

# NATATION - GOLFS



## FAITES VOS JEUX



RUGBY - ATHLETISME



GYMNASTIQUE - HANDBALL



vous êtes ici



CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



## PRÉSENTATION DU PROJET :

Le ministère des Sports renouvelle les dispositifs « Aisance Aquatique » pour les enfants de 4 à 6 ans et « J'apprends à nager » pour les enfants de 6 à 12 ans.

Les objectifs de ces dispositifs sont les suivants :

- appréhender le milieu aquatique dès 4 ans ;
- savoir nager à l'entrée en 6<sup>ème</sup> ;
- pratiquer des activités aquatiques et nautiques en toute sécurité ;
- prévenir les noyades.

L'Ugsel vous propose de découvrir pour cette période ces deux dispositifs...Faites vos jeux

# NATATION /

### SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

#### CYCLE 1 : ACCLIMATATION AU MILIEU AQUATIQUE

- [Plouf a dit](#)
- [la toilette des pirates](#)
- [1/2/3 soleil](#)
- [Le souffleur](#)

Moyenne section – CP :

- [Les paliers 1, 2 et 3 et les 6 étapes](#)
- [Tutoriel en famille : 7 Vidéos didactiques](#)
- [Aisance Aquatique avec l'Ugsel](#)

#### CYCLE 2 : VERS LE SAVOIR NAGER

- [Au bout du quai](#)
- [Les chasseurs de perles](#)
- [La course des torpilles](#)

#### CYCLE 3 : CONSTRUCTION ET VALIDATION DU SAVOIR NAGER EN TOUTE SÉCURITÉ

- [Le Savoir Nager en Sécurité en histoire](#)
- [Test savoir nager sécuritaire 2023](#)

#### CYCLE 4 : VERS LA COMPÉTITION

- [Pass'compétition avec la FFN - Natation course](#)
- [Pass'compétition avec la FFN - Natation synchronisée](#)
- [Pass'compétition avec la FFN - Water-polo](#)

### POUR ALLER PLUS LOIN :

- [Cycle 3 : les Pass'sports de l'eau avec la FFN](#)
- [Cycle 4 : Le Sauvetage sportif avec la FFSS](#)

### TRANSDISCIPLINARITE :

- [Risques de noyade : Le point sur les bonnes pratiques](#)
- [Pixel art Natation](#)

### DÉFI DE DÉBUT DE PÉRIODE :

- [Vidéo avec Alain Bernard](#)

### CONVENTION NATIONALE UGSEL FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION :

L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.



## PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir bien plus qu'un sport : le golf. Élégant et exigeant, ce jeu raffiné allie habileté physique, stratégie mentale et connexion avec la nature. Explorez avec nous les subtilités de ce sport captivant, où chaque swing raconte une histoire de précision, de défi et de camaraderie. Pour aller plus loin et pour rendre l'activité accessible à tous, le golf se diversifie avec le disc golf, le foot golf, ...

# GOLFS /

### SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

#### CYCLE 1 : LE GOLF PUCE

- [Le trou](#)
- [L'au-delà](#)
- [Les cibles](#)

#### CYCLE 2 : LE DISC GOLF

- [Les couloirs](#)
- [Le morpion](#)
- [Le cercle magique](#)

#### CYCLE 3 : LE MINI GOLF

- [L'entonnoir](#)
- [Le triangle](#)
- [La pétanque](#)
- [Le golf équipe](#)

#### CYCLE 4 : LE FOOT GOLF

### POUR ALLER PLUS LOIN :

- [Cycle 1 & 2 : Littératures jeunesse](#)
- [Cycle 3 : Mon carnet de golf avec la ffgolf et sa vidéo](#)
- [Cycle 4 : Le golf au collège avec la ffgolf](#)
- [Cycle 4 : Le footgolf avec la FFF](#)

### TRANSDISCIPLINAIRE :

- [Pixel art Golf](#)



# NATATION

## Cycle 1 : Acclimatation au milieu aquatique



### PLOUF A DIT

#### OBJECTIF

Prendre confiance, se déplacer.

#### EVOLUTIONS

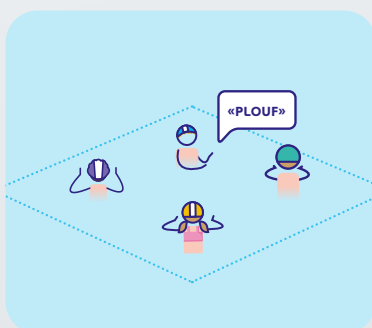
Au départ l'enseignant donne les consignes, puis un enfant prend le relais.

Avec ou sans matériel d'aide à la flottaison (frite, ceinture).

#### DESSCRIPTIF

Les pirates se déplacent en marchant dans l'eau (espace délimité).

Au signal, « Plouf » (le meneur de jeu) formule une consigne à haute voix que tous les enfants doivent effectuer « Plouf a dit : on marche en arrière ». Si la phrase ne commence pas par « Plouf a dit... », la consigne ne doit pas être effectuée.



#### Les consignes peuvent être :

- collectives « on fait le petit train », « on fait une ronde » ...
- individuelles « on s'accroupit », « on saute », « on fait demi-tour » ...

#### Les consignes peuvent porter sur :

- l'équilibration (« tenir sur un pied », « sauter sur un pied », « faire l'étoile de mer sur le dos »)
- l'immersion (« souffler dans l'eau », « ouvrir les yeux, sous l'eau », « attraper un objet, sous l'eau »...)
- les déplacements (« en marche arrière », « à pieds joints » ...)

### LA TOILETTE DES PIRATES

#### OBJECTIF

Prendre confiance, s'immerger.

#### EVOLUTIONS

Utilisation d'objets pour s'asperger doucement.

Se déplacer en effectuant ces immersions.

#### CONSEILS

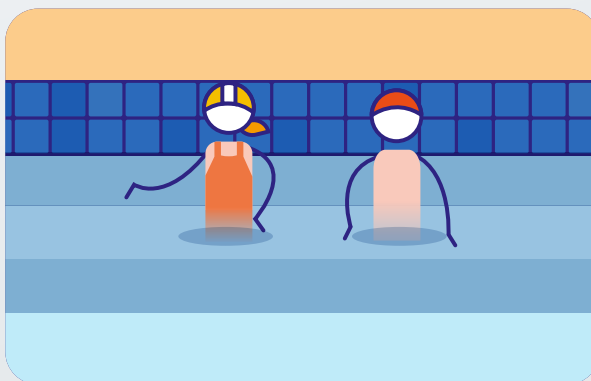
« Je mouille mon bras, mon épaule, mon ventre... ».

Les enfants peuvent, au départ, être assis sur les marches du bassin.

#### DESSCRIPTIF

L'enseignant indique les différentes parties du corps que l'enfant doit mouiller ou immerger.

Les indications peuvent ensuite être données par un enfant pour tout le groupe ou se faire par petits groupes avec chaque enfant qui devient à son tour un donneur de consignes.



# NATATION

## Cycle 1 : Acclimatation au milieu aquatique

### 1/2/3 SOLEIL



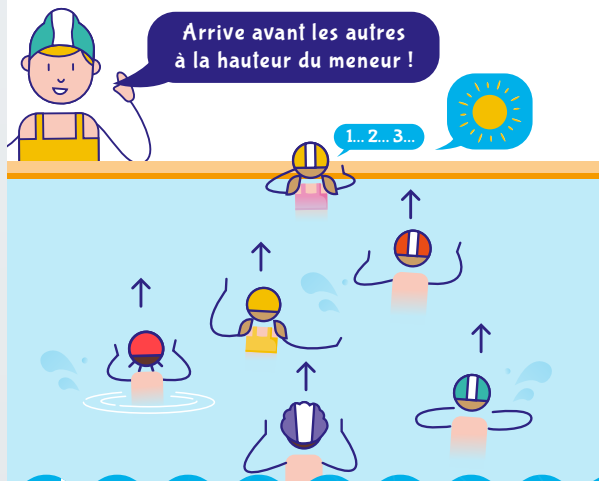
#### Organisation / Déroulement

Les élèves partent tous de la même ligne. Si les joueurs sont pris en mouvement vers le but, ils retournent au départ.

#### Consignes

Durant la phrase du meneur (1, 2, 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur.

Quand le meneur se retourne, s'immobiliser en équilibre.



