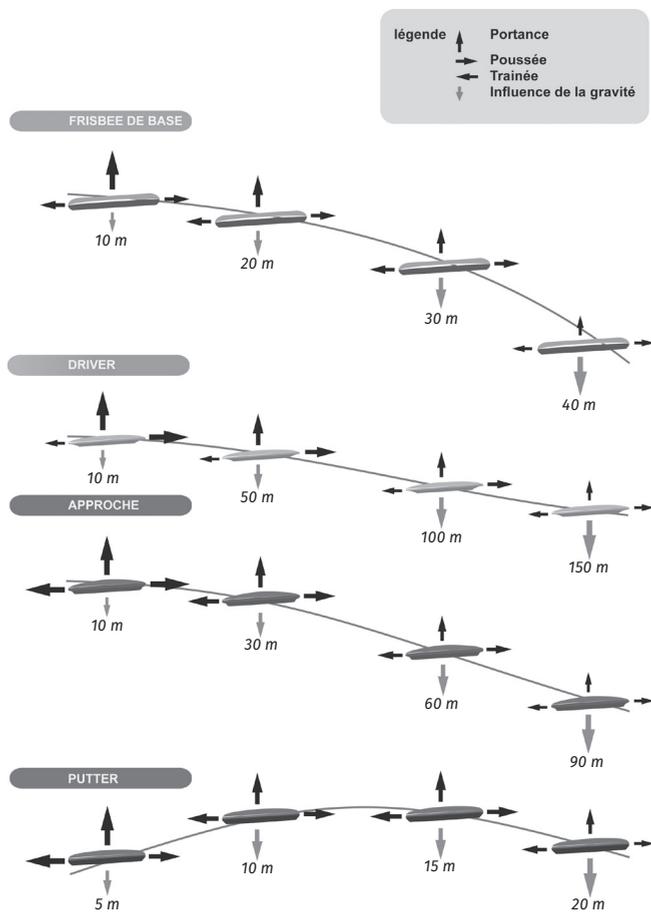


Représentation d'un lancer
avec une légère incidence à gauche

LES FORCES AGISSANT SUR LES FRISBEES: PETITE APPROCHE COMPARÉE

Une petite comparaison entre un frisbee d'Ultimate, un driver, un disque d'approche et un putter permet de mettre en lumière l'action des forces qui influencent le vol d'un frisbee.

Différentes forces sont à prendre en considération: la portance, la force perpendiculaire à la trajectoire du frisbee, la poussée, créée par la puissance du lanceur, dans le sens et parallèle à la trajectoire du frisbee, la gravité, force perpendiculaire au centre de la terre et qui attire le frisbee vers le sol, et enfin la traînée, résistance qu'exerce l'air quand le frisbee vole, une force opposée et parallèle à la trajectoire du frisbee.



Représentation des forces agissant sur différents types de frisbees lors de leur vol

Chacun des frisbees envisagés présente un effet de vol différent.

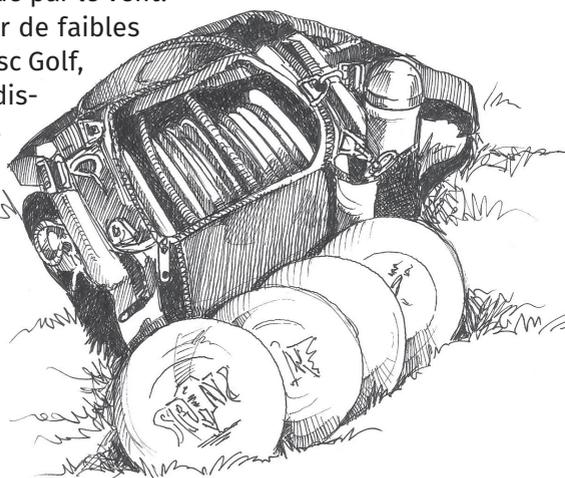
Le frisbee d'Ultimate tend à se rapprocher du vol d'un disque d'approche ou d'un disque de putt. C'est pourquoi, il est conseillé d'utiliser un putter avec des joueurs débutants avant de recourir à un disque d'approche puis aux drivers une fois que le joueur aura acquis une expérience suffisante.

En raison de sa grande taille comparée aux autres disques, le frisbee d'Ultimate effectue une moindre distance de vol. Sa forme arrondie lui offre moins de poussée; celle-ci est quasi égale à la force de traînée exercée sur le frisbee.

Le disque driver paraît le mieux profilé des disques et peut parcourir des distances avoisinant 250 mètres. Il possède en outre les meilleures potentialités de vitesse ainsi que les plus hauts scores de glides, ce qui lui garantit un bon coefficient de pénétration du vent et, de ce fait, un moindre effet de ralentissement.

La forme légèrement plus arrondie du disque d'approche entrave sa capacité de parcourir une longue distance. Ce disque comporte toutefois un grand potentiel de poussée. Grâce à des vitesses élevées et un glide moyen, il subit un moindre effet de ralentissement provoqué par le vent.

Enfin, le putter a été conçu pour franchir de faibles distances. De tous les frisbees utilisés en Disc Golf, le putter présente d'ailleurs le potentiel de distance parcourue le plus modeste. Les forces qui s'exercent sur lui demeurent quasi égales. Elles lui occasionnent une faible vitesse mais son faible glide l'assure d'une bonne résistance face au vent.



CHAPITRE 7

**MODE D'EMPLOI
POUR CRÉER UN PARCOURS
DE DISC GOLF**

Pour peu que l'on prenne connaissance des indications ci-dessous, la conception d'un parcours de Disc Golf n'exige pas de compétences particulières ni de frais élevés.

Au contraire, elle se prête de manière aisée à une évolution sécurisée en milieu naturel et dénote un grand potentiel de créativité et d'adaptation.

C'est pourquoi quelques conseils particuliers destinés à une exploitation pédagogique dans le cadre d'un cours d'éducation physique ont été ajoutés.

Le mode d'emploi qui est proposé ne se contente pas des indications officielles en la matière⁸. Il s'appuie aussi sur le concours de deux experts.

Pratiquant de tout premier plan, Marco Lehouste a été champion de Belgique de Disc Golf à 18 reprises et quadruple vainqueur de l'Eurotour de Disc Golf. Il a également offert à la Belgique sa première médaille d'or au championnat d'Europe de Disc Golf dans la catégorie MASTER. Marco Lehouste préside aujourd'hui le Namur Disc Golf Club.

Par ailleurs, Jean-Louis Tanghe préside la commission belge de Disc Golf et constitue la cheville ouvrière de tout ce qui concerne le développement du Disc Golf belge, y compris à l'étranger. On lui doit l'implantation de nombreux parcours en Belgique.

LE CHOIX DÉTERMINANT DU TERRAIN

Au contraire d'emplacements extérieurs totalement formatés pour une pratique sportive comme des terrains de basket ball ou des courts de tennis, un parcours de Disc Golf offre l'avantage de pouvoir prendre place dans un milieu naturel. Il ne requiert que des aménagements particuliers.

Du reste, à l'instar de parcs privés ou publics, de terrains communaux, ou d'espaces naturels, de nombreux emplacements sont susceptibles d'accueillir un parcours.

