

Du frisbee à l'ultimate.

Proposition d'unité d'apprentissage

La démarche

L'unité d'apprentissage proposée s'adresse prioritairement à des **élèves de cycle 3** mais certaines situations (travail sur les habiletés motrices, jeux traditionnels adaptés) peuvent être proposées à des élèves de cycle 2.

La démarche choisie repose sur **quatre principes fondamentaux** :

- les situations proposées et leur organisation doivent **favoriser un temps d'activité maximal**. Les différentes techniques de lancer et de réception (éléments premiers de l'activité) ne peuvent être maîtrisées de manière satisfaisante pour progresser en jeu collectif que s'il y a un **nombre de répétitions important**. C'est pourquoi, les activités proposées impliquent une organisation en ateliers où le réinvestissement des gestes techniques fondamentaux (lancers en revers et en coup droit, réception deux mains, etc.) sera favorisé au maximum.
- dès la première séance, des **situations de jeux collectif** (type passe à cinq) sont introduites afin de **rentrer au plus tôt dans la logique même de cette activité physique** (faire progresser l'engin à plusieurs en se faisant des passes). Les règles essentielles au bon déroulement du jeu et qui seront introduites dès le début de l'unité d'apprentissage seront en phase avec les règles de l'ultimate (ne pas marcher avec le frisbee, ne pas arracher le disque des mains de l'adversaire, défense en un contre un, auto arbitrage, etc.). Il s'agira de donner les règles premières que l'on complètera au fur et à mesure en se basant sur les problèmes rencontrés par les élèves (importance des phases de verbalisation qui seront proposées en fin de séance afin de ne pas hacher le temps de jeu).
- comme tout jeu collectif proposé à l'école primaire, l'ultimate laisse apparaître des comportements qui pénalisent la progression de l'engin ou qui sont en décalage avec les attendus (effet grappe –tous les joueurs s'agglutinent autour du porteur du frisbee-, peu d'exploitation des espaces libres et/ou des situations de surnombre). Par des exemples de situations simples, ces quelques pages présentent des activités à mettre en place (déclinables sur tous les autres sports collectifs) afin de **faire progresser les élèves dans les activités physiques présentant une opposition collective**.
- enfin, l'adaptation de certains jeux traditionnels (thèque, ballon prisonnier, balle au capitaine, etc.) aux spécificités même du frisbee permet de réinvestir les notions apprises au fil des séances et d'**appréhender ces jeux sous un angle nouveau**.

Séquence et séances

Pour favoriser les progrès des élèves et une évolution effective des habiletés motrices, **une séquence** doit comporter un minimum de **10 à 12 séances**. Cette séquence (ou unité d'apprentissage) doit suivre une programmation précise des ateliers et des jeux proposés afin qu'elle soit efficace. Ces situations doivent être proposées de manière régulière et continue (sur trois séances minimum) afin que chaque élève ait eu le temps de bien assimiler l'essence et les enjeux de l'activité. Il convient donc d'éviter de changer trop rapidement de situation et de tomber dans le travers du « zapping » ou de « l'épicerie pédagogique ». Voici une proposition qu'il sera possible de faire évoluer selon les contextes particuliers à chaque classe :

	Séances 1 à 3	Séances 4 à 6	Séances 7 à 9	Séances 10 à 12
Début de séance	Manipulations (libres et/ou guidées)	Ateliers de consolidation des habiletés motrices	Jeux traditionnels adaptés (Ex. frisbee prisonnier)	Jeux traditionnels adaptés (Ex. Thèque)
Corps de séance	Jeux pour travailler passes / réceptions (ateliers)	Faire progresser le frisbee / prise d'information	Travail sur la gestion du surnombre (joueurs joker)	Travail avec joueurs relais
Situation de jeu global	Passe à 5	De la passe à 5 au frisbee au capitaine	Du frisbee au capitaine à l'ultimate	Ultimate

Chaque séance doit suivre une logique interne que l'on peut décliner en quatre phases bien distinctes :

Début de séance	Temps de mise en activité ou la totalité de la classe doit être dans l'action.
Corps de séance	Ateliers différents ou situations communes déclinées en plusieurs zones de jeux permettant de travailler les problématiques propres aux sports collectifs (prise d'information, occupation de l'espace, lecture du jeu...)
Situation de jeu global	Temps obligatoire dès la première séance afin que la logique interne de l'activité (opposition de deux équipes / progression de l'engin à plusieurs dans un but précis) soit clairement identifié par tous.
Verbalisation	Phase importante à décrocher du temps d'action afin de ne pas casser la dynamique du jeu.

Propositions de situations

Vous trouverez ci-dessous des propositions de situations que vous pourrez utiliser pour construire votre séquence. Au début des premières séances un temps de manipulation et d'expérimentation libre et/ou guidé est indispensable (travail sur les différents lancers –coup droit et revers – et les différents types de réception –« crêpe », « crocodile », « pince », etc.).

Atteindre la cible 1

But de la tâche

Se passer le frisbee sans se déplacer.

Critère de réussite

Réaliser cinq tours consécutifs sans que le frisbee ne touche le sol.