#### Pour faire évoluer :

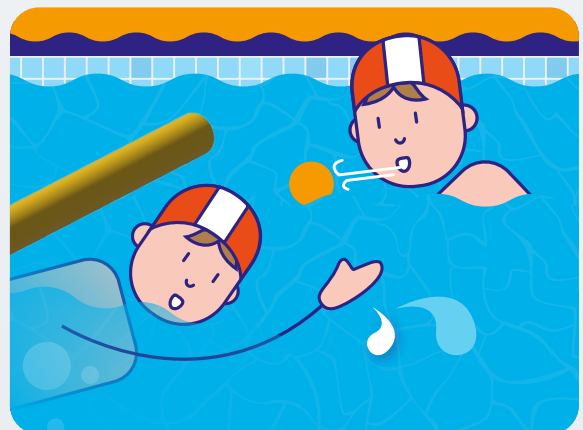
Durée de la phrase et position d'arrêt :

- Étoile ventrale (avec puis sans support).
- Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support).
- Déplacement ventral ou dorsal et équilibre vertical (avec puis sans support).

### LE SOUFFLEUR

#### OBJECTIF

Se déplacer, s'immerger



#### DESCRIPTIF

Par groupe de 4 ou 5, les élèves sont côte à côte.

La bouche au raz de l'eau, ils doivent souffler sur leur balle de ping pong pour la faire progresser jusqu'à la ligne d'arrivée (bord ou ligne d'eau).

Interdiction de faire avancer la balle en la touchant.

Le 1<sup>er</sup> joueur qui voit sa balle atteindre la ligne d'arrivée remporte la partie.

#### EVOLUTIONS

Variation de la distance à parcourir ; la profondeur.

Jouer en 1 contre 1, face à face : être le 1<sup>er</sup> à rapporter la balle de l'adversaire dans son camp.

# NATATION

## Cycle 1 et 2 : Acclimatation au milieu aquatique

### VERS L'AISSANCE AQUATIQUE

UN TUTORIEL POUR LES FAMILLES : 7 VIDEOS DIDACTIQUES Avec Sport. Gouv



#### LES GRANDES ÉTAPES DE L'ACQUISITION DE L'AISSANCE AQUATIQUE :

Séances organisées en grande profondeur et sans matériel de flottaison

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par **3 paliers** correspondant à la construction du corps flottant, qui se réalisent dans un espace où l'enfant n'a pas pied et sans aide à la flottaison :

**Palier 1 :** entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.

**Palier 2 :** sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.

**Palier 3 :** entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface.

Les 3 paliers correspondant à la construction du corps flottant

Le passage de ces 3 paliers se réalise en **6 étapes** :

Etape 1 :

Acclimatation au bassin

Etape 2 :

Immersion

Etape 3 :

Flotter à la verticale

Etape 4 :

Déplacement en surface

Etape 5 :

Appréhender la profondeur

Etape 6 :

Autonome

Ces 6 étapes de l'aisance aquatique sont développées au travers de 7 vidéos didactiques et ludiques de l'Aisance aquatique à consulter ou à télécharger : <https://www.sports.gouv.fr/1ere-etape-aisance-aquatique-603>



L'UgseL se mobilise, retrouver notre tutoriel :

<https://youtube.com/watch?v=ySIIImUbKSRi&feature=shared>

# NATATION

## Cycle 2 : VERS LE SAVOIR NAGER

### AU BOUT DU QUAÏ



#### Organisation / Déroulement

Les enfants présentent les uns après les autres leur « démarche » et leur façon d'entrer dans l'eau.

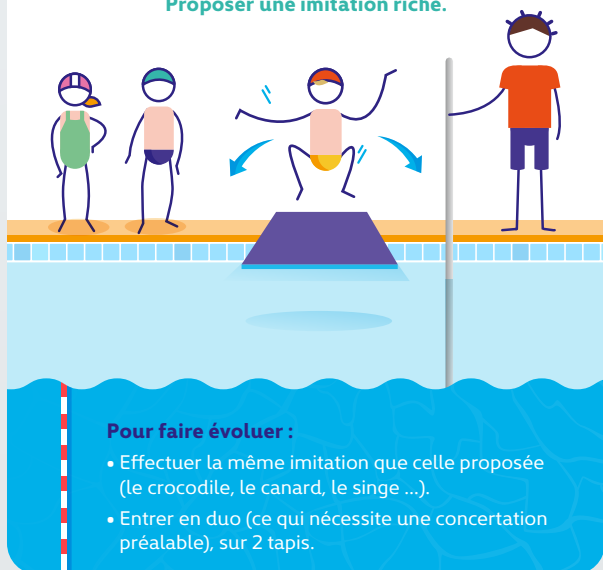
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin.

La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

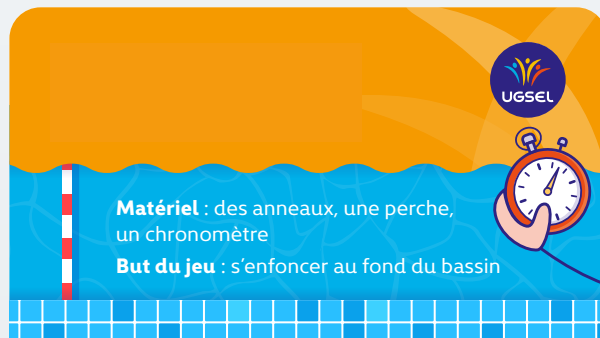
#### Consignes

Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions.

#### Proposer une imitation riche.



### LES CHASSEURS DE PERLES



#### Organisation / Déroulement

Deux équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

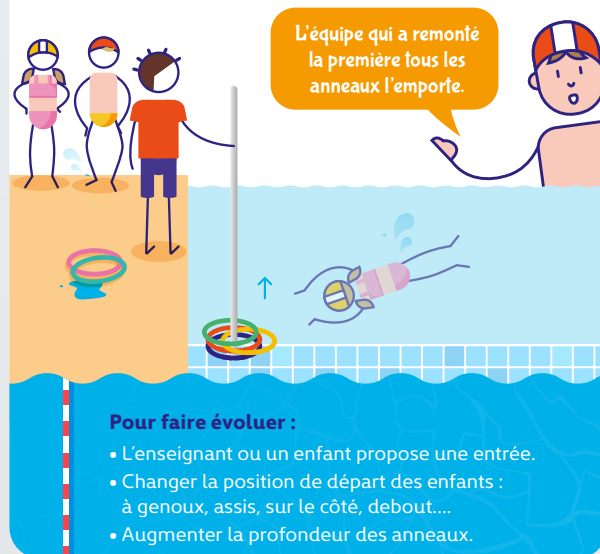
La perche est tenue verticalement par l'adulte.

Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

#### Consignes

Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche.

Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin ; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité : un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...



# NATATION

## Cycle 2 : VERS LE SAVOIR NAGER

### LA COURSE DES TORPILLES



**Matériel :** 2 lignes d'eau

**But du jeu :** Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages

#### Organisation / Déroulement

2 lignes d'eau sont mises en place.  
Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.

#### Consignes

Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau. (effectuer une demi vrille).



#### Pour faire évoluer :

- Allonger la distance de traversée.
- Varier le nombre de lignes d'eau.
- Demander un aller et retour.
- Ajouter une entrée : plongeon.



# NATATION

## Cycle 3 : Construction et validation du savoir nager en toute sécurité



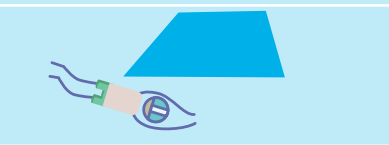
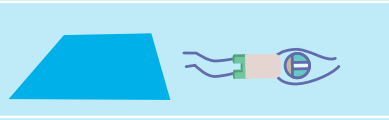


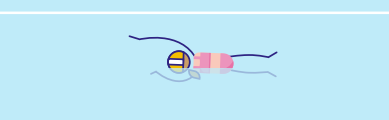


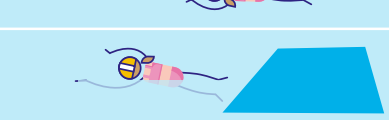

### LE SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ EN HISTOIRE

Vous êtes prêt pour le grand plongeon ! Alors en avant pour : « L'évasion du pirate de Fort Royal »



#### OBJECTIF

Tu es un pirate qui veut s'évader de Fort Royal, tu es arrivé au bout du mur et tu dois passer par la mer pour rejoindre ton bateau en évitant les gardiens. A toi de jouer ! (Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis et sans lunettes).