La qualité d'un parcours de Disc Golf, son originalité, ses opportunités techniques voire son esthétique tirent d'ailleurs souvent parti d'éléments naturels tels que les arbres, les points d'eau ou le relief.

Ceci étant, quelques recommandations s'imposent.

Au plan de la sécurité, le bon sens commande d'éviter des espaces à risque (pollution, inondation, plantes ou animaux dangereux...).



D'autres consignes de sécurité sont à prendre en compte dans l'élaboration du parcours. Il est préférable d'éviter de placer des obstacles trop nombreux à moins de dix mètres du panier ou de prévoir un trou trop près d'un chemin ou d'un sentier sur lequel les promeneurs se déplacent. De même, des tracés de trous qui s'entrecroiseraient sont à proscrire.

Une attention particulière mérite d'être accordée aux points d'eau.

À défaut de pouvoir éviter à des débutants de faire voler leur disque au-dessus d'une zone aquatique dont la profondeur excède cinquante centimètres, il est conseillé de prévoir une trajectoire alternative nettement plus sécurisée.

Enfin, il est indispensable de prévoir une signalisation suffisante aussi bien à l'intention des promeneurs que des joueurs.

LES ZONES LIMITES



La sécurisation d'un parcours de Disc Golf terrain exige en outre de délimiter des zones hors limites appelées OB (pour Out Of Bounds) et de prévoir des passages obligatoires (appelés mandatory).

La délimitation d'une OB entend éviter aux joueurs de pénétrer sur des parking, chemins, points d'eau et autres espaces malvenus. Tout joueur qui pénètre dans la zone OB reçoit d'ailleurs un point de pénalité; il ne peut rejouer qu'à l'endroit où son disque est entré dans cette zone.

Il est par ailleurs recommandé de renforcer l'intérêt des mandatories en exploitant les opportunités offertes par la nature, à l'exemple deux arbres. En cas d'un mandatory, il est nécessaire de prévoir une « drop zone », c'est-à-dire une zone de remise en jeu située au niveau du point de passage obligatoire.

DES DEGRÉS DE DIFFICULTÉS À ANTICIPER POUR PROPOSER UN DÉFI ÉQUILIBRÉ

Comment mettre les participants au défi ? Ou, autrement dit, quelles dispositions prévoir en sorte de proposer aux joueurs un niveau de difficulté adapté, ni trop compliqué ni trop facile ?

Cette question renvoie à la définition du par, c'est-à-dire au nombre de coups standard fixés pour terminer un trou. Sa réponse livre un aperçu de la difficulté du trou à réaliser.

À cet effet, les typologies présentées ci-dessous constituent un outil précieux car ils permettent de définir la longueur des trous et le par en fonction de la longueur du trou et de sa densité de végétation.

Longueurs trous	Débutants – loisirs	Joueurs confirmés	Haut niveau
minimum	35m	50m	60m
maximum	75m	250m	330m
Total 9 trous	540 à 675m	675 à 900m	+de 900m
Total 18 trous	1080 à 1350m	1350 à 1800m	+de 1800m

Longueur des trous en fonction du niveau des joueurs

C'est pourquoi il est conseillé de proposer plusieurs endroits de départ pour un même trou afin que chaque personne puisse choisir son niveau le plus adapté.

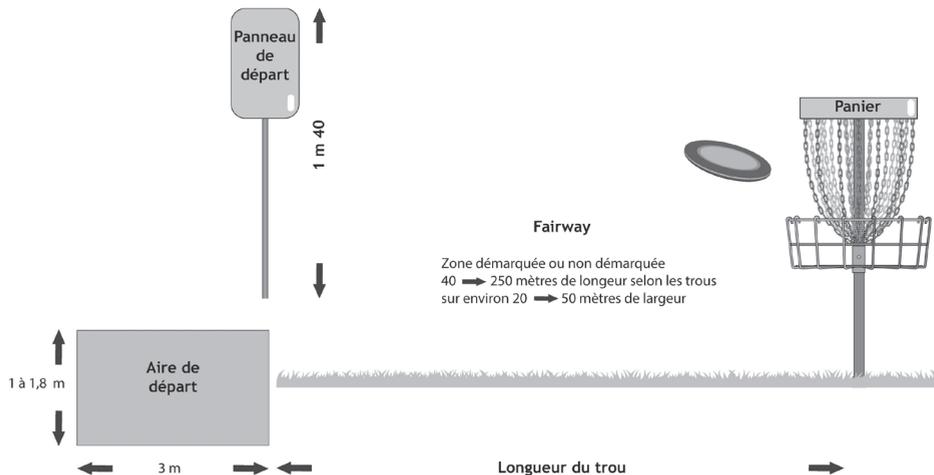
Densité de végétation

Niveau		45	50	60	70	75	85	90	100	105	115	120	130	140	145	150	160	170	175	180	190	200	205	210	230	245	260	270	290	300	335
Haut niveau	Faible	PAR 2		PAR 3										PAR 4					PAR 5												
	Forte	PAR 2	PAR 3						PAR 4						PAR 5																
Confirmé	Faible	PAR 2	PAR 3						PAR 4						PAR 5																
	Forte	PAR 3						PAR 4						PAR 5																	
Découverte	Faible	PAR 3						PAR 4						PAR 5																	
	Forte	PAR 3			PAR 4						PAR 5																				

Par d'un trou en fonction de sa longueur et de la densité de végétation

UNE CONCEPTION OPTIMALE DE PARCOURS

Il importe que les trous se situent obligatoirement sur des espaces verts. Les distances entre les trous successifs du parcours doivent idéalement respecter un intervalle entre 20 et 60 mètres.



Composantes d'un trou

Le panneau situé à proximité de l'aire de départ doit idéalement indiquer le nom du parcours, le numéro du trou, son schéma du trou, la distance du trou en mètres, le par, la des recommandations de lancers et trajectoires à obtenir au départ du panier ainsi que les zones OB, les mandatories et les drop zones.

Son emplacement respecte idéalement une distance de sécurité pour éviter que les joueurs ne se blessent lors des lancers.

Dans le cadre d'un cours d'éducation physique, une fiche distribuée aux élèves remplira les fonctions du tableau.

Bien orientée vers la cible, l'aire de départ est plane et ne risque pas de faire déraiper les joueurs. Elle est selon les cas herbeuse, bétonnée, sablée ou compactée voire en caoutchouc, mais doit impérativement être dépourvue de pierres ou racines. Elle pourra aussi résister aux nombreux passages des lanceurs.

Dans le cadre d'un cours d'éducation physique, l'aire de départ correspondra le plus souvent à deux cônes, espacés d'un mètre derrière lesquels un espace de trois mètres permettra une prise d'élan.

En matière de cibles, diverses solutions permettent de servir de panier ou corbeille.

Un cône sur une chaise, un plint ouvert, une crosse de uni-hockey dans un cône, une zone tracée à la craie sur des tapis, de la rubalise⁹ autour d'un arbre/piquet suffisent déjà à présenter des cibles attractives aux enfants.

Dans le cadre d'un cours d'éducation physique, toute solution alternative au panier ou à la corbeille doit respecter une hauteur du sol minimale de 81 centimètres afin de permettre aux élèves de procéder à des lancers dans des conditions proches d'une cible officielle.

