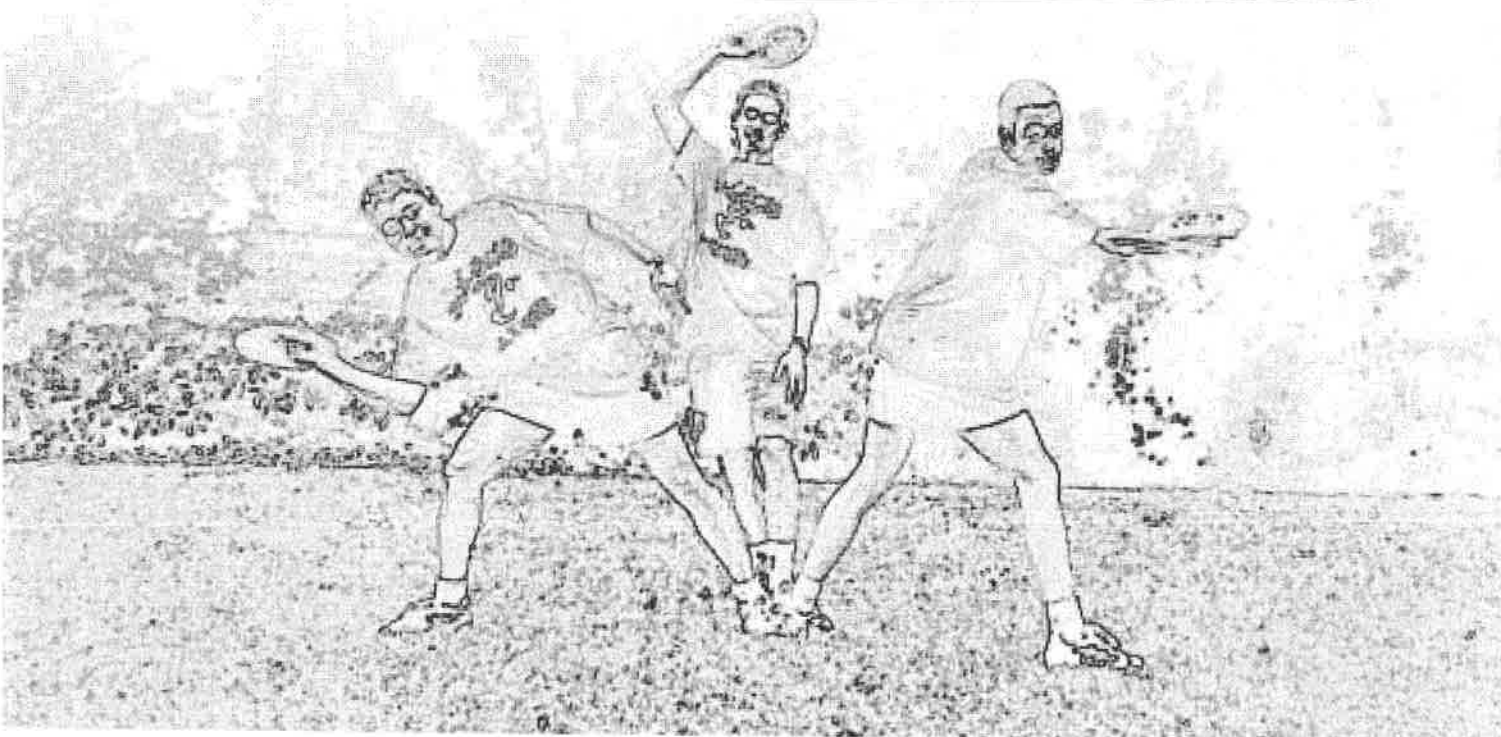


score

enfance

Act+ fiche®

Disque volant



Objectifs au cycle 2

Découvrir la portance de l'air
Acquérir la précision du geste

Compétences

- Courir, faire voler un frisbee.
- Savoir le lancer sur une cible immobile identifié.
- Faire voler le frisbee le plus loin possible, le plus droit possible.
- Lancer avec précision.
- Lancer à un partenaire.
- Réceptionner un frisbee lancé par un partenaire.
- Évoluer sur un terrain, en équipes en se faisant des passes.

Matériel

- Un frisbee mousse, sécurit pour 2 enfants.
- Plots.
- Cerceaux.
- Kit de motricité.