Test	Histoire	Illustrations
<b>Chute arrière dans l'eau du bord de la piscine.</b>	Tu te laisses tomber en arrière du Fort.	
<b>Déplacement de 3,5m vers un obstacle.</b>	Tu avances vers le radeau des gardiens.	
<b>Franchir en immersion complète un obstacle d'1,5m de long.</b>	Et tu passes dessous le radeau.	
<b>Déplacement de 20m sur le ventre.</b>	Ensuite, tu avances jusqu'aux grilles d'entrée.	
<b>Surplace vertical de 15s au coup de sifflet (lors du déplacement des 20m).</b>	Au sifflet des gardiens, tu réalises un surplace pour ne pas être repéré parmi les poteaux.	
<b>Demi-tour sans reprise d'appui et basculer en position dorsale.</b>	Après les grilles d'entrée, tu repars sur le dos.	
<b>Déplacement de 20m sur le dos.</b>	Et tu avances jusqu'au bateau pirate sur le dos.	
<b>Surplace horizontal dorsal de 15s au coup de sifflet (lors du déplacement des 20m).</b>	Au coup de sifflet, tu fais la planche pour te cacher parmi les tortues et éviter les derniers gardiens.	
<b>Se retourner sur le ventre et franchir en immersion complète un obstacle d'1,5m de long.</b>	Tu te retournes et échappes aux gardiens en passant sous leur radeau.	
<b>Déplacement sur le ventre vers le point de départ.</b>	Tu avances jusqu'à ton bateau de pirate.	
<b>S'ancrer à un élément fixe.</b>	Et tu attrapes l'échelle du bateau pour t'échapper.	

# NATATION

## Cycle 4 : VERS LA COMPETITION

### LES PASS'COMPETITION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

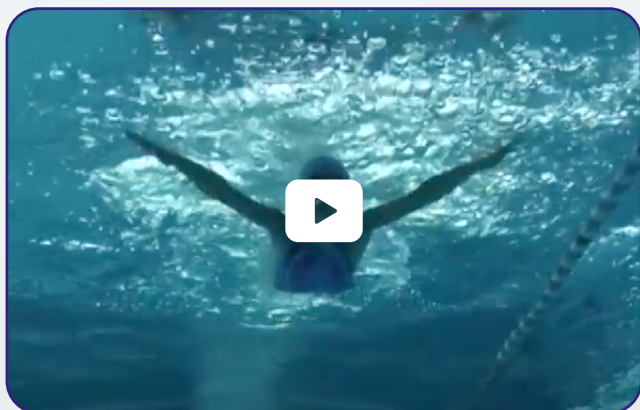
La Fédération Française de Natation a mis en place l'École de Natation Française (ENF) qui s'adresse à toutes et à tous. C'est le lieu privilégié pour découvrir la « Natation », apprendre à nager et se perfectionner ; chacun à son rythme et en toute sécurité. L'ENF, c'est un concept d'apprentissage organisé autour de trois étapes de formation chronologiques et incontournables :

- **Le Sauv'nage** : Garantir la sécurité des pratiquants. Une première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- **Le Pass'sports de l'eau** : Découvrir les pratiques sportives et capitaliser les habiletés motrices. Une seconde étape qui certifie l'acquisition d'habiletés motrices transversales à travers la pluridisciplinarité.
- **Le Pass'compétition** : Aller vers la compétition. Une troisième étape qui certifie l'acquisition de savoir-faire techniques et l'appropriation de l'environnement de la compétition afin de se confronter aux autres.

ICI pour le Cycle 4 nous vous proposons de découvrir les Pass'compétition pour la course, la natation synchronisée et le water-polo.



### PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE FFN :



[Vidéo Pass'compétition natation course FFN :  
présentation](#)



[Vidéo Pass'compétition natation course FFN :  
le test](#)

Les critères de réussite du test Pass'compétition natation course peuvent être [téléchargés ici](#)

# NATATION

## Cycle 4 : VERS LA COMPETITION

### PASS'COMPÉTITION - NATATION SYNCHRONISÉE FFN :



[Vidéo Pass'compétition natation synchronisée FFN : présentation](#)



[Vidéo Pass'compétition natation synchronisée FFN : le test](#)

Les critères de réussite du test Pass'compétition natation synchronisée peuvent être [téléchargés ici](#)

### PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO FFN :



[Vidéo Pass'compétition water-polo FFN : présentation et test](#)

Il existe d'autres pass'compétition n'hésitez pas à vous rendre sur :

<https://www.ffnatation.org/apprendre-nager-au-sein-lecole-natation-francaise>

CONVENTION NATIONALE UGSEL –  
FÉDÉRATION FRANCAISE DE NATATION :

L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.

Les critères de réussite du test Pass'compétition water-polo peuvent être [téléchargés ici](#)

# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### CYCLE 3 : POUR ALLER PLUS LOIN

#### LES PASS' SPORTS DE L'EAU AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

La Fédération Française de Natation a mis en place l'Ecole de Natation Française (ENF) qui s'adresse à toutes et à tous. C'est le lieu privilégié pour découvrir la « Natation », apprendre à nager et se perfectionner ; chacun à son rythme et en toute sécurité. L'ENF, c'est un concept d'apprentissage organisé autour de trois étapes de formation chronologiques et incontournables :

- **Le Sauv'nage** : Garantir la sécurité des pratiquants. Une première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- **Le Pass'sports de l'eau** : Découvrir les pratiques sportives et capitaliser les habiletés motrices. Une seconde étape qui certifie l'acquisition d'habiletés motrices transversales à travers la pluridisciplinarité.
- **Le Pass'compétition** : Aller vers la compétition. Une troisième étape qui certifie l'acquisition de savoir-faire techniques et l'appropriation de l'environnement de la compétition afin de se confronter aux autres.

ICI pour le Cycle 3 nous vous proposons de découvrir les Pass'sports de l'eau pour la course, la natation synchronisée et le water-polo.

#### PASS'SPORTS DE L'EAU NATATION COURSE

- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation course : le parcours
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation course : le parcours - handisport
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation course : les tâches

Les critères de réussite du test Pass'sports de l'eau natation course peuvent être [téléchargés ici](#)

#### PASS'SPORTS DE L'EAU NATATION SYNCHRONISÉE

- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation synchronisée : le parcours
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation synchronisée : le parcours en duo
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau natation synchronisée : les tâches

Les critères de réussite du test Pass'sports de l'eau natation course peuvent être [téléchargés ici](#)

#### PASS'SPORTS DE L'EAU NATATION COURSE

- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau water-polo : le parcours
- ▶ Vidéo Pass'sports de l'eau water-polo : les tâches

Les critères de réussite du test Pass'sports de l'eau water-polo peuvent être [téléchargés ici](#)

Il existe d'autres pass'sports n'hésitez pas à vous rendre sur : <https://www.ffnatation.org/apprendre-nager-au-sein-lecole-natation-francaise>

CONVENTION NATIONALE UGSEL – FÉDÉRATION FRANCAISE DE NATATION : L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.

# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### CYCLE 4 : POUR ALLER PLUS LOIN

#### SAUVETAGE SPORTIF AVEC LA FFSS

Savoir nager c'est bien, savoir sauver c'est mieux !

Le sauvetage sportif est né en Australie. Il est décrit comme un sport ludique et varié mais aussi une activité citoyenne qui peut être pratiquée par tous et à tout âge. Celui qui pratique ce sport devient autonome et responsable en milieu aquatique. Il saura nager, se sauver et sauver les autres.

C'est un sport qui regroupe plusieurs spécialités :

- **En mer ou plan d'eau**, avec ou sans embarcation, ce sont les épreuves de « sauvetage côtier », comportant 6 épreuves individuelles et 4 épreuves en relais.
- **En piscine**, ce sont les épreuves de « sauvetage d'eau plate », comportant là aussi, 6 épreuves individuelles et 4 épreuves en relais.

Ces spécialités sont inspirées du sauvetage côtier professionnel et de la volonté de « sauver mieux et plus vite ».

Le sauvetage sportif est une discipline sportive à part entière qui se caractérise par la diversité de ses épreuves : Les disciplines du sauvetage sportif, souvent pratiquées avec engin, se répartissent dans des domaines différents allant de la nage au kayak, les épreuves collectives omniprésentes rappellent sans cesse le caractère salvateur de la spécialité.

L'activité se pratique en compétition du niveau local et au niveau mondial, avec le même souci de réalisation de performance.