Pour un parcours permanent, des corbeilles en acier devront résister à la corrosion.

LES PARTICIPANTS

Un parcours de Disc Golf de neuf trous peut déjà accueillir un certain nombre de participants. On considère toutefois qu'un nombre de quatre personnes par trou constitue le maximum tolérable pour une partie sans encombres ni perte de temps inutile.

Il est également conseillé de prévoir quelques documents-supports selon le niveau d'expérience des participants.

Des joueurs confirmés peuvent se contenter des documents de base: le nom du parcours, sa situation, le plan du parcours, une carte de scores.

Par contre, des joueurs débutants ou non-initiés devraient pouvoir également recevoir une brève introduction aux règles du Disc Golf ainsi que quelques astuces et autres explications pour noter leurs scores.



⁹ Dans le cas de la rubalise, il faut disposer deux morceaux et les espacer d'un mètre.

CHAPITRE 8

KIT PÉDAGOGIQUE DE DISC GOLF

Dédié aux enseignants en éducation physique voire à des animateurs sportifs chevronnés, ce chapitre s'inscrit naturellement dans le prolongement du mode d'emploi délivré ci-avant.

Comme son intitulé l'indique, il constitue un véritable kit pédagogique destiné à soutenir des activités d'éducation physique avec des élèves de l'enseignement secondaire.

UN « KIT » PÉDAGOGIQUE : POURQUOI ET COMMENT ?

L'utilisation du frisbee dans l'enseignement secondaire (ou comme loisir sportif) n'est encore malheureusement guère répandue.

Le constat est d'autant plus regrettable que diverses observations plaident en faveur de cette pratique.

Sans requérir de hautes dépenses d'équipement ni d'infrastructures coûteuses, le frisbee se prête autant à des activités individuelles qu'en équipe. Il comporte en outre des vertus éducatives particulières liées à l'environnement et offre la perspective d'être pratiqué en dehors d'un cadre scolaire ou de club.

C'est précisément pour dépasser ce constat engageant et permettre une diffusion concrète des atouts du frisbee que ce kit a été conçu.

Les enseignants et chercheurs y trouveront une véritable boîte à outils pédagogique parfaitement adaptable autant à leurs conceptions d'enseignement qu'à leurs contraintes professionnelles externes (équipement, horaire...).

Ils disposeront avec ce kit d'un produit fini et testé de manière concluante en pouvant tirer parti d'un travail minutieux de mise au point et de supports concrets.

Ajoutons que ce matériel pédagogique résulte de tests applicatifs sérieux.

Des expériences d'apprentissage et de mise en pratique ont en effet été conduites avec des groupes mixtes d'élèves aussi bien en salle qu'à l'extérieur. Elles ont également porté sur la création d'un parcours de Disc Golf à proximité immédiate d'une implantation scolaire et se sont ensuite prolongées sur un parcours permanent¹⁰.

Afin de faciliter les préparations de leçons relatives au frisbee, le « kit pédagogique » se divise en fiches présentées ci-dessous.

¹⁰ Dans le parc d'Amée à B 5100 Jambes-Namur (Belgique).

« KIT » PÉDAGOGIQUE, FICHE 1: OBJECTIFS

Objectif général

Augmenter les possibilités d'action et de précision d'élèves du secondaire par le travail des effets de vols des frisbees.

Déclinaison de l'objectif général en termes de compétences

Habilité gestuelle et motrice (HGM):

- ◆ Coordonner ses mouvements, tirer, pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques (nature, forme, poids, fragilité, encombrement...);
- ◆ Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées;
- ◆ Enchaîner des mouvements fondamentaux, dans le but d'une action précise, en relation avec une activité physique codifiée et en appliquant les préceptes ergonomiques;
- ◆ Enchaîner des mouvements fondamentaux de façon à produire un mouvement fluide.

« KIT » PÉDAGOGIQUE, FICHE 2: PRODUCTION ATTENDUE

Au terme de la séquence d'apprentissage, l'élève sera capable de lancer un disque en revers et en coup droit et d'effectuer un lancer pour évoluer sur un parcours de Disc Golf.

SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ÊTRE	SAVOIRS
<ul style="list-style-type: none">◆ <i>Revers (Backhand)</i>◆ <i>Coup droit (Sidearm)</i>◆ <i>Putt</i>◆ <i>Drive</i>◆ <i>Approach</i>◆ <i>Roller</i>◆ <i>Courbe</i>◆ <i>Pied pivot</i>	<ul style="list-style-type: none">◆ <i>Respect de l'adversaire</i>◆ <i>Respect de l'environnement</i>◆ <i>Respect des règles PDGA</i>	<ul style="list-style-type: none">◆ <i>Connaissance des règles</i>◆ <i>Connaissance technique des différents lancers</i>◆ <i>Connaissance des disques et de leurs caractéristiques</i>◆ <i>Influence facteur extérieur</i>

« KIT » PÉDAGOGIQUE, FICHE 3: SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE EN 7 LEÇONS

LEÇON 1

L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en backhand.

LEÇON 2

L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en sidearm.

LEÇON 3

L'élève sera capable d'effectuer un drive en utilisant sa force, vitesse et souplesse.

LEÇON 4

L'élève sera capable d'effectuer une approche avec précision.

LEÇON 5

L'élève sera capable d'effectuer un putt en se concentrant.

LEÇON 6

L'élève sera capable de lancer un disque avec précision et en gérant les informations reçues.

LEÇON 7

L'élève sera capable de choisir le disque approprié et d'évoluer sur un parcours de Disc Golf. Il pourra gérer les informations reçues, sa concentration et sa précision.

« KIT » PÉDAGOGIQUE, FICHE 4: CHOIX D'EXERCICES SIGNIFICATIFS POUR L'APPRENTISSAGE

LEÇON 1

L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en revers.

OBJECTIF

L'élève sera capable de se concentrer pour effectuer un lancer en précision vers une cible déterminée.

EXERCICE

Les élèves sont répartis en groupes de quatre. Ils doivent, chacun à leur tour, viser la cible qui leur est proposée (piquet, tapis, cône). Si la cible est touchée, ils gagnent un point pour leur équipe.

ÉVOLUTION

Augmenter la distance de départ (cinq - dix - quinze mètres).

L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en revers.

OBJECTIF

L'élève sera capable de se concentrer pour effectuer un lancer en précision en revers.

EXERCICE

Les élèves regroupés par deux doivent se faire des passes avec le disque. Un élève gagne un point dès qu'il parvient à propulser le disque à travers une fenêtre de lancer constituée de deux piquets reliés par un élastique.



LEÇON 2

L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en coup droit.

OBJECTIF

Montrer l'utilité du pied pivot et travailler la précision du lancer en side.

EXERCICE

Les élèves travaillent par deux, en étant face à face. Chaque élève dispose de deux cônes. le premier cône correspond au pied d'appui (celui qui restera au sol) tandis que le second cône correspond au pied pivot (celui qui bouge). Les élèves doivent réaliser un pied pivot et faire une passe au partenaire en side. Au début, les cônes sont proches l'un de l'autre, puis au fur et à mesure des passes, les cônes vont être éloignés.