Dispositif

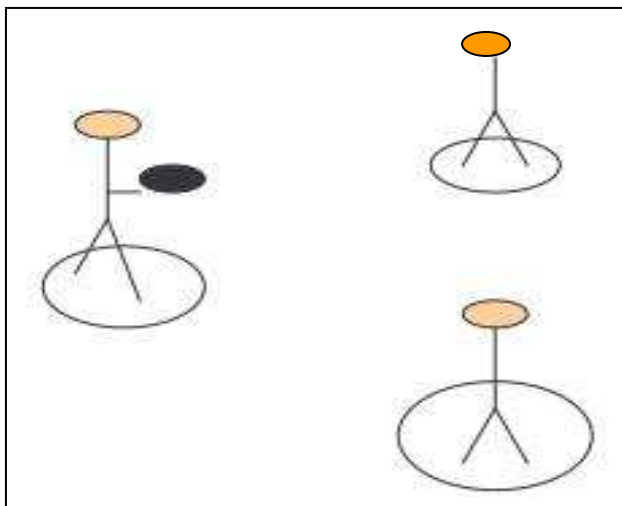
- trois joueurs placés en triangle
- chaque joueur est dans un cerceau

Consigne

En restant dans le cerceau recevoir le frisbee de l'un et le passer à l'autre.

Variables

- distance entre les joueurs, nombre de frisbees, nombre de joueurs



Atteindre la cible 2

But de la tâche

Se passer le frisbee à travers un cerceau en respectant la distance imposée.

Critère de réussite

Réaliser quatre échanges consécutifs sans que le frisbee ne touche le sol.

Dispositif

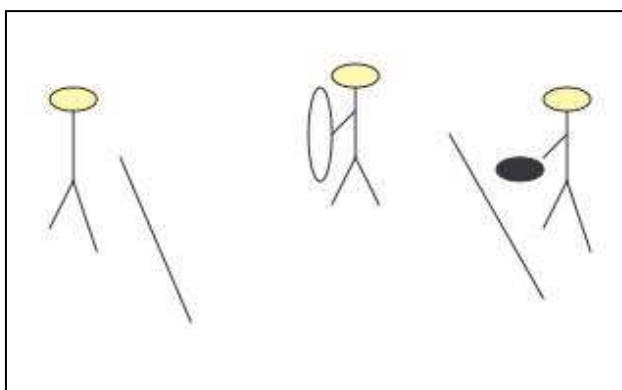
- un joueur immobile tient un cerceau
- (hauteur fixe) à mi-distance entre deux joueurs.

Consigne

En restant derrière sa ligne, transmettre le frisbee en lui faisant traverser le cerceau. Le joueur tenant le cerceau compte les échanges. Changer de rôle après trois tentatives.

Variables

- distance entre les joueurs, hauteur du cerceau, jouer en temps limité



Atteindre la cible 3

But de la tâche

Toucher les objets au sol.

Critère de réussite

Toucher quatre fois sur cinq.

Dispositif

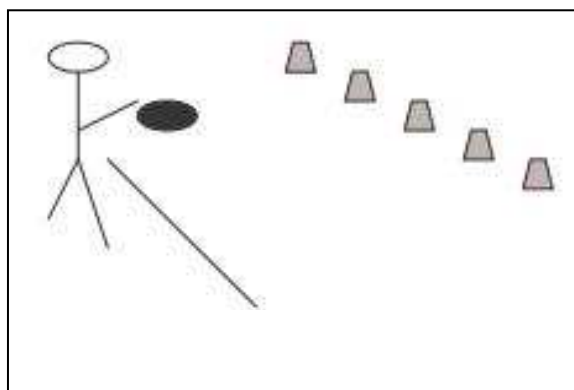
- cinq objets posés au sol
- un joueur à une distance fixe des objets

Consigne

Lancer le frisbee pour atteindre l'objet choisi.

Variables

- la distance lanceur / objet
- la taille des objets



Les intercepteurs

Effectif : toute la classe répartie en binômes – Proposer 2 ou 3 zones de jeu en parallèle

Matériel : 1 frisbee pour 2, plots pour délimiter les zones de jeu, dossards pour visualiser les intercepteurs

Objectifs : Echanger à 2 en déplacement, en regardant autour de soi.

Réaliser le plus d'échanges possibles sans tomber le frisbee ou se le faire intercepter.

Aller dans les espaces libres.

Pour les intercepteurs, intercepter la passe entre 2 partenaires.

Description de la tâche : Aller avec son partenaire « où il n'y a personne », sur toute la superficie du gymnase.

Eviter de se faire prendre le frisbee.

Consignes :

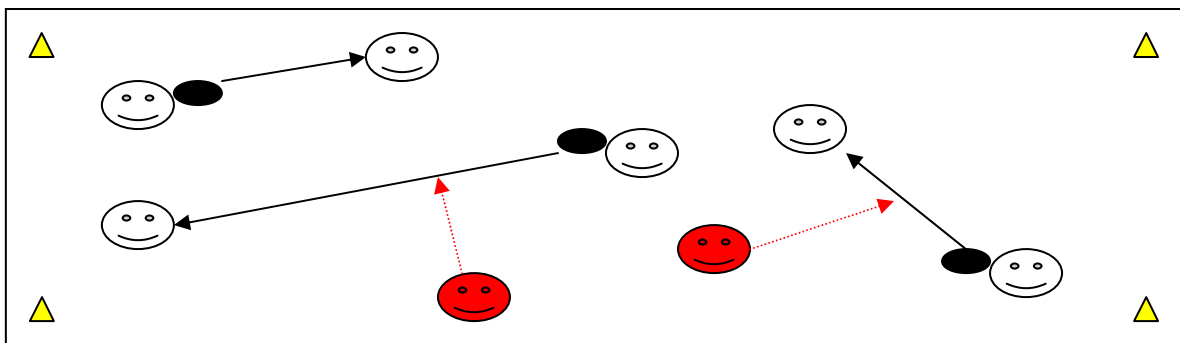
1 – Faire à l'arrêt une passe précise à son