

DARTS - FLÉCHETTES

S'engager dans une activité de précision associant concentration, maîtrise gestuelle, gestion émotionnelle et stratégie, afin de développer la capacité à performer individuellement tout en s'adaptant à différentes situations de jeu.



SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Concentration et maîtrise de soi : maintenir son attention malgré la pression ou les perturbations extérieures.

Gestion du stress : conserver son efficacité lors des moments décisifs du jeu.

Respect et fair-play : respecter les adversaires, les arbitres et les règles de pratique. Convivialité et esprit sportif : favoriser une pratique basée sur le partage, l'entraide et le respect mutuel.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Précision gestuelle : développer une gestuelle reproductible permettant d'améliorer la précision des lancers.

Coordination œil-main : optimiser la synchronisation entre perception visuelle et action motrice.

Équilibre et posture : adopter une position stable favorisant l'efficacité du geste.

Régularité motrice : reproduire un mouvement identique pour améliorer la constance des performances.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Connaissance des règles et formats de jeu : maîtriser les différents modes de compétition (301, 501, Cricket, etc.) et leurs spécificités.

Analyse stratégique : choisir les zones de cible les plus pertinentes en fonction de son niveau, du score restant et de la situation de jeu.

Calcul mental et gestion du score : effectuer rapidement les calculs nécessaires pour optimiser sa progression et préparer les sorties.

Prise de décision : adapter ses choix tactiques en fonction de ses réussites, de ses erreurs et du comportement de l'adversaire. Accepter d'être vu, s'assumer, développer la confiance en soi et en autrui. Accepter différents rôles inhérents aux prestations devant public.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Découvrir les fondamentaux du lancer de précision. Apprendre les règles essentielles des principaux jeux de fléchettes, acquérir les bases techniques du lancer, développer la coordination œil-main et commencer à construire une stratégie simple de gestion du score.

Niveau 2 : Approfondir la maîtrise technique et stratégique. Optimiser la précision et la régularité des lancers, gérer efficacement les situations de pression, élaborer des stratégies de jeu plus complexes et améliorer la gestion des sorties et des fins de partie.

FORMAT D'ÉVALUATION

Participation et engagement Assiduité et ponctualité. Investissement dans les situations d'apprentissage. Respect des règles de sécurité et du matériel. Participation aux situations de jeu et aux rôles d'observation ou d'arbitrage. Progression démontrée au cours du semestre.

Performance et maîtrise Évaluation à travers plusieurs situations de référence permettant de mesurer : La précision des lancers. La régularité des performances. La gestion du score.

La capacité à appliquer une stratégie adaptée. La maîtrise technique du geste. L'efficacité en situation de match ou de défi.

L'évaluation valorise autant l'engagement de l'étudiant dans la pratique que sa progression technique, tactique et comportementale au cours du semestre.