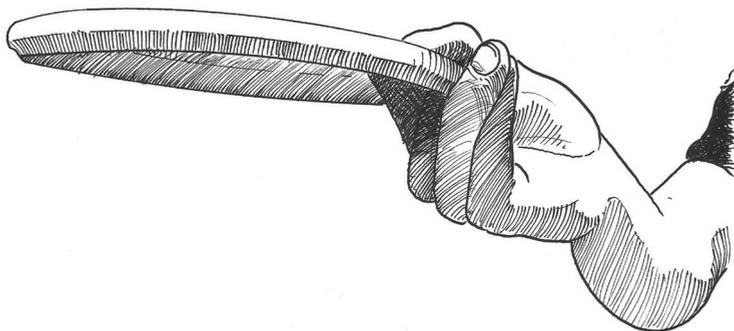
L'élève sera capable de lancer, en précision, le frisbee en coup droit.

OBJECTIF

L'élève sera capable d'effectuer un coup droit précis.

EXERCICE

Les élèves sont répartis en groupes de 4. Il se disposent en rectangle et doivent se faire des passes en coup droit. Une zone interdite est déterminée à l'aide de cônes. Tout élève qui envoie le disque dans cette zone reçoit pour pénalité l'obligation de réaliser un tour de son groupe en courant pendant que ses trois équipiers poursuivent le jeu.



LEÇON 3

L'élève sera capable d'effectuer un drive en utilisant sa force, vitesse et souplesse.

OBJECTIF

Travail de la stabilité des appuis, rotation du tronc, lancer en drive.

EXERCICE

Les élèves sont face à la toile qui sépare les plateaux. Ils vont d'abord réaliser deux «faux» lancers (l'élève tournera sur lui-même sans lâcher le disque). Ensuite, trois lancers devront aboutir dans la toile.

L'élève sera capable d'effectuer un drive en utilisant sa force, vitesse et souplesse.

OBJECTIF

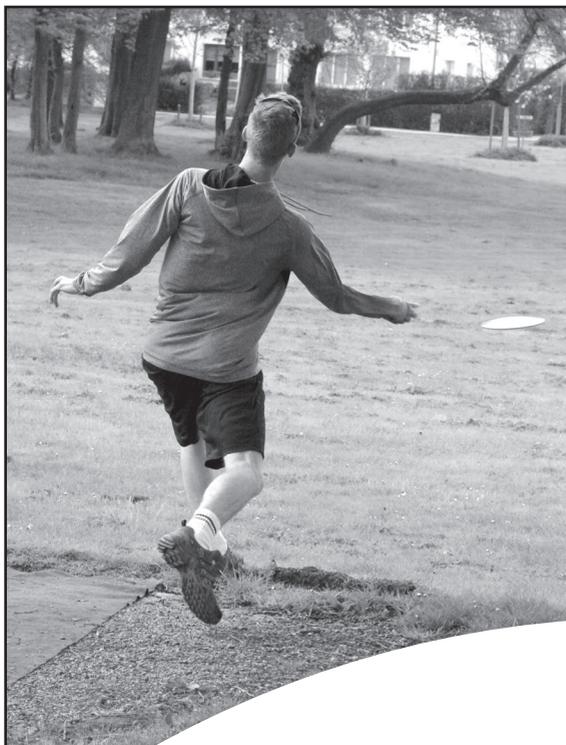
Travail de la prise d'élan, de rotation du tronc et de lancer en drive.

EXERCICE

Les élèves sont alignés face à un terrain de football en longueur pour effectuer un drive. Le nombre de lancers du disque nécessaire pour atteindre l'extrémité opposée du terrain de foot indique le nombre de pompage à réaliser.

VARIANTE

- proposer une zone obligatoire à devoir dépasser en un seul lancer au risque d'un pompage de pénalité
- faire effectuer un concours de lancers par un groupe et permettre au meilleur lanceur d'imposer les pénalités de pompage aux autres membres du groupe.



LEÇON 4

L'élève sera capable d'effectuer une approche avec précision.

OBJECTIF

Développer la technique d'approche, la concentration et l'observation.

EXERCICE

Les élèves sont répartis en deux groupes. Le premier groupe réalise l'exercice d'approche pendant que l'autre effectue l'exercice de roller. Les élèves lancent, un par un, leur disque et essayent d'atteindre une zone déterminée. Si le disque atterrit dans la zone, un point leur est attribué. Lorsque tous les élèves ont lancé leur disque, ils vont le rechercher et l'exercice recommence.

L'élève sera capable d'effectuer une approche avec précision.

OBJECTIF

Développer la technique d'approche, la concentration et l'observation.

EXERCICE

Un premier élève place un cerceau à l'emplacement de son choix. Un second élève lance le disque pour atteindre le cerceau d'une ligne de départ convenue. Le lanceur obtient un point par envoi direct dans le cerceau et la partie se termine à l'obtention de dix points. On inverse ensuite les rôles.



LEÇON 5

L'élève sera capable d'effectuer un putt en se concentrant.

OBJECTIF

Apprentissage de la carte des scores, travail sous forme de défis, précision et concentration, gestion du stress.

EXERCICE

Les élèves sont répartis en quatre ateliers de putt :

Atelier 1: putt sur un piquet

Atelier 2: putt dans une caisse de plinth

Atelier 3: putt sur un cône (placé sur une table)

Atelier 4: putt dans une vraie corbeille. Chaque fois qu'un putt est raté, un exercice de pénalité doit être réalisé: cinq pompes ou trois flexions-extensions.

ÉVOLUTION

Trois distances différentes sont proposées, chacune rapportant davantage de points: deux mètres valent un point; quatre mètres valent deux points et six mètres valent trois points. Les élèves lancent leur disque un par un, chacun ayant droit à quatre lancers.

L'élève sera capable d'effectuer un putt en se concentrant.

OBJECTIF

Travail du putt, sous forme de défis, précision et concentration, gestion du stress.

EXERCICE

Les élèves sont répartis en deux équipes respectivement alignées en file. Au signal donné, le premier de chaque file effectue un putt vers le panier puis court se mettre en fin de file. Le suivant court rechercher le disque, reprend sa place puis le lance à son tour, et ainsi de suite. La première des deux équipes à réussir 10 putts remporte la partie.



« KIT » PÉDAGOGIQUE, FICHE 5: EXERCICE SUR UN PARCOURS DE DISC GOLF « CRÉÉ DE TOUTES PIÈCES »

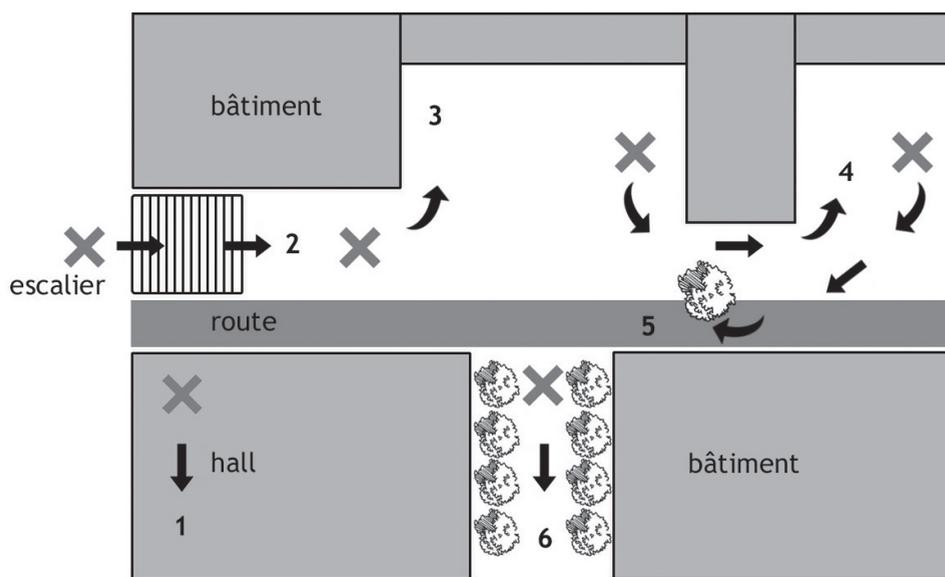
LEÇON 6

Reconnaissance du parcours en trottinant et indications spécifiques à chaque trou fournies aux élèves.