Venez découvrir le sauvetage sportif avec la FFSS : [Le Sauvetage Sportif](#)



Voici quelques vidéos pour illustrer le sauvetage sportif :

[Sauvetage sportif : résumé des finales des championnats de France à Hossegor !!](#)

[Sauvetage sportif en piscine - MISP'16](#)

[Sauvetage sportif : John Fenouillot, champion de France junior et espoir de la discipline](#)



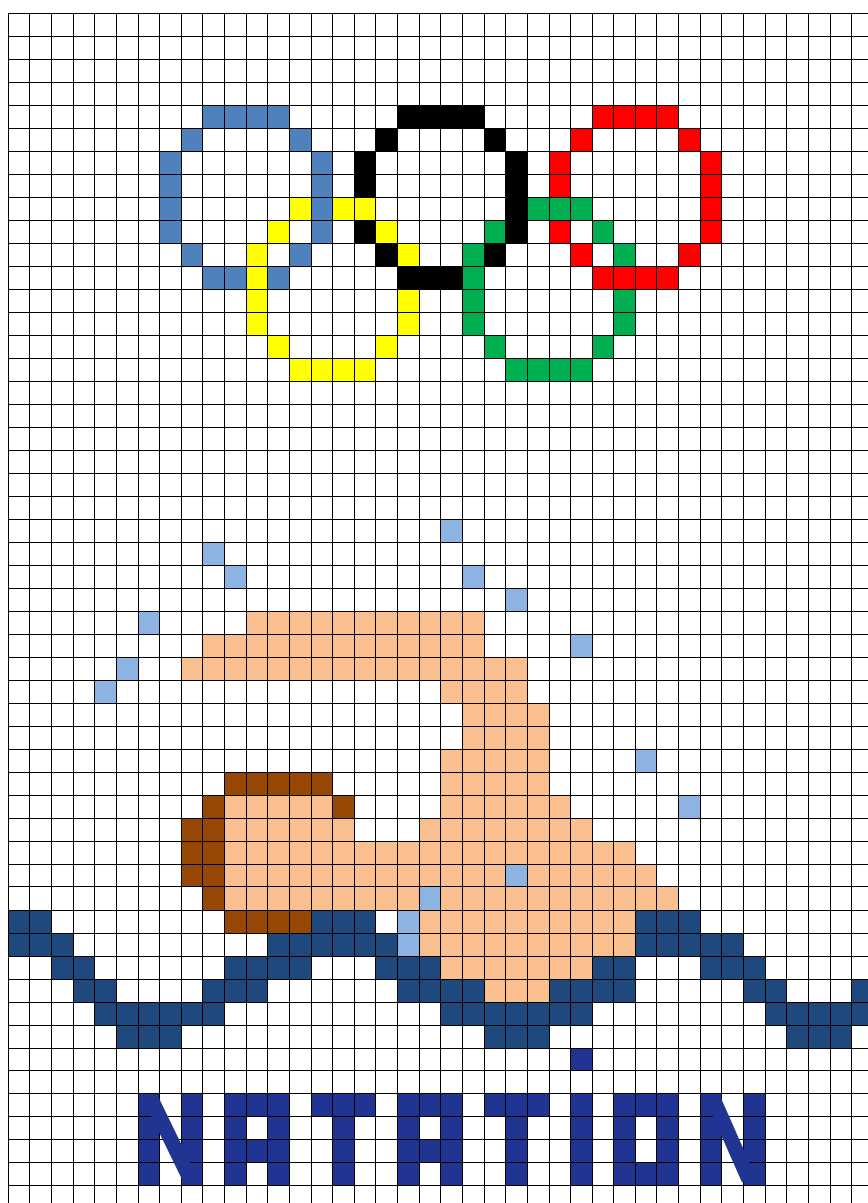
# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### TRANSDISCIPLINARITE :

PIXEL ART NATATION

#### Pixelart jeux olympiques 3



Maitresse Kristine

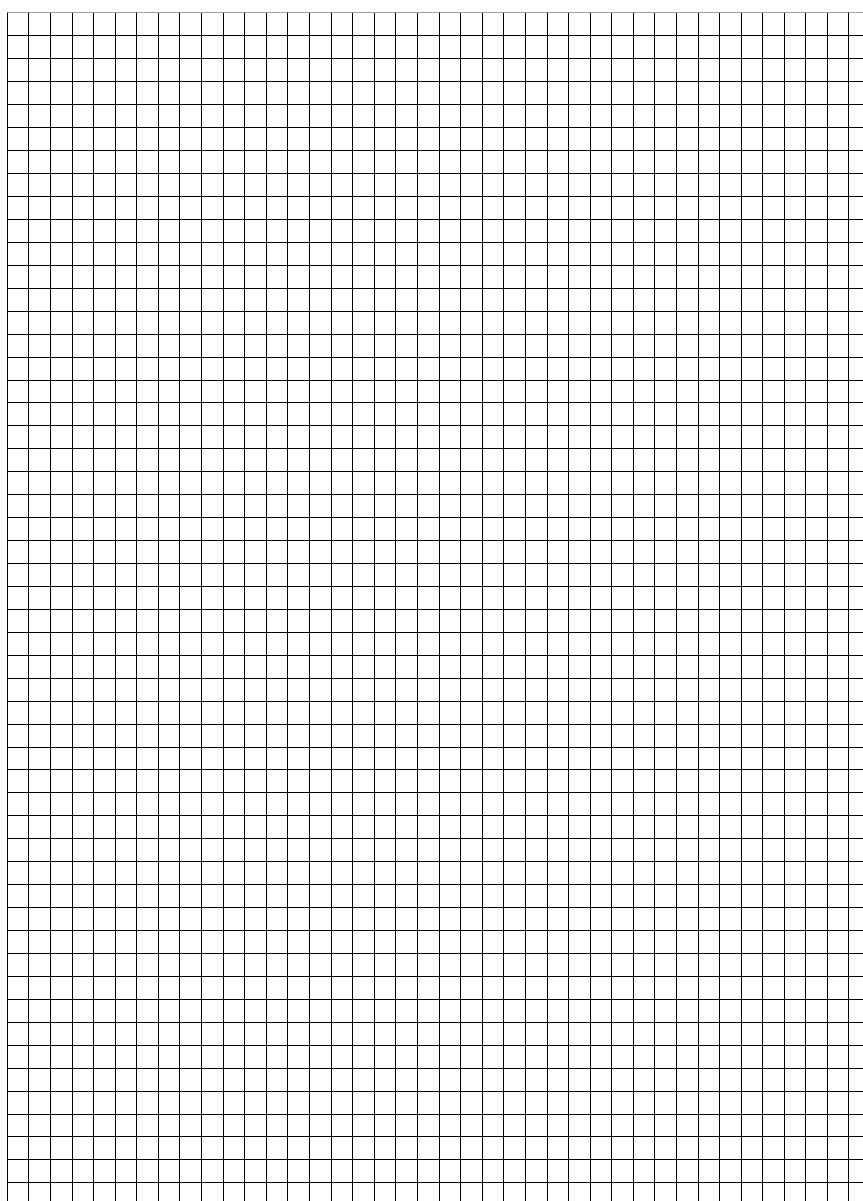
# NATATION

## POUR ALLER PLUS LOIN ET TRANSDISCIPLINARITÉ :

### TRANSDISCIPLINARITE :

PIXEL ART NATATION

#### Pixelart jeux olympiques 3



# NATATION

## DÉFI DE LA PÉRIODE

### DÉFI NATATION

VIDÉO AVEC ALAIN BERNARD



**Notre fédération remercie notre champion olympique, Alain Bernard pour sa participation.**



CONVENTION NATIONALE UGSEL  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION :

L'Ugsel remercie la fédération française de natation pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.



# GOLF

## CYCLE 1 - LE GOLF PUCE

Nous vous proposons 3 situations en lien avec le golf mais sans l'utilisation d'un club.

Toutes ces situations se font avec une balle ou un ballon de votre choix (balle de golf, balle de tennis, balle de hand, ballon en mousse, ballon de foot, ...).»

### LE GOLF PUCE - LE TROU

#### OBJECTIF

- | Entrer dans l'activité.
- | S'approprier les règles de sécurité.

#### BUT DU JEU

- | Envoyer la balle dans la cible en moins de coups possibles.

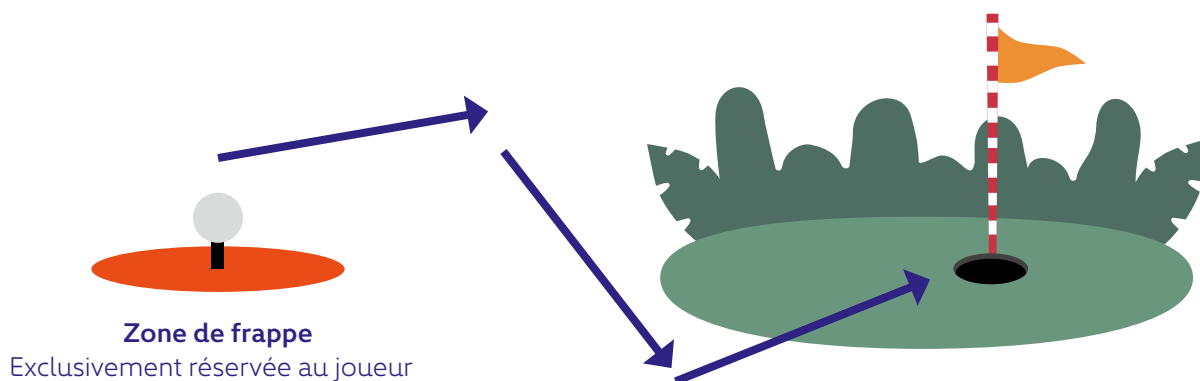
#### CONSIGNES

- | Lancer la balle à la main vers la cible puis relancer de l'endroit où elle s'est arrêtée.