DECOUVERTE ET MANIPULATION

Jeu de passes

Plusieurs équipes de 5 ou 6 joueurs évoluant en alternance.

Chaque équipe envoie un joueur en opposition dans une équipe adverse de son choix.

Sur un terrain adapté (handball), l'équipe en jeu se fait des passes en se déplaçant pendant un temps déterminé.

Chaque lancer/réception marque un point.

Chaque chute au sol et sortie de terrain de l'engin pénalise l'équipe de un point.

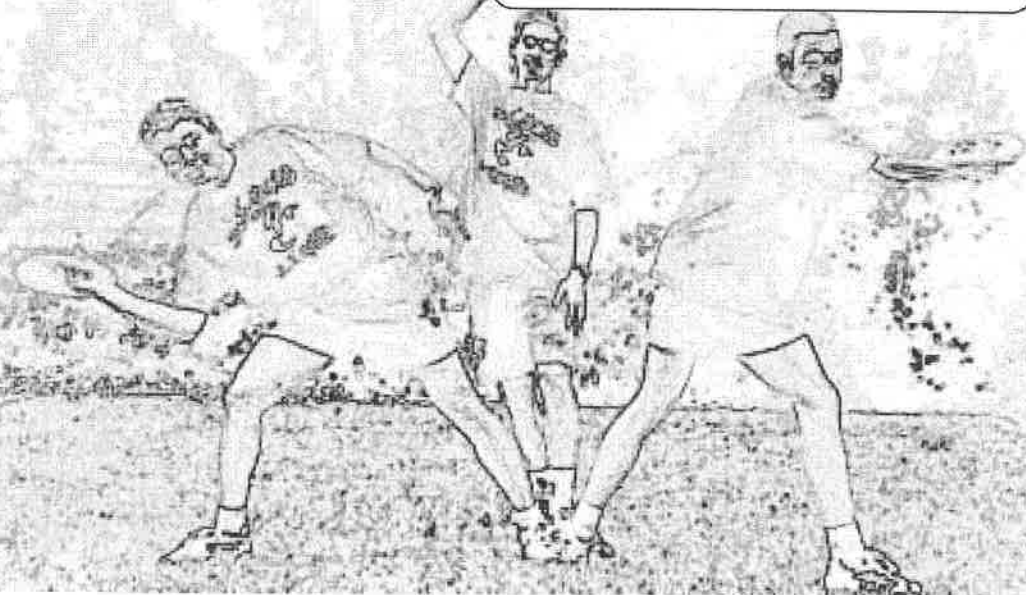
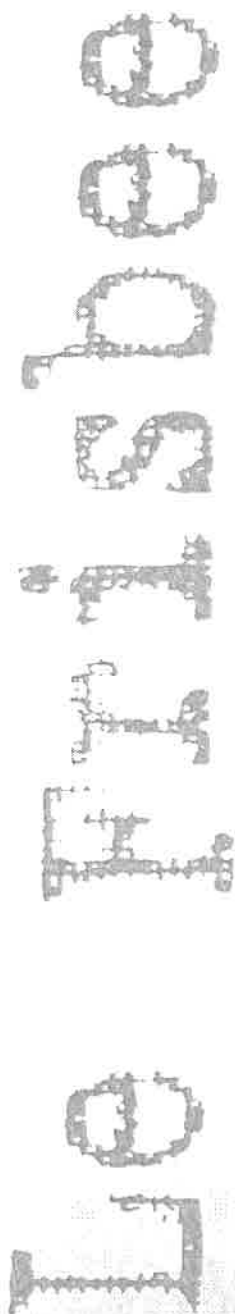
Chaque interception par le joueur adverse rapporte un point à son équipe.

Passe à dix

Très connu de tous, cet exercice consiste à opposer 2 équipes. La première équipe qui réalise dix passes de la main à la main marque un point. Chaque fois qu'un joueur adverse touche le frisbee, celui-ci change d'équipe.

Lancer à dix

Même exercice mais en se lançant le frisbee. Chaque chute du frisbee diminue le comptage d'une passe. Chaque interception entraîne le comptage de l'équipe adverse.



→ SITUATION 1 *Jouer avec l'air*

Déroulement

Échanger le frisbee en statique.