Formation de groupes constitués de trois ou quatre élèves et distribution du plan du parcours, d'une carte des scores et d'un carnet d'aide.

Chaque groupe doit se rendre à un endroit indiqué sur la carte pour débiter le parcours. Quelques explications supplémentaires éventuelles sont été fournies avant d'entamer l'activité.

Réalisation du parcours: soit les élèves effectuent un trou puis reviennent près du professeur (parcours en étoile), soit ils réalisent le parcours en courant sans s'arrêter (dès que le lancer est effectué, l'élève court jusqu'à son disque et le relance immédiatement).



Exemple de parcours de Disc Golf

3 exemples de postes de parcours...

TROU 2 SUR L'EXEMPLE DE PARCOURS CI-DESSUS

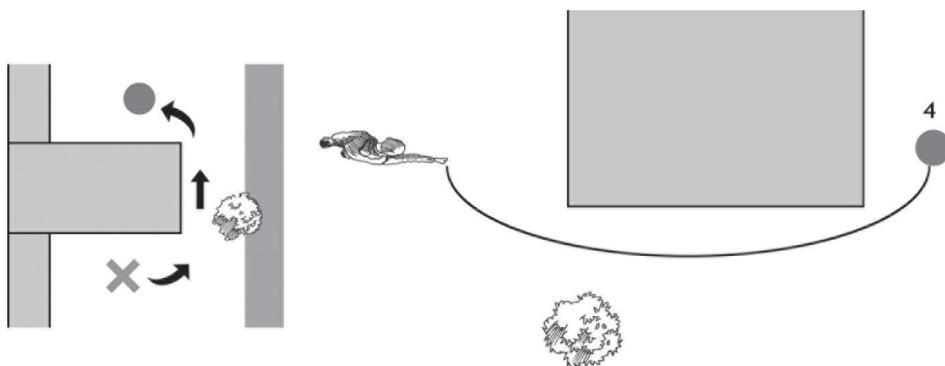
Le panier est placé en hauteur, en haut d'une volée d'escaliers. Il faut donc réaliser un lancer avec effet planant. Pour y parvenir, l'élève doit effectuer un mouvement de revers en lâchant son disque avec une inclinaison vers le haut.



Lancer de disque avec effet planant

TROU 4 SUR L'EXEMPLE DE PARCOURS CI-DESSUS

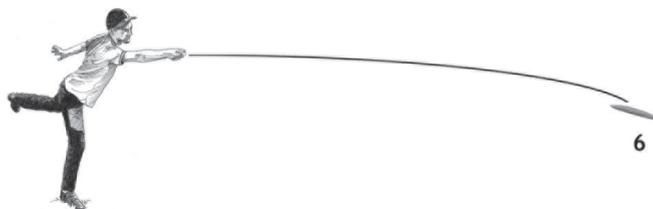
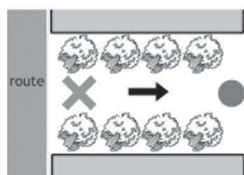
Le panier est situé derrière un bâtiment, non visible depuis l'aire de départ. Il faut réaliser un revers avec une incidence gauche sur le frisbee, ce qui lui permet d'effectuer une courbe et d'éviter le bâtiment. Afin d'obtenir cette incidence, le frisbee doit être incliné dans le prolongement de l'avant-bras, vers la gauche. Il ne faut pas changer le mouvement de revers habituel.



Lancer en revers avec une incidence gauche sur le disque

TROU 6 SUR L'EXEMPLE DE PARCOURS CI-DESSUS

Le panier est placé entre deux zones hors limites «OB». Dans cette situation, il faut réaliser une trajectoire rectiligne afin d'atteindre le panier, et surtout, éviter de se retrouver en zone «OB». Pour exécuter une trajectoire rectiligne, il faut de la souplesse dans le poignet et beaucoup de rapidité lors du lâcher du frisbee, afin que le disque garde sa trajectoire rectiligne et plane.



Lancer de disque rectiligne

TROU 1 SUR L'EXEMPLE DE PARCOURS CI-DESSUS

Il faut d'abord réaliser un coup droit avec une incidence droite ou un revers rectiligne.

La difficulté consiste ensuite à effectuer un putt sans se retrouver dans la zone «OB». Pour effectuer un putt, le joueur place un pied en direction du panier, tandis que l'autre pied se place derrière. Le disque est tenu comme en revers, mais le joueur doit effectuer un mouvement de pendule: lors de l'abaissement du disque, les jambes se plient et le bras est légèrement fléchi. Le bras effectue alors un mouvement d'extension vers la cible et le poignet donne un léger coup explosif à la fin du mouvement. Simultanément, les jambes font une extension et la jambe arrière s'étend pour équilibrer le joueur.



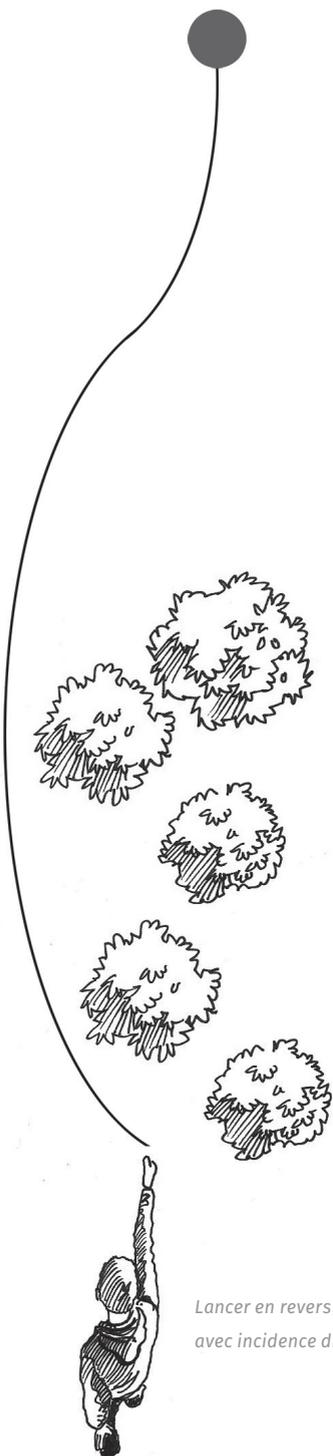
Légende: Lancer de putt



Lancer de disque en coup droit
avec incidence droite

TROU 3 SUR L'EXEMPLE DE PARCOURS CI-DESSUS

Le premier lancer s'effectue en coup droit ou en revers rectiligne. Il faut atteindre la «drop zone» afin, ensuite, d'effectuer une approche en coup droit avec une incidence droite. Pour le coup droit avec incidence droite, le corps est placé face à la cible, les jambes sont légèrement pliées, le bras et l'épaule qui lancent sont en arrière. Le disque se trouve à hauteur de la taille, le bras effectue un court mouvement vers l'avant, le poignet doit se déplier d'un coup sec, et le disque est lancé avec une inclinaison vers la droite et vers le sol, la paume de la main tournée vers le haut.