#### DISPOSITIF

- | Le parcours peut s'organiser en soleil ou en demi-soleil.
- | Groupe de 2 à 4 enfants par trou.

#### Trou type de 15 à 50 m



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Envoyer la balle dans la cible en un minimum de coups, en respectant la sécurité.
- | Retour sur l'action avec les élèves : En combien de coups avez-vous envoyé la balle dans la cible ? Comment avez-vous contacté la balle ? Avez-vous réussi à viser ? À doser ? Est-ce que la gestion du déplacement à plusieurs vous a posé des problèmes ? Lesquels ?

#### MATERIEL

- | Une balle par enfant.
- | Plots/coupelles pour délimiter la zone de frappe à ne pas franchir.
- | Cible (trou) à définir : cerceau, poubelle, ...

#### VARIABLES

- | Nombre de coups limité.
- | Temps limité.
- | Jouer en relais à tour de rôle.

# GOLF

## CYCLE 1 - LE GOLF PUCE

### LE GOLF PUCE - L'AU-DELÀ

#### OBJECTIF

- | Envoyer une balle le plus loin possible.
- | Assurer la sécurité.

#### BUT DU JEU

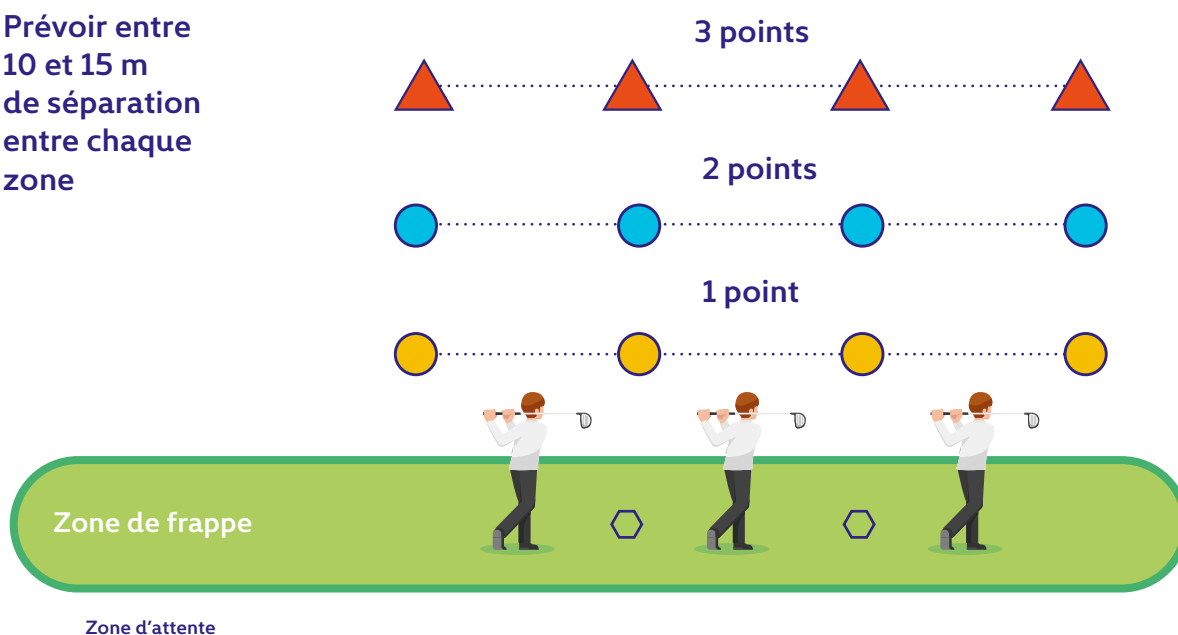
- | Envoyer la balle au-delà de la ligne des 30m.

#### CONSIGNES

- | Lancer la balle le plus loin possible de manière libre.
- | Nombre de points déterminés en fonction de l'endroit où la balle s'arrête.
- | On ramasse les balles après chaque passage.

#### DISPOSITIF

Prévoir entre 10 et 15 m de séparation entre chaque zone



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Être capable de réussir 3 balles de suite au-delà de la 3<sup>ème</sup> ligne.

#### MATERIEL

- | Une balle par équipe.
- | Plots/couppelles pour délimiter la zone de points.

#### VARIABLES

- | Toutes les formes de trajectoires comptent (roulées ou levées).
- | Seules les balles levées comptent.
- | La balle compte si le rebond se fait après la ligne.
- | Retour sur l'action avec les élèves :  
Quelles difficultés rencontrez-vous ?  
Que faut-il pour que la balle aille loin ?

# GOLF

## CYCLE 1 - LE GOLF PUCE

### LES CIBLES :

#### OBJECTIF

! Doser sa frappe afin de maîtriser l'approche de la balle.

#### BUT DU JEU

! Immobiliser la balle dans la cible.

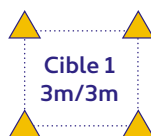
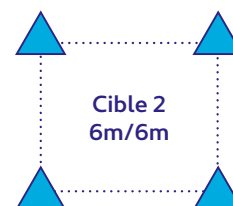
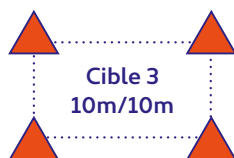
#### CONSIGNES

- ! 3 balles par joueur.
- ! Viser une cible l'une après l'autre.
- ! Concours : par équipe de 4 ou 5 joueurs. Une balle par joueur, choisir la cible. Totaliser le maximum de points pour l'équipe.

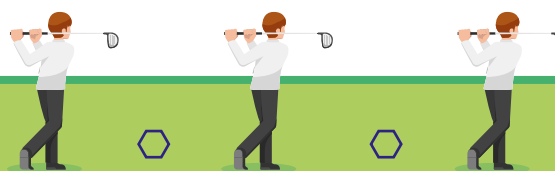
#### DISPOSITIF

Une équipe de 4 à 5 joueurs.

cible 1 : 1 point  
cible 2 : 2 points  
cible 3 : 3 points



Zone de frappe



Zone d'attente

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ! Marquer le maximum de points.
- ! Retour sur l'action avec les élèves :
  - Comment faites-vous pour viser ? Pourquoi une balle part à droite ou à gauche ?
  - Comment faut-il s'aligner ? Quelles solutions vous avez trouvées pour doser ?
  - Est-ce que vous changez l'amplitude du geste ou gardez-vous la même ? Pourquoi ?

#### MATERIEL

- ! 3 balles par enfant.
- ! Plots/couppelles pour délimiter les cibles.

#### VARIABLES

- ! Toutes les formes de trajectoires comptent (roulées ou levées).
- ! Seules les balles levées comptent.
- ! La balle compte si le rebond se fait dans le carré.

# GOLF

## CYCLE 2 - LE DISC GOLF

Pour le Cycle 2 nous vous proposons de vous appuyer sur les 3 situations du cycle 1 et de renforcer la pratique par les situations suivantes. Toutes ces situations (les 3 du cycle 1 inclus) se font en disc golf.

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. L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers.

### LES COULOIRS :

#### OBJECTIF

- | Orienter.
- | Envoyer le disque le plus loin possible (drive) en restant droit.

#### BUT DU JEU

- | Aller le plus loin tout en restant dans le couloir.

#### CONSIGNES

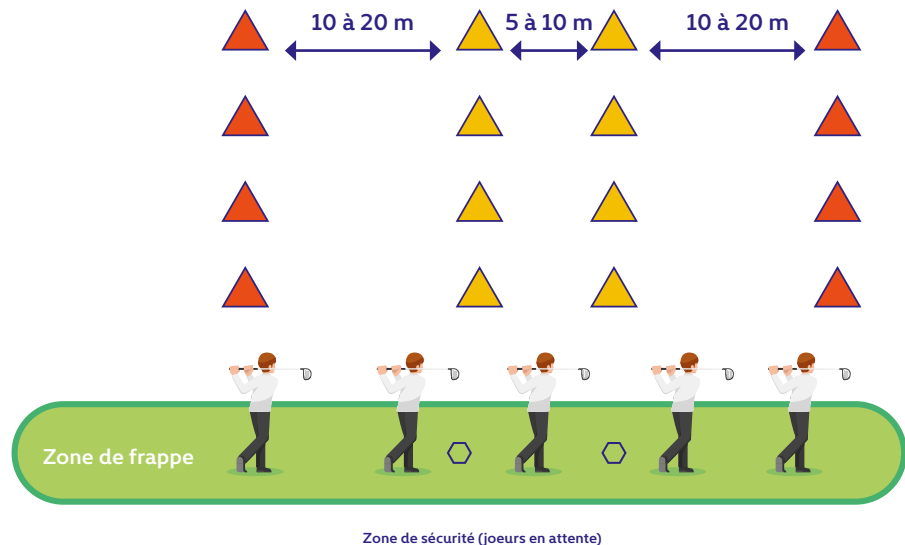
- | 2 joueurs par couloir.
- | Chacun joue son disque : le point est remporté par celui qui va le plus loin à condition que le disque reste dans le couloir.
- | Le premier à 10 a gagné.