Consigne

" Éloignez-vous les uns des autres et essayez de faire voler le frisbee le plus longtemps possible. "

Les enfants sont 2/2 face à face, éloignés d'une dizaine de mètres. Le lanceur envoie son frisbee sans consigne technique. Il doit trouver une solution efficace pour faire voler le disque. Le receveur va chercher le disque tombé au sol et le lance à son tour.

Remédiations

L'enfant prend le frisbee à l'envers, la coupole vers le bas : jouez avec le groupe en tant que simple joueur, prenez du temps pour lancer le disque. Si l'enfant persiste dans sa mauvaise manipulation, focalisez son attention sur votre propre prise, puis sur le lancer. Regroupez les élèves et présentez l'objet, faites-les le décrire : la face creuse pour la circulation et la portance de l'air, alors que la face bombée ne peut pas " accrocher l'air ".

Le receveur n'attrape pas le frisbee : c'est l'occasion de découvrir d'autres trajectoires, déplacements, des variations de la vitesse et du vol. Il convient donc d'encourager l'enfant à tenter de l'attraper au vol.

Jeu de passes

Sur un espace non limité, les enfants par deux tentent de se faire des passes afin d'identifier la trajectoire du frisbee pour que le partenaire puisse le réceptionner.

Parcours imposé

Matériel

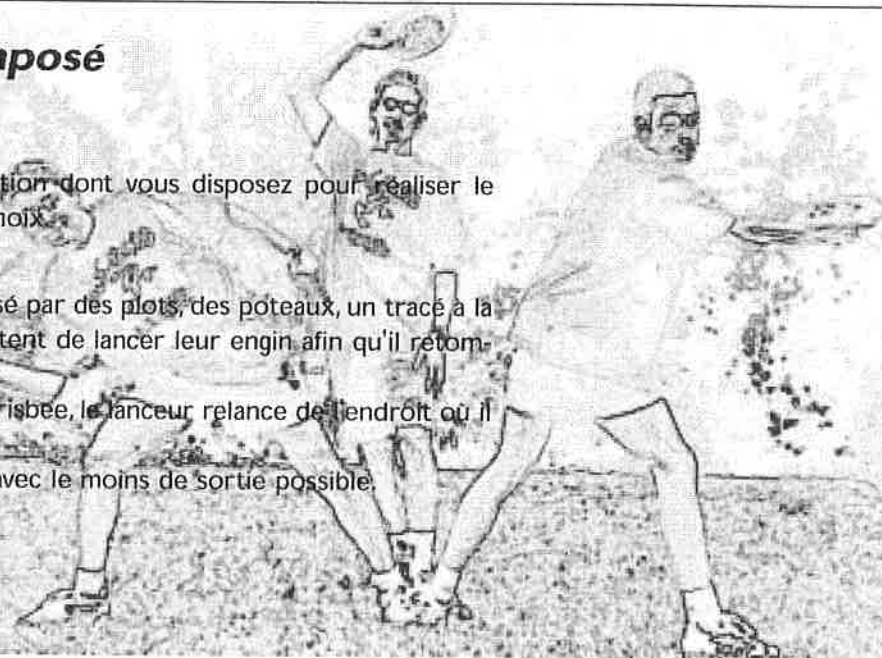
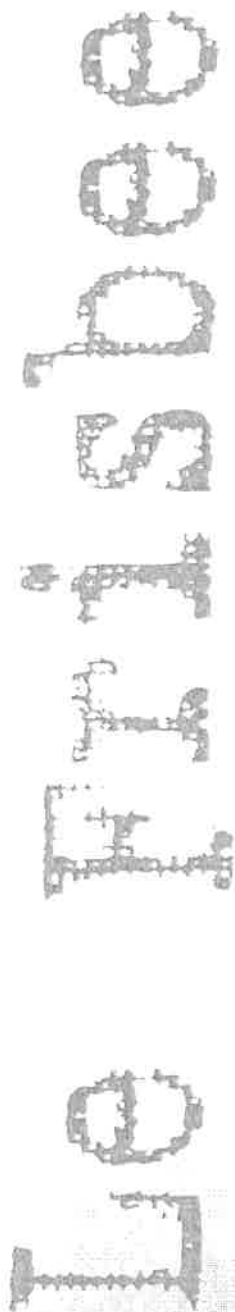
Matériel de délimitation dont vous disposez pour réaliser le parcours de votre choix.