TROU 8 SUR L'EXEMPLE DE PARCOURS CI-DESSUS

Il faut réaliser un drive puissant en revers avec incidence droite afin d'amener le disque le plus près possible du panier. Une grande zone d'ouverture sur la gauche permet aux élèves d'exploiter cette technique de lancer. Pour effectuer ce lancer, il faut prendre de l'élan dans la direction opposée au bras qui lance. En fin d'élan, il faut placer le disque loin derrière, au niveau de la poitrine, pour augmenter le bras de levier et donc la puissance lors du lancer. Il faut garder le disque proche de la poitrine afin de conserver cette puissance. À la fin du lancer il faut incliner le disque vers la droite et donner un fouetté du poignet efficace afin que le disque possède assez de « spin » pour effectuer sa courbe vers la droite.

Lancer en revers
avec incidence droite sur le disque

ÉVALUATION ESCOMPTÉE

L'objectif minimal atteignable consiste naturellement en la découverte et le partage du Disc Golf avec des élèves du secondaire et l'augmentation de leurs possibilités d'action et de précision dans ce sport.

Les élèves doivent disposer des compétences de base nécessaires pour évoluer en autonomie sur un parcours de Disc Golf.

Il s'avère certes impossible de maîtriser parfaitement tous les lancers présentés en 7 séances. Mais quelques élèves devaient néanmoins démontrer des capacités prometteuses tandis que d'autres ressentiront davantage les caprices de vol du frisbee.

L'intérêt de faire évoluer les élèves sur deux parcours différents mérite d'être souligné.

Les deux parcours que nous avons réalisés avaient chacun leurs propres caractéristiques, ce qui a permis de travailler différemment avec les élèves.

Le parcours « improvisé » doit idéalement présenter des distances plus courtes, des obstacles moins nombreux et des espaces plus aérés. Il favorisera davantage l'assimilation de la technique et de la précision des lancers ainsi que la gestion des informations.

Le parcours permanent impose évidemment des distances plus longues, des obstacles plus nombreux et des passages obligatoires (mandatories) plus malaisés. Mais il procure de la diversité et de la liberté aux élèves, notamment dans le choix du lancer à effectuer. On ajoutera qu'il confronte aussi les élèves à des normes de compétition et exige des comportements tels que le respect des promeneurs ou de l'environnement...). Il indique aussi des perspectives d'évolution dans la discipline afin d'atteindre un haut niveau.

De manière générale, l'expérience est inédite et suscite l'enthousiasme des participants.









QUATRIÈME
PARTIE:
**APERÇU
DE QUELQUES
AUTRES
PRATIQUES
DU FRISBEE**

Hormis les pratiques les plus répandues de l'Ultimate et du Disc Golf, le frisbee inspire aussi d'autres activités sportives.

Certaines d'entre elles consistent parfois en de simples variantes, d'autres tendent vers les exploits individuels.

En voici un bref aperçu...

CHAPITRE 9

***QUATRE PRATIQUES
DIRECTEMENT INSPIRÉES
DE L'ULTIMATE OU DU DISC GOLF***

Avec le Guts, l'Ultimate frisbee connaît une variante à succès. Autre variante de l'Ultimate, le Double Disc Court ainsi que le Free Style animent déjà des championnats outre-Atlantique depuis des décennies.

Quant au Discathon, son origine remonte directement au Disc Golf.

LE GUTTS

Le Guts est né d'une improvisation lors d'un pique-nique!

Il s'est développé par la suite sous la forme d'un sport de haute vitesse avec quelques modifications modifications qui n'ont pas manqué d'améliorer sa qualité de jeu.

Le Guts se pratique avec deux équipes de cinq joueurs et un disque d'Ultimate sur un terrain marqué par deux lignes de but parallèles longues de 15 mètres et séparées par une distance de 14 mètres. Le disque est lancé à travers une ligne de joueurs. Ces joueurs alignés en défense ne sont autorisés à attraper le frisbee que d'une seule main. La première équipe à atteindre 21 points gagne le match.

D'un point de vue pédagogique, le Gutts permet de travailler la lecture de trajectoire ainsi que le temps de réaction avec des enfants.

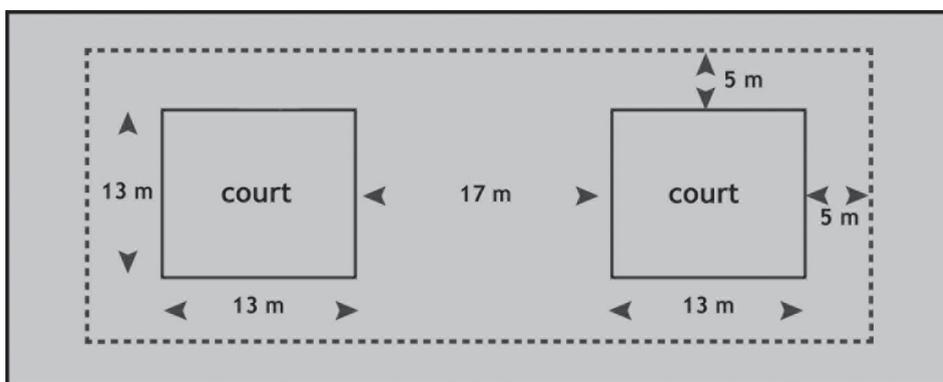
LE DOUBLE DISC COURT

Cette autre variante de l'Ultimate Frisbee permet de travailler les aspects stratégiques, la rapidité et les habiletés de lancers.

Le Double Disc Court se joue avec deux équipes de deux joueurs et deux disques d'Ultimate. Chaque équipe doit protéger sa propre surface de jeu, son court, des lancers adverses. Distantes de 17 mètres, les deux zones de jeu forment des carrés de 13 mètres de côté.

Chaque équipe marque un point sur un double, c'est-à-dire si un disque touche le sol de la surface de jeu adverse ou en perd un si le disque touche le sol en dehors de la zone adverse. Il est permis de marquer deux points lorsque l'équipe adverse a simultanément les deux frisbees en mains.

Une partie comporte généralement un ou plusieurs sets de quinze points.



Terrain de Double Disc Court

LE FREESTYLE

Nombreux sont aussi les joueurs de frisbee à s'adonner au Freestyle. Ce sport est d'ailleurs parvenu à prendre son indépendance et se développer en tant que discipline à part entière à partir de 1974 et la première compétition de Freestyle organisée au Canada lors des Internationaux de Frisbee.