#### DISPOSITIF

2 couloirs de largeur différente sur un quart du terrain de foot.

Longueur de 20 à 50 m.

Joueurs dans zone de frappe



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Marquer le maximum de points.
- | Retour sur l'action avec les élèves :
  - Comment faites-vous pour viser ? Pourquoi une balle part à droite ou à gauche ?
  - Comment faut-il s'aligner ? Quelles solutions vous avez trouvées pour doser ?
  - Est-ce que vous changez l'amplitude du geste ou gardez-vous la même ? pourquoi ?

#### MATÉRIEL

- | Un disque par enfant.
- | Plots/coupelles pour délimiter les couloirs.

#### VARIABLES

- | 3 disques par joueur, le meilleur des 3 disques compte.
- | Retour sur l'action avec les élèves :
  - | Quel couloir choisissez-vous ?
  - | Vaut-il mieux lancer fort ou doucement ?
  - | Comment faites-vous pour vous diriger ?
  - | Qu'est-ce qui fait aller droit ?

# GOLF

## CYCLE 2 - LE DISC GOLF

### LE MORPION :

#### OBJECTIF

- I Doser et orienter pour maîtriser l'approche du disque.
- I Prise en compte de la stratégie.

#### BUT DU JEU

- I Aligner les 3 disques.

#### CONSIGNES

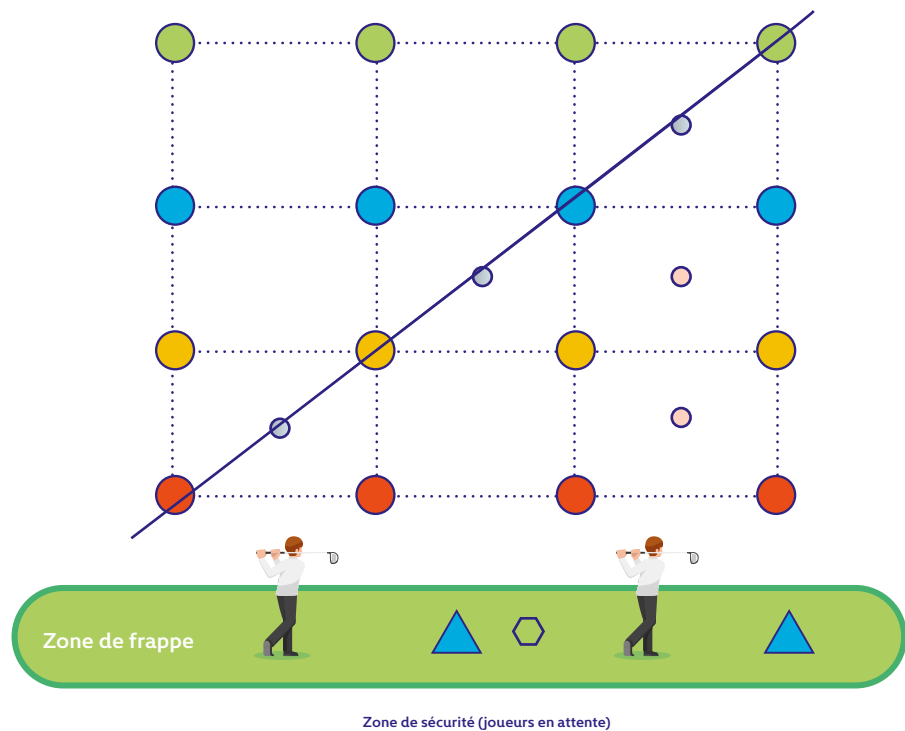
- I Une équipe de 3 par départ (zone de frappe).
- I Une couleur de disque par équipe. 3 disques par joueur.
- I 2 disques par case possibles.
- I La première équipe qui a réussi à aligner les trois disques a gagné.
- I Tout disque au repos déplacé sera replacé.

#### DISPOSITIF

9 carrés d'environ 5mx5m à définir en fonction du niveau

2 équipes s'affrontent

Possibilité de le faire sur le green : la première ligne de plots est alors placée à 1 ou 2 m ou en approches : première ligne de plots placée de 5 à 10m.



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- I Presque tous les disques vont dans la cible (9 carrés).
- I Retour sur l'action avec les élèves :
  - Quelle est votre stratégie ? Pourquoi ?
  - Préférez-vous que le disque vole ou roule ? Pourquoi ?

#### MATERIEL

- I Des disques de couleur différente par équipe.
- I Plots/coupelles pour délimiter les cases du morpion.

#### VARIABLES

- I Prise en compte du point de chute du disque uniquement.
- I Match par équipe avec un seul disque par case et avec un seul départ pour construire le tour de jeu et le placement.

# GOLF

## CYCLE 2 - LE DISC GOLF

### LE CERCLE MAGIQUE :

#### OBJECTIF

| Doser son lancer et viser la cible (putt).

#### BUT DU JEU

| Envoyer et immobiliser le disque entre les plots bleus

#### CONSIGNES

| 3 disques par joueur.

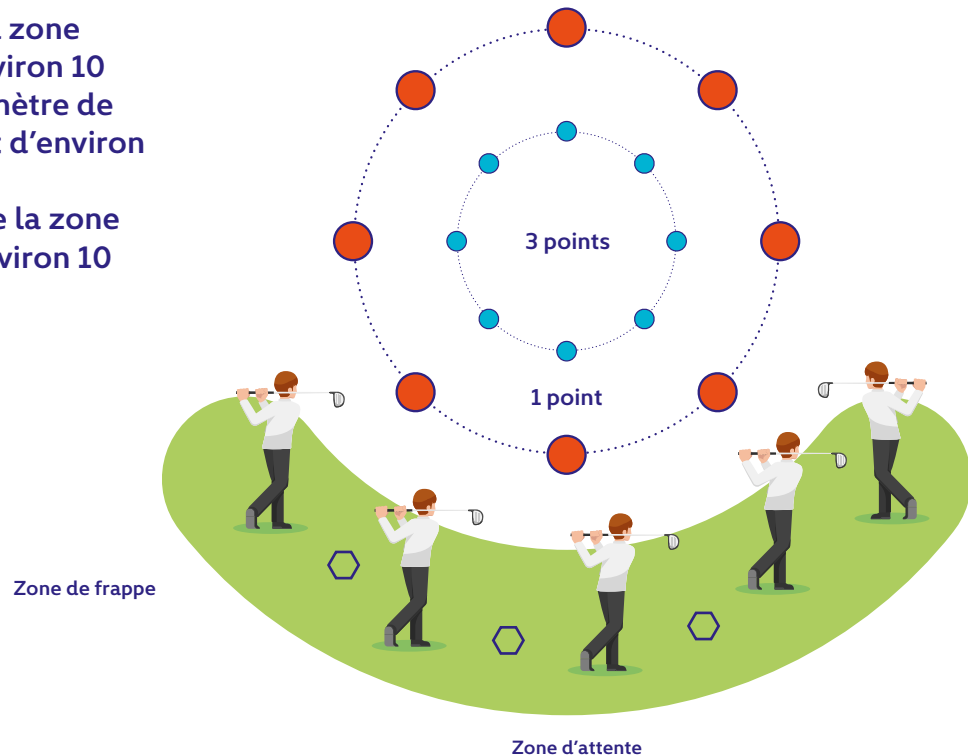
| Lancer son disque en visant le centre du cercle :  
1 point dans le cercle rouge, 3 points dans le cercle bleu.

| 1 joueur joue et définit sa zone de frappe en la délimitant avec des plots, 1 joueur compte les points et marque le score, 1 joueur est responsable de la sécurité.

| On ramasse les disques après chaque passage.

#### DISPOSITIF

Le centre de la zone bleue est à environ 10 à 12 m. Le diamètre de zone bleue est d'environ 4 à 6 m.  
Le diamètre de la zone rouge est d'environ 10 à 15 m.



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Marquer le maximum de points.
- | Retour sur l'action avec les élèves :
  - Comment faites-vous pour viser ?
  - Comment vous y prenez pour doser ?
  - Etes-vous plus efficace en faisant un petit geste ou un grand geste ? Pourquoi ?
  - Comment faites-vous pour être régulier ?

#### MATERIEL

- | Des disques par équipe.
- | Plots/coupelles pour délimiter la cible.

#### VARIABLES

- | Agrandir ou rétrécir la taille des cercles.
- | Mettre une cible verticale dans le cercle bleu (cerceau sur un plot) : 5 points si le disque passe dans la cible verticale.
- | Le disque compte si le rebond se fait dans la cible.

# GOLF

## CYCLE 3 : LE MINI GOLF

Renforcer la pratique en vous appuyant sur les 6 situations des cycles 1 et 2 (utilisation d'un club et d'une balle).