Parcours

Sur un parcours balisé par des plots, des poteaux, un tracé à la craie, les enfants tentent de lancer leur engin afin qu'il retombe dans les limites.

A chaque sortie du frisbee, le lanceur relance de l'endroit où il a échoué.

Réussir le parcours avec le moins de sortie possible.



→ SITUATION 2

Déroulement

Lancer le frisbee dans des cibles fixes.

Consigne

"Placez-vous, un par un dans l'aire de lancer. Ensuite, lancez le frisbee vers la cible dessinée au mur."

Les enfants sont répartis par groupe de trois. Un lanceur est dans l'aire de lancer muni d'un disque, les autres sont en arrières.

Lorsqu'un joueur a lancé son frisbee, il va le chercher et le donne au suivant qui n'en a pas.

Plusieurs essais sont nécessaires avant d'organiser le comptage des points.

Gains

3 points si le frisbee touche la cible. 2 points si le frisbee atteint le mur. 1 point si le frisbee est dans la direction du mur ou de la cible dans un couloir d'environ 5 mètres.

Remédiations

Les enfants comme les adultes lancent d'emblée en revers. Il s'agit d'affiner le geste : prise entre le pouce et l'index et non avec tous les doigts. Mouvement du poignet en priorité plutôt que du bras, l'inclinaison de la main donnant la direction du frisbee.



LE REVERS



Parcours imposé Lancers vers des cibles

Sur un parcours balisé par des plots, des poteaux, un tracé à la craie, des cibles au sol et aux murs (poteaux...), les enfants tentent de lancer leur engin afin qu'il retombe dans les limites.

A chaque sortie du frisbee, le lanceur relance de l'endroit où il a échoué.

Réussir le parcours avec le moins de sortie possible.

Relais

Plusieurs équipes en parallèle.

Les joueurs sont disposés dans des cerceaux. Ils tentent de faire circuler le frisbee sur la longueur de leur terrain. Si l'engin n'est pas réceptionné par un joueur, le lanceur recommence.

L'équipe terminant la première a gagné.

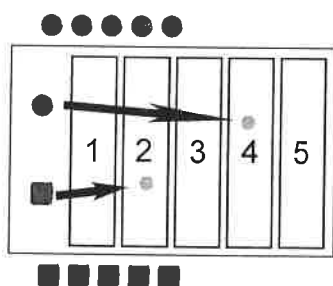


L'upside ou inverse

En prise «coup droit», le lancer s'effectue au-dessus de la tête à 45°.

L'atterrissage du disque s'effectue sur l'envers.

→ SITUATION 3 *Le disque brûlant*



Deux ou plusieurs équipes

Lancer le frisbee dans la zone la plus valorisée. Les points sont attribués au point d'impact du frisbee à l'atterrissage. Le total de points de chaque équipe est compté à chaque série de lancers. Si le frisbee tombe hors des limites, il ne rapporte pas de point.

L'équipe qui a le plus grand nombre de point a gagné.

Lancer fort, lancer loin

Sur un demi-terrain de handball (ligne jaune).

Consigne : " Essayer de faire voler votre frisbee le plus loin que vous pouvez, si possible derrière la ligne où sont placés vos partenaires. "

Le groupe est divisé en deux sous-groupes ; l'un est placé à la ligne de fond de terrain, l'autre à la ligne médiane. La distance à parcourir est de 22 mètres.

Les enfants sur la ligne de fond ont un frisbee à la main et sont espacés de 2 mètres environs. Au signal, ils lancent le disque selon la consigne initiale.

Le groupe en attente sur la ligne médiane n'a pas le droit d'attraper le disque de volée. Il faut les ramasser après avoir constaté les distances parcourues puis lancer à son tour.

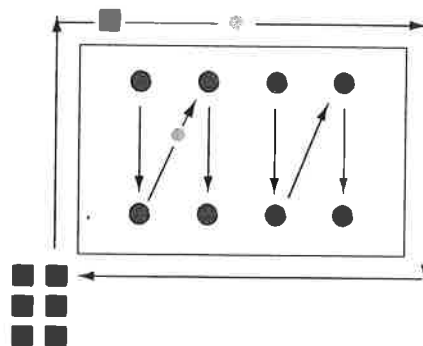
L'horloge

Deux équipes. Une est disposée en zigzag sur le terrain et tente de se faire des passes sans faire chuter le frisbee (1 pt par passe).