L'objectif des joueurs de Freestyle consiste à réaliser une combinaison de mouvements créatifs, artistiques et sportifs avec un ou plusieurs disques en prenant appui sur quelques disciplines bien connues : la gymnastique, la danse et bien sûr le lancer (en Ultimate).

Lors des compétitions, les concurrents composés en équipes de 2 ou 3 joueurs disposent d'un délai maximal de 5 minutes pour présenter leur chorégraphie à un jury. Ses critères d'appréciation reposent sur le degré de difficulté, l'exigence artistique et la qualité d'exécution.

Ce sport peut constituer un prolongement pédagogique intéressant si l'on souhaite promouvoir des formes d'éducation à l'expression.



LE DISCATHON

Variante du Disc Golf, le jeu du Discathon consiste à réaliser un parcours de Disc Golf spécifique dont les trous peuvent être séparés d'une distance qui varie entre 200 mètres et 1 kilomètre. Les joueurs portent deux ou trois disques qui sont jetés en alternance. Le disque d'un joueur doit parcourir le parcours au complet en suivant une direction imposée.

Lorsqu'un joueur a effectué son lancer, il court jusqu'à son disque et peut le relancer immédiatement. Le but est d'effectuer le parcours en un minimum de temps et un minimum de lancers.

D'un point de vue pédagogique, cette pratique du Disc Golf permet de travailler en intensité avec les enfants qui regrettent la moindre exigence physique du Disc Golf proprement dit.

La créativité des jeux d'équipe avec un frisbee est infinie. Toute tentative d'en présenter un aperçu exhaustif est vaine.

On citera toutefois pour mémoire quelques variantes supplémentaires à l'instar du tékadisc, du diskrono ou encore du gagne-terrain aérien.

CHAPITRE 10

***ÉTABLIR DES RECORDS INDIVIDUELS
AVEC UN FRISBEE***

La technicité des lancers de frisbees se prête aisément à la recherche d'exploits individuels. Des épreuves de diverses nature permettent d'ailleurs d'enregistrer des records.

L'ÉPREUVE DE PRÉCISION

L'épreuve de précision d'un joueur s'évalue à partir de 7 positions différentes au cours desquelles on procède au lancer de 4 disques vers un cadre de 1,5 mètres placé à une hauteur d'1 mètre au-dessus du sol. Chaque disque franchissant le cadre rapporte 1 point.

Si cette épreuve a progressivement disparu en tant que discipline pour laisser place au Disc Golf, elle n'en reste pas moins très indiquée pour travailler la précision dans un d'éducation physique.

L'ÉPREUVE DE DISTANCE

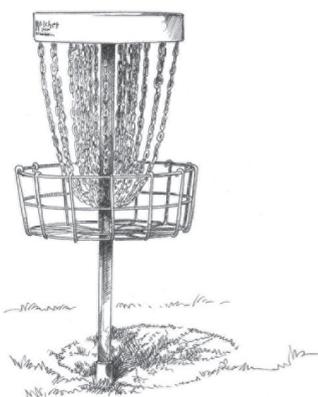
L'épreuve de distance consiste à envoyer le disque le plus loin possible à partir d'une ligne. Elle donne lieu à l'établissement de records.

Le jeune joueur américain David Wiggins Jr détient actuellement le record du monde avec un lancer de 338 mètres. Sa concitoyenne Jennifer Allen détient pour sa part le record féminin de 173,3 mètres.

LE TEMPS MAXIMUM EN L'AIR (TMA)

LE TMA se mesure depuis le lancer jusqu'au retour du disque à récupérer d'une seule main avant son arrivée sur le sol.

Le temps de vol ainsi chronométré dénote de réelles capacités physiques.





**POUR
EN SAVOIR
PLUS**



LES OUVRAGES

- ◆ Menickelli, J; Pickens, R (2016). *The définitive guide to disc golf*, Chicago: Triumph Book LLC
- ◆ Camara, C.; Gaston, C. (2009). *Peut-on jouer au frisbee avec une tong ?* Paris: Editions Ellipses.
- ◆ De Brabandere, L. (2014). *Petite philosophie des grandes trouvailles*. (2^e éd.). Paris: Eyrolles.
- ◆ Le Mercier, F. (1997). *Frisbees, boomerangs et cerfs-volants*. Paris: Editions EP&S.
- ◆ Malafronte, V.A. (1998). *The complete book of Frisbee: The History of the Sport & the First Official Price Guide*. (First ed.). New-York: American Trends Publishing Company.

LES ARTICLES DE PÉRIODIQUES

- ◆ Bellec, M. (2013). Un module, un projet. *Cahier 3 à 12 ans* (356), 24-26.
- ◆ Brolles, C. (1988). L'Ultimate à l'école élémentaire. *EPS* (214), 65.
- ◆ Kaftel, F.; Leygues, F. (2001). Comment entrer dans l'activité? *EPS* (291), 47-50.

LES ARTICLES DE PÉRIODIQUES ÉLECTRONIQUES

- ◆ Cassart, O. (2007). L'Ultimate Frisbee, un jeu collectif scolaire par excellence. *Clés pour la forme* (17), 13-20. En ligne www.adepts.be.

LES SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

- ◆ Commission nationale de Disc Golf. (2015). *Site web officiel de la commission nationale de Disc Golf (SNDG)*. En ligne www.disc-golf.fr
- ◆ Federation Flying Disc France. (2015). *Federation Flying Disc France*. En ligne www.ffdf.fr
- ◆ Innova Disc Golf. (2015). *Innova Disc Golf*. En ligne www.innovadiscs.com
- ◆ Professional Disc Golf Association. (2015). *Professional Disc Golf Association*. En ligne www.pdga.com
- ◆ World Flying Disc Federation. (2015). *WFDF World Flying Disc Federation*. En ligne www.wfdf.org

LES SITES WEB (PAGES SPÉCIFIQUES)

- ◆ Dumont, F. (2008). *Aménagement & exploitation d'un parcours de Disc Golf*. En ligne www.disc-golf.fr
- ◆ Discboutik (2015). *Plastiques*. En ligne www.discboutik.fr
- ◆ Dunipace, D. (2003). *The backhand drive*. En ligne www.innovadiscs.com/downloads/throwing-techniques.html
- ◆ Dunipace, D. (2003). *The Forehand drive*. En ligne www.innovadiscs.com/downloads/throwing-techniques.html
- ◆ Je comprends...Enfin! (2011). *Composante de la trainée aérodynamique*. En ligne www.je-comprends-enfin.fr/index.php?Mecanique-et-physiquedes-vols/composante-de-la-trainee-aerodynamique/id-menu-51.html
- ◆ Hole19. (2015). *Les plastiques*. En ligne www.hole19.fr/lesplastiques.html
- ◆ Portalis, C. (2007). *La physique à la plage*. En ligne www.linternaute.com/science/magazine/dossier/physique-plage,
- ◆ Wikipédia. (2013). *Le Double Disc Court*. En ligne http://fr.wikipedia.org/wiki/Double_Disc_Court

DOCUMENTS AUDIO-VISUELS

- ◆ Detaos, M. *How disc fly – A beginners guide to disc golf*. [Emission Webdiffusée]. (2012, 22 octobre). En ligne <https://www.youtube.com/watch?v=-GwdghSH4rk>.
- ◆ *Peut-on jouer avec un énorme frisbee ?* [Magazine TV]. (2012, 20 décembre). In *On n'est pas que des cobayes*. France: France 5. En ligne www.dailymotion.com/video/xw3ld8_em46-peut-on-jouer-avec-unenorme-frisbee_tv.