### L'ENTONNOIR :

#### OBJECTIF

- | 1 club par équipe et 3 balles par joueur.
- | Plots/couppelles pour délimiter les entonnoirs.

#### BUT DU JEU

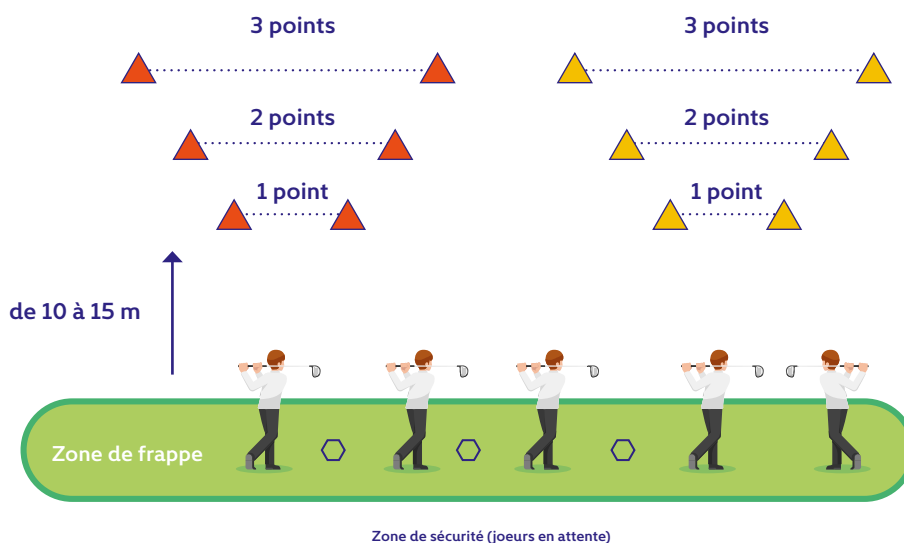
- | Envoyer la balle au-delà de la ligne des 30 m, en restant dans les limites des plots.
- | Marquer le score sur une carte.

#### CONSIGNES

- | Au-delà de la 1<sup>ère</sup> ligne : 1 point, de la 2<sup>ème</sup> ligne : 2 points et de la 3<sup>ème</sup> ligne : 3 points.
- | 1 joueur joue, 1 joueur annonce et compte les points, 1 joueur marque le score sur la carte, 1 joueur est responsable de la sécurité.
- | On ramasse les balles après chaque passage.
- | Le premier à 10 points gagne.

#### DISPOSITIF

Chaque zone est séparée d'environ 10m



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Envoyer 2 balles au-delà de la 3<sup>ème</sup> ligne en restant dans l'entonnoir.
- | Comptabiliser le maximum de points.

#### MATERIEL

- | 1 club par équipe et 3 balles par joueur.
- | Plots/couppelles pour délimiter les entonnoirs.

#### VARIABLES

- | Toute balle en dehors des limites fait enlever 1 point sur le score.
- | Toutes les formes de trajectoires comptent (roulées ou levées).
- | Seules les balles levées comptent.
- | La balle compte si le rebond se fait après la ligne.
- | Retour sur l'action avec les élèves : Quelles difficultés rencontrez-vous ? Que faut-il pour que la balle aille loin ? Pourquoi la balle part à gauche ou à droite ? Comment s'organiser pour que la balle parte dans la direction souhaitée ?

# GOLF

## CYCLE 3 : LE MINI GOLF

### LE TRIANGLE :

#### OBJECTIF

! Doser et orienter pour maîtriser l'approche du disque.

#### BUT DU JEU

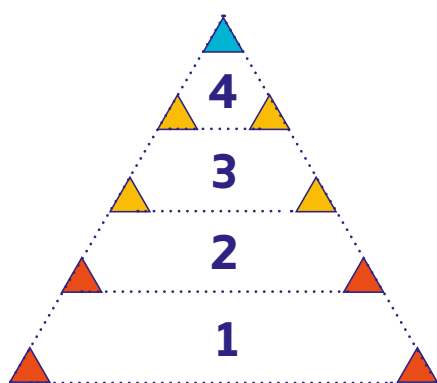
! Marquer le plus de points en plaçant chaque balle dans une des quatre zones.

#### CONSIGNES

! Lorsque la balle s'immobilise dans une des 4 zones, placer une coupelle à cet endroit.

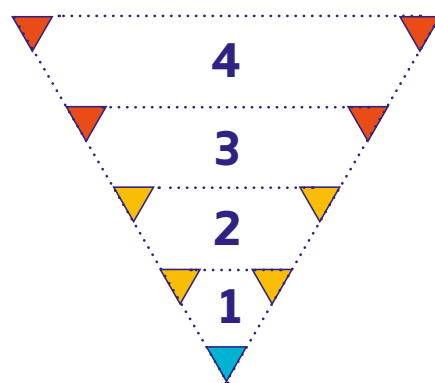
! Le jeu est terminé lorsqu'un des 2 joueurs a réussi à placer ses 6 coupelles.

#### DISPOSITIF



10m  
8m  
6m  
4m  
2m

Zones de frappe



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

! Au moins 2 balles sur 4 dans la zone choisie.

! Retour sur l'action avec les élèves :

- Comment faites-vous pour doser ?
- Changez-vous d'amplitude ?
- Pensez-vous qu'il faille faire un grand geste et ralentir pour doser ?
- Que faut-il faire pour être régulier ?
- Un bon contact est-il indispensable ?

#### MATERIEL

! Des balles et des plots/coupelles de différente couleur pour délimiter les triangles.

#### VARIABLES

! Placer une coupelle dans chaque zone.

! L'enseignant décide la zone à atteindre.



# GOLF

## CYCLE 3 : LE MINI GOLF

### LA PÉTANQUE :

#### OBJECTIF

| Doser son lancer et viser la cible (putt).

#### BUT DU JEU

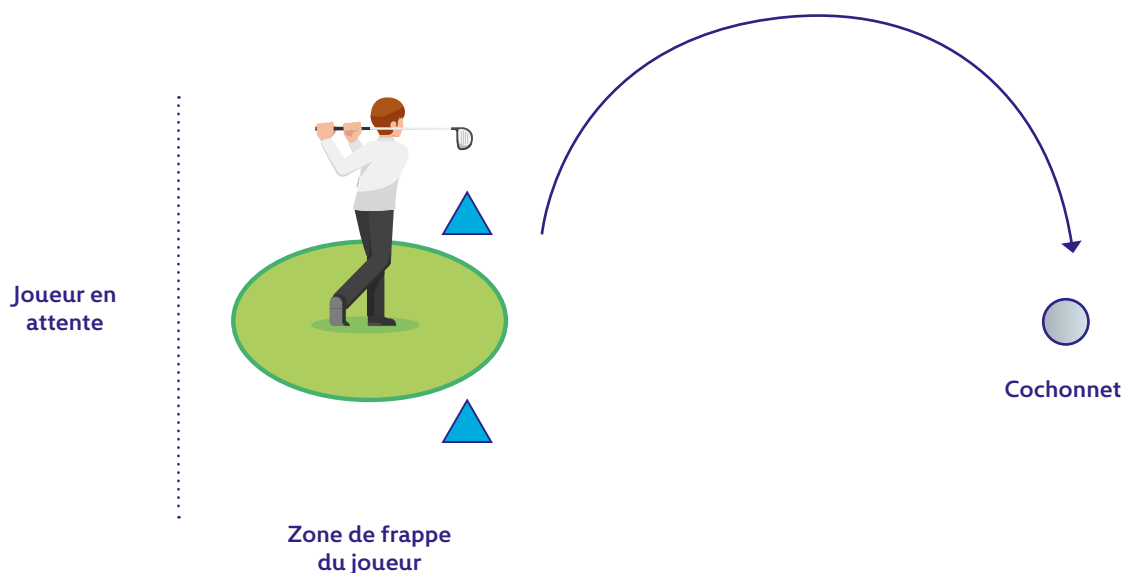
| Se rapprocher du cochonnet pour marquer le maximum de points.

#### CONSIGNES

- | 3 balles par joueur.
- | Lancer à la main le cochonnet (balle d'une autre couleur) à une distance minimum de 2m et maximum 20m.
- | Utiliser les mêmes règles que celle de la pétanque.

#### DISPOSITIF

#### Équipe de 2



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Marquer le maximum de points possibles.
- | Être capable de grouper les balles à moins de trois longueurs de club du cochonnet.

#### MATERIEL

- | Des balles de couleurs et un club pour 2.
- | Plots/couppelles pour délimiter la zone de frappe.

#### VARIABLES

- | Jouer par équipe de 2.
- | Le joueur place le cochonnet à la distance qui lui permet de réussir plus facilement.