Chaque joueur de l'équipe adverse doit, en relais, faire le tour du terrain. Le joueur en déplacement doit reprendre son frisbee à l'endroit de la chute de celui-ci pour continuer son tour.

Le jeu s'arrête quand le dernier joueur a terminé son parcours.

Changer les rôles et compter le nombre de passes réussies par chaque équipe, celle ayant le plus de points a gagné.



→ SITUATION 4

La rivière

Matériel

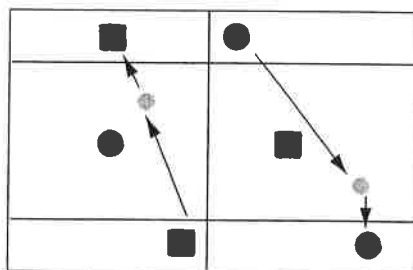
- 1 frisbee pour deux
- Plusieurs jeux en parallèle

Déroulement

Les enfants sont par trois (deux partenaires et un adversaire).

L'adversaire est dans la rivière et tente d'intercepter le frisbee que s'envoient les deux joueurs. Un point est attribué à chaque passe réussie et à chaque interception. Un point de pénalité est attribué à chaque fois que le frisbee tombe hors des limites du terrain.

Jeu au temps. Changer les rôles.



Variantes

Deux équipes jouent en parallèle et envoient les joueurs dans celle adverse.

Le carré magique

Matériel

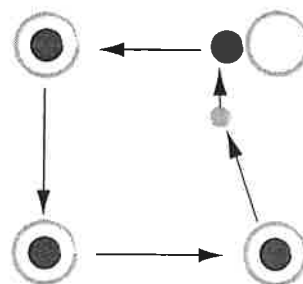
Pour 4 enfants : • 4 cerceaux • 1 frisbee

Déroulement

Quatre enfants sont disposés en carré, chacun dans leur cerceau respectif.

Le but est de faire circuler le frisbee sur le maximum de tour sans le faire tomber. Les enfants peuvent sortir du cerceau pour réceptionner le frisbee mais doivent être dedans pour le lancer.

Faire plusieurs carrés de jeu en même temps, le groupe qui réussit le plus grand nombre de tour a gagné.



→ SITUATION 5

Jouer en double

Déroulement

Sur un terrain de volley ou de badminton, 2 équipes de 2 joueurs.

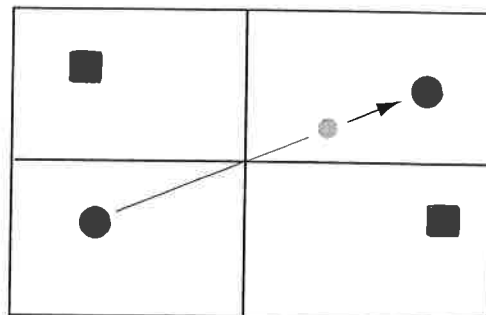
Chaque équipe se place dans un carré. L'équipe A lance, B reçoit.

Règles

L'équipe A envoie le frisbee dans le terrain adverse sans que l'équipe B n'intercepte de volée.

La mise en jeu se fait par un lancer direct dans le camp de l'adversaire.

Il est obligatoire, à chaque fois que le frisbee est attrapé de volée, d'effectuer au moins une passe entre partenaires avant de lancer dans l'autre camp.



