

UEL - Découverte et pratique de l'Ultimate et des disciplines associées (disc golf et double disc court)



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

A travers la pratique des différentes activités, l'étudiant apprendra les règles, l'esprit du jeu et les techniques de lancer de disques. Il participera à des situations d'opposition dans l'activité ultimate frisbee, sport collectif sans contact à base de disque volant.

Objectifs

Développer les compétences techniques, tactiques et physiques du joueur afin de répondre aux exigences d'une situation d'opposition en Ultimate Frisbee et lors des séances de double disc court et disc golf.

Savoir-faire et compétences

Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif au travers d'apprentissage tel que :

- Apprentissage individuel des techniques fondamentales (lancer, rattraper du disque, appel).
- Apprentissage des différents rôles sur le terrain. Se situer, se placer, s'orienter sur le terrain en fonction de la situation (appel, handler, middle...).
- Organisation collective simple en attaque et en défense.
- Évoluer dans un groupe en respectant et en faisant appliquer les règles du jeu au travers de l'auto arbitrage.

La pratique du Disc golf et du double disc court permettra de développer les techniques de lancer et d'élaborer des stratégies de jeu.

Les + de la formation

Possibilité de participation aux compétitions universitaires d'Ultimate Frisbee afin d'éprouver ses compétences à évoluer dans un groupe sur des rencontres avec un enjeu plus important.

Organisation

Contrôle des connaissances

- Évolution du niveau de jeu au fur et à mesure du cycle en situation d'opposition.
- Connaissance et utilisation du règlement dans le cadre de l'auto arbitrage.

Admission

Conditions d'admission

Être inscrit à Campus sport.

Modalités d'inscription

Fiche d'inscription UE libre transmise à l'enseignant.

Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP.

Pré-requis obligatoires

Aptitude à effectuer une pratique sportive.

Pré-requis recommandés

Aucun

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Stephane FERAL

✉ Stephane.feral@univ-fcomte.fr

Établissement(s) partenaire(s)

Campus sports

Programme

Organisation

Situation d'apprentissage et situation d'opposition lors d'un cours d'1H45.