#### RETOUR SUR L'ACTION AVEC LES ÉLÈVES :

- | Comment faites-vous pour améliorer le coup précédent et réussir ?

# GOLF

## CYCLE 3 : LE MINI GOLF

### LA GOLF ÉQUIPE :

#### OBJECTIF

- | Jouer le jeu du golf en relais.
- | Jouer en sécurité.

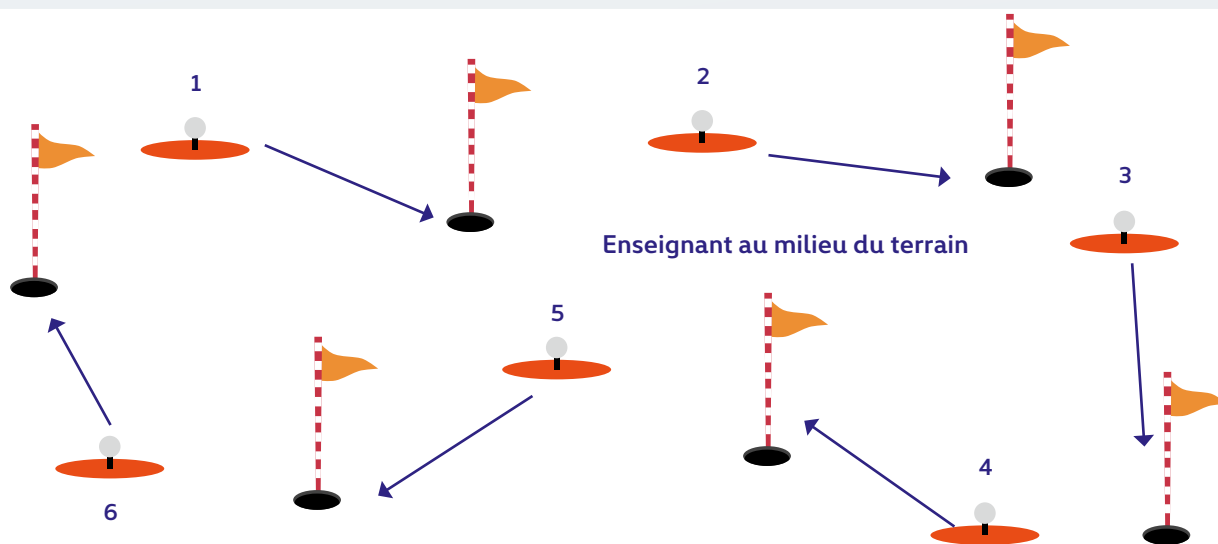
#### BUT DU JEU

- | Relais à 2 : l'équipe n'a qu'une seule balle en jeu, chaque partenaire la jouant alternativement.
- | Le départ des trous « impairs » est joué par un des partenaires, tandis que l'autre prend le départ des trous « pairs ».
- | Match 2 contre 2 : l'équipe qui fait moins de coups que l'autre marque un point. C'est l'équipe qui marque le plus de points qui gagne.

#### CONSIGNES

- | Se placer en face de celui qui tape.
- | Jouer à son tour.
- | Compter les coups. Si les deux équipes font plus de 10 coups sur un trou, elles ramassent leur balle, vont au trou suivant et marquent chacune un ½ point.

#### DISPOSITIF



**Équipe de 4 : départ délimité par 1 plot.**  
(1 équipe par trou). Arrivée sur la cible.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Gagner son match, en respectant la sécurité et son adversaire.

#### MATERIEL

- | Un club et une balle en mousse pour 2, des drapeaux, des plots et une carte de score.

#### VARIABLES

- | Jouer par équipe de 2.
- | Le joueur place le cochonnet à la distance qui lui permet de réussir plus facilement.

#### RETOUR SUR L'ACTION AVEC LES ÉLÈVES :

- | Est-il difficile de compter vos coups et de vérifier ceux de vos adversaires sans marquer sur une carte ? Quels sont les coups que vous réussissez le mieux ? Les plus mauvais ?

# GOLF

## CYCLE 4 : LE FOOT GOLF

Pour le Cycle 4 nous vous proposons de vous appuyer sur les 10 situations du cycle 1, 2 et 3.

Toutes ces situations se font en foot-golf : utilisation d'un ballon de foot uniquement

# GOLF

## POUR ALLER PLUS LOIN - TRANSDISCIPLINARITÉ

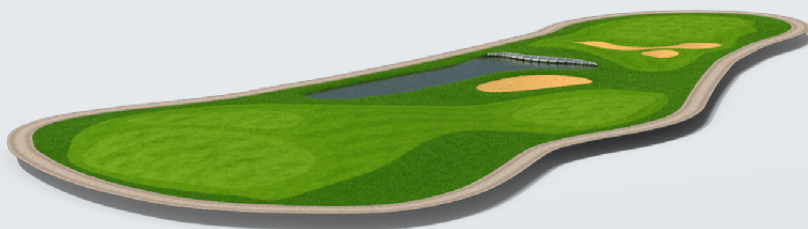
**CYCLE 1 ET 2 : LITTÉRATURES JEUNESSE :**



# GOLF

## POUR ALLER PLUS LOIN

### CYCLE 3 : MON CARNET DE GOLF AVEC LA FFGOLF ET SA VIDÉO



# GOLF

## POUR ALLER PLUS LOIN



**CYCLE 4 :**  
**LE GOLF AU COLLÈGE**  
**AVEC LA FFGOLF**



**LE FOOTGOLF**  
**AVEC LA FFF**



# GOLF

## TRANSDISCIPLINARITE

### PIXEL ART GOLF

Pixelart jeux olympiques 13



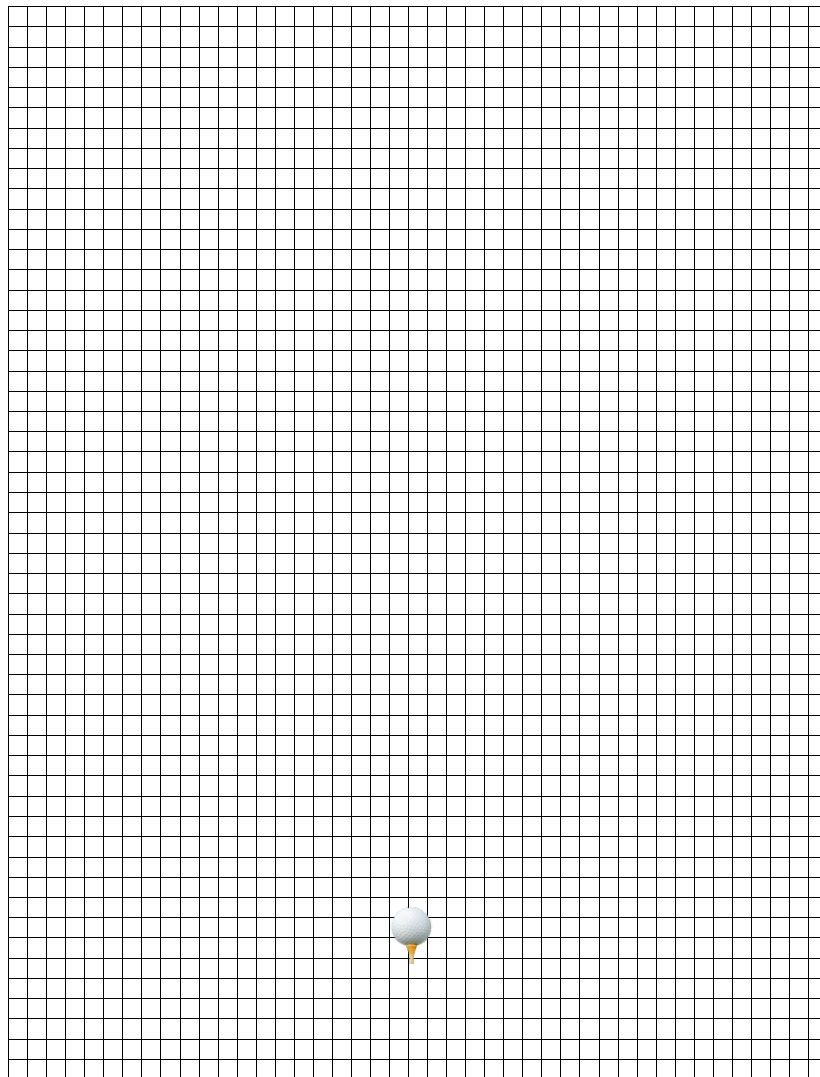
Maitresse Kristine

# GOLF

## TRANSDISCIPLINARITE

### PIXEL ART GOLF

Pixelart jeux olympiques 13





# FAITES VOS JEUX



Contactez l'Ugssel nationale :  
**[animation@ugssel.org](mailto:animation@ugssel.org)**

## FÉLICITATIONS !

RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



**vous êtes arrivés là**