Gain de la partie

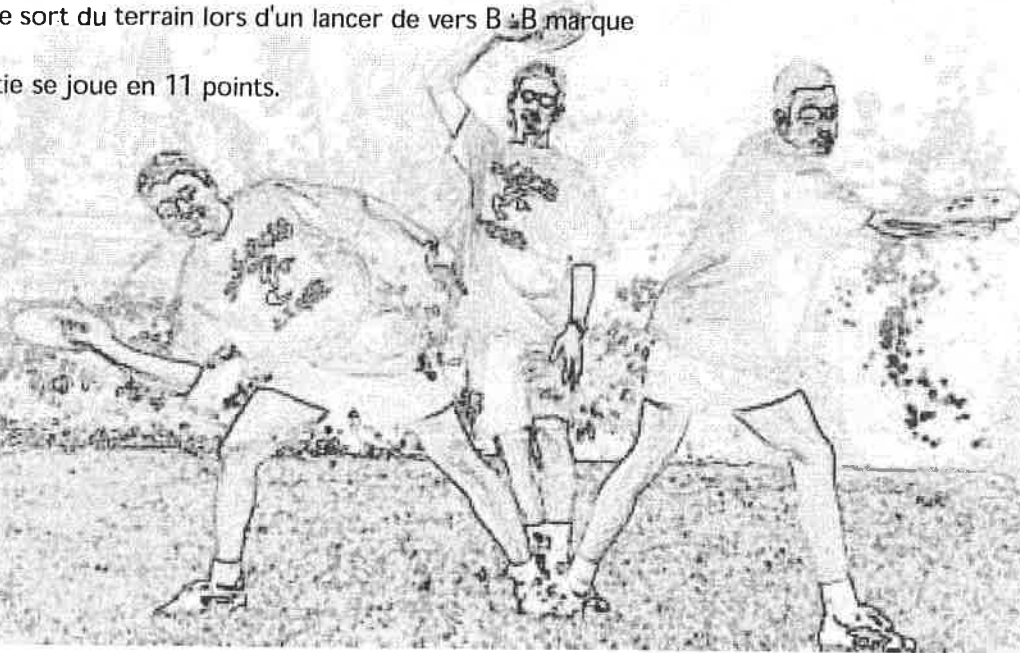
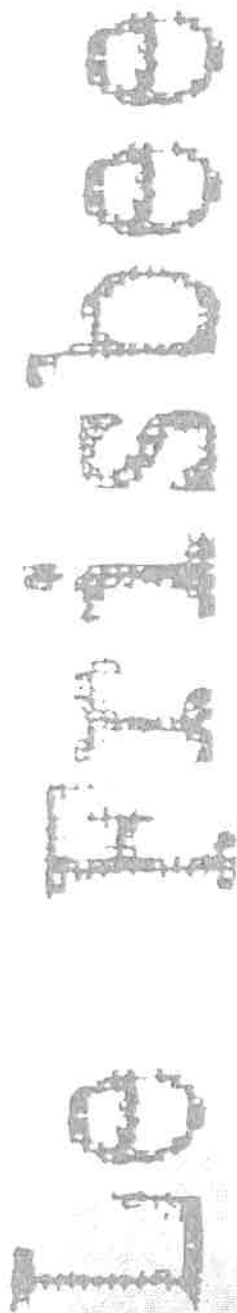
Le frisbee touche le filet à la mise en jeu et tombe : l'équipe A donne le disque à l'équipe B ; pas de point marqué.

Le frisbee touche le filet en cours de jeu et tombe dans le camp A : B marque 1 point.

Le frisbee tombe à terre mors d'une passe entre 2 partenaires : l'équipe adverse ne marque pas mais obtient la mise en jeu immédiate.

Le frisbee sort du terrain lors d'un lancer de vers B : B marque 1 point.

Une partie se joue en 11 points.



→ SITUATION 6

cycle 3 et +

Matériel : frisbee souple 145g.

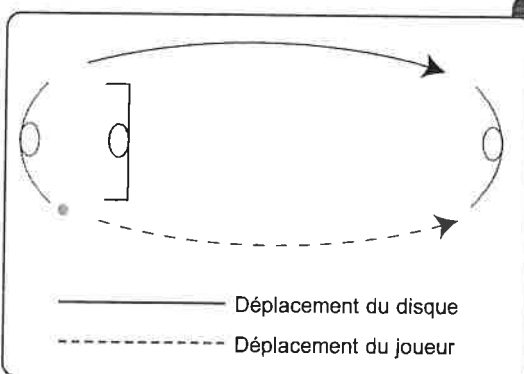
But : travail technique du déplacement et gestuelle du lancer.

Le maniement de l'engin

Règle de sécurité : veillez à garder un espace suffisant entre les groupes d'élèves et faites en sorte que tout le monde lance dans le même sens.

Après un premier cycle d'initiation, il convient de renforcer les habilités acquises en jouant essentiellement sur les variables temps/espaces/opposition

Situation



Situation qui permet d'introduire un marqueur (défenseur sur le porteur du disque) dont on peut faire varier l'intensité en défense.

- passif
- actif sans déplacement des pieds.
- actif avec un déplacement en pas chassés pour rester face au lanceur.

(penser à prendre systématiquement le compte à haute voix.)