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE : LE FRISBEE	11
CHAPITRE 1:	
DU MOULE À TARTE À DES PRATIQUES SPORTIVES OFFICIELLES	13
L'INVENTION OFFICIELLE EN 1949.....	14
UN SPORT OFFICIEL, DES VARIANTES & DES ADAPTATIONS.....	15
CHAPITRE 2 : LE VOL DU FRISBEE	17
PORTANCE & EFFET GYROSCOPIQUE: LES DEUX EFFETS DE VOL DU FRISBEE.....	18
LE TRIPLE AXE DE VOL DU FRISBEE.....	19
QUAND LE VENT SOUFFLE.....	21
DEUXIÈME PARTIE : L'ULTIMATE FRISBEE	23
CHAPITRE 3:	
LES RÈGLES DE BASE & L'OFFICIALISATION DE L'ULTIMATE FRISBEE	25
LA CONSÉCRATION OLYMPIQUE.....	26
UN SEUL TYPE DE DISQUE POUR L'ULTIMATE FRISBEE.....	26
UN SPORT D'ÉQUIPE SANS ARBITRE.....	27
CHAPITRE 4: LES DEUX LANCERS DE BASE DU FRISBEE	29
LE REVERS.....	30
LE COUP DROIT.....	33
TROISIÈME PARTIE : LE DISC GOLF	37
CHAPITRE 5: LES RÈGLES DE BASE & LE SUCCÈS DU DISC GOLF	39
OFFICIALISATION ET DIFFUSION DU DISC GOLF.....	40
PRINCIPES DE JEU DU DISC GOLF.....	41
L'ENGOUEMENT GRANDISSANT POUR LE DISC GOLF.....	42
CHAPITRE 6: LES TYPES DE DISQUES, DE LANCERS	
& DE TRAJECTOIRES PROPRES AU DISC GOLF	45
LES TYPES DE FRISBEES EN DISC GOLF & LEURS LANCERS.....	46
QUATRE PROPRIÉTÉS DES FRISBEES DE DISC GOLF	
QUI INFLUENCENT LEUR MOUVEMENT.....	49
QUELQUES TRAJECTOIRES DE VOL EN DISC GOLF.....	50
LES FORCES AGISSANT SUR LES FRISBEES: PETITE APPROCHE COMPARÉE.....	54
CHAPITRE 7: MODE D'EMPLOI POUR CRÉER UN PARCOURS DE DISC GOLF	57
LE CHOIX DÉTERMINANT DU TERRAIN.....	58
LES ZONES LIMITES DES DEGRÉS DE DIFFICULTÉS À ANTICIPER	
POUR PROPOSER UN DÉFI ÉQUILIBRÉ.....	60
UNE CONCEPTION OPTIMALE DE PARCOURS.....	61
LES PARTICIPANTS.....	62

CHAPITRE 8: KIT PÉDAGOGIQUE DE DISC GOLF	63
UN «KIT» PÉDAGOGIQUE: POURQUOI ET COMMENT?.....	64
«KIT» PÉDAGOGIQUE, FICHE 1: OBJECTIFS.....	65
«KIT» PÉDAGOGIQUE, FICHE 2: PRODUCTION ATTENDUE.....	65
«KIT» PÉDAGOGIQUE, FICHE 3: SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE EN 7 LEÇONS.....	66
«KIT» PÉDAGOGIQUE, FICHE 4: CHOIX D'EXERCICES SIGNIFICATIFS POUR L'APPRENTISSAGE.....	67
«KIT» PÉDAGOGIQUE, FICHE 5: EXERCICE SUR UN PARCOURS DE DISC GOLF «CRÉÉ DE TOUTES PIÈCES».....	72
«KIT» PÉDAGOGIQUE, FICHE 6: EXERCICE SUR UN PARCOURS DE DISC GOLF PERMANENT.....	75
ÉVALUATION ESCOMPTÉE.....	78
 QUATRIÈME PARTIE:	
APERÇU DE QUELQUES AUTRES PRATIQUES DU FRISBEE	81
CHAPITRE 9: QUATRE PRATIQUES DIRECTEMENT INSPIRÉES DE L'ULTIMATE OU DU DISC GOLF	83
LE GUTTS.....	84
LE DOUBLE DISC COURT.....	85
LE FREESTYLE.....	86
LE DISCATHON.....	87
CHAPITRE 10: ÉTABLIR DES RECORDS INDIVIDUELS AVEC UN FRISBEE	89
L'ÉPREUVE DE PRÉCISION.....	90
L'ÉPREUVE DE DISTANCE.....	90
LE TEMPS MAXIMUM EN L'AIR (TMA).....	90
 POUR EN SAVOIR PLUS	93
LES OUVRAGES.....	94
LES ARTICLES DE PÉRIODIQUES.....	94
LES ARTICLES DE PÉRIODIQUES ÉLECTRONIQUES.....	94
LES SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE.....	94
LES SITES WEB (PAGES SPÉCIFIQUES).....	95
DOCUMENTS AUDIO-VISUELS.....	95



Que de chemin parcouru depuis qu'un moule à tarte servait de jeu à quelques étudiants de l'Université de Yale!

Si le succès du frisbee emporte aujourd'hui l'unanimité, on ignore souvent que le célèbre disque en plastique a donné lieu à diverses disciplines sportives. Les voici présentées à l'aide de nombreuses illustrations.

L'enthousiasme qui transparaît dans ce livre sous la plume d'un pratiquant expérimenté va de pair avec des convictions qui ne manqueront pas d'intéresser tout sportif dans l'âme!

Comment ne pas relever cette singularité d'un sport qui se pratique aussi bien individuellement qu'en équipe, à l'intérieur comme au dehors, avec des exigences à la fois physiques, mentales ou techniques de premier plan?

Comment aussi ne pas observer combien la pratique du frisbee se prête à toutes les bourses, qu'elle n'exige pas d'infrastructures au prix exorbitant mais résonne comme un appel au respect de l'environnement?

Comment, enfin et surtout, ne pas souligner combien le frisbee procure des plaisirs sans cesse renouvelés aux débutants comme aux sportifs aguerris?

Ce livre s'adresse donc à tous ceux qui sont prêts à découvrir ou à approfondir les pratiques du frisbee.

Les uns en découvriront l'histoire et les règles. Les autres l'utiliseront comme un manuel de perfectionnement.

Quant aux enseignants en éducation physique et aux animateurs sportifs, ils y puiseront un mode d'emploi et un kit pédagogique inédits comme seul un enseignant lui-même pouvait leur fournir.

L'AUTEUR



Joueur passionné de frisbee et jeune professeur d'éducation physique, Quentin Lammerant anime des leçons et des stages de frisbee pour le plus grand plaisir des élèves et des sportifs amateurs. Il gère le site www.go-to.be.be et signe ce premier livre à l'âge de 23 ans.

Ce livre est désormais en libre accès sur Internet pour le plus grand plaisir de toutes et tous.



ISBN 978-2-930856-03-2



9 782930 856032

Gratuit