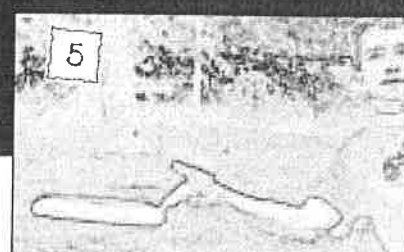
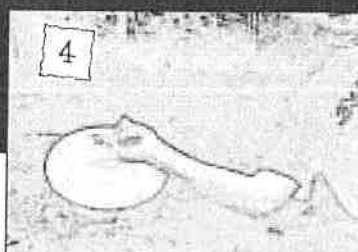
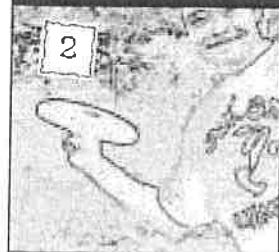
Le lanceur

Systématiser le pied pivot en cherchant à lancer au delà de la main du marqueur.

Rotation : le lanceur suit son disque et devient marqueur. Le receveur devient lanceur. Le marqueur devient receveur.

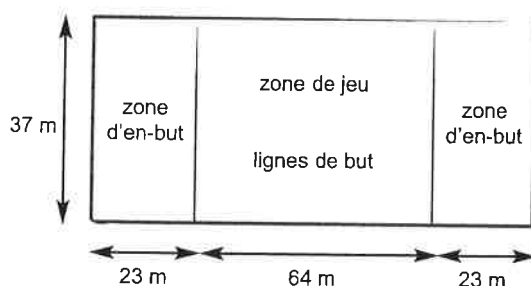


LECOUP DROIT



→ L'ULTIMATE

Le frisbee est un référentiel volant. De cet objet a été créé un sport fédéral appelé Ultimate. Le règlement qui suit cette acti-fiche, est simplifié pour permettre de prendre du plaisir en milieu scolaire.



Le terrain

L'Ultimate peut aussi se pratiquer en salle. On utilisera alors le terrain de handball avec des zones d'en-but de 6 m.

Nombre de joueurs

Le nombre de joueurs par équipe est de 7 en extérieur et est réduit à 5 pour l'intérieur.

Durée de jeu

Une équipe a gagné lorsqu'elle a atteint le score de 21 points avec un minimum de 2 points d'écart.

Mi-temps

Une mi-temps de 10 mn est accordée quand une des 2 équipes a atteint 11 points.

Remplacement des joueurs

Il ne peut se faire qu'après un point marqué (et également en cas de blessure). On peut chaque fois changer autant de joueurs que l'on veut.

L'engagement

Le jeu démarre en début de période et après chaque point marqué, par un engagement. Pour cela, un joueur de l'équipe qui engage doit envoyer le disque le plus loin possible vers la zone d'en-but adverse.

Tant que le disque n'est pas lancé, les 2 équipes doivent rester dans leur zone d'en-but respective.

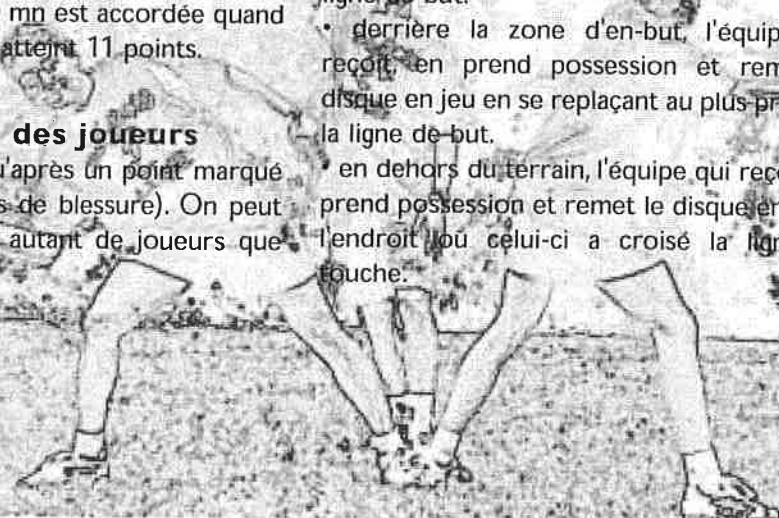
L'engagement ne peut avoir lieu que lorsque le lanceur et un joueur de l'équipe adverse ont levé un bras pour signaler que leur équipe est prête à jouer.

Après chaque point, les 2 équipes changent de camp et l'équipe qui a marqué le point engage.

Aucun joueur de l'équipe qui engage ne doit toucher le disque en vol lors de l'engagement.

A l'engagement, si le disque tombe

- dans la zone de jeu, l'équipe qui reçoit, en prend possession et remet le disque en jeu de ce point.
- dans la zone d'en-but, l'équipe qui reçoit, en prend possession et le remet en jeu, de ce point, ou en se plaçant au plus près sur la ligne de but.
- derrière la zone d'en-but, l'équipe qui reçoit, en prend possession et remet le disque en jeu en se replaçant au plus près sur la ligne de but.
- en dehors du terrain, l'équipe qui reçoit, en prend possession et remet le disque en jeu à l'endroit où celui-ci a croisé la ligne de touche.



→ L'ultimate suite

En cours de jeu

- Il est interdit de se déplacer avec le disque en main.
- Un seul adversaire peut venir se placer devant le porteur du disque et compter les secondes. A 10 secondes, le disque doit être lancé sinon l'adversaire en prend possession (on dit qu'il y a "turn-over").
- Pour pouvoir avoir une bonne vision du jeu, le porteur du disque peut utiliser son pied pivot.
- Il est interdit de changer de pied pivot.
- Lorsqu'il garde le lanceur, le marqueur ne doit pas enjamber le pied pivot du lanceur (il doit y avoir une distance minimum d'un disque entre le lanceur et le marqueur). Le marqueur ne doit pas non plus positionner ses bras de façon à restreindre le pivotement du lanceur.
- Tous les autres joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (y compris les zones d'en-but).
- Il est interdit de se faire une passe à soi-même, sauf si un adversaire a touché le disque avant qu'on le réceptionne à nouveau (le disque peut être touché par n'importe quelle partie du corps).
- Lorsque le disque est attrapé simultanément par un attaquant et par un défenseur, le disque reste en possession de l'équipe offensive.

L'interception

Pour empêcher la progression des joueurs, l'équipe adverse doit essayer d'intercepter le disque, soit en le rattrapant, soit en le faisant tomber à terre. Cette interception doit être faite sur la trajectoire du disque ; il est interdit de frapper le disque saisi par un adversaire.

La perte du disque

La possession du disque change d'équipe en cas de perte du disque :

- lorsque le porteur du disque est compté jusqu'à 10 par son marqueur.
- lorsque le disque est passé de la main à la main entre 2 coéquipiers.
- lorsque le disque tombe à terre.
- lorsque le disque sort du terrain (hors-limite).
- lorsque le disque est intercepté par un adversaire.



→ L'ULTIMATE SUITE

Hors-limite

Un disque est hors-limite s'il touche le sol en dehors du terrain de jeu s'il touche un quelconque objet situé hors du terrain. L'attaque passe alors à l'équipe adverse.

- La remise en jeu se fait le pied pivot dans le terrain de jeu à l'endroit où le disque est sorti.
- Seuls les joueurs défensifs peuvent sortir du terrain pour jouer le disque.
- Pour que le réceptionneur soit considéré dans le terrain de jeu, son premier point de contact avec le sol, après le " catch " du disque, doit être entièrement dans le terrain de jeu (les lignes sont hors-jeu).
- Le disque en vol peut survoler une zone hors-limite, et revenir dans le terrain de jeu sans être considéré comme disque hors-limite.

les lancers
avec le Pied Pivot

Les fautes

Une faute est la sanction d'un contact entre deux joueurs d'équipes opposées.

- Il est de la responsabilité de chaque joueur d'éviter tout contact. Un contact violent avec un adversaire en position légitime constitue une faute.
- L'auto-arbitrage : ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant " faute ".
- Lorsqu'une faute est signalée, les joueurs doivent s'arrêter le plus rapidement possible pour garder leur place respective au moment de la demande de l'arrêt.
- Tout comportement agressif, mettant en cause la sécurité des autres joueurs, constitue une faute.
- Quand une faute est appelée, la possession du disque retourne au lanceur.

Le marché

Il est interdit de marcher avec le disque en main. Lorsqu'une faute de " marcher " est appelée, le joueur doit reculer de la distance qu'il a faite en trop mais il garde la possession du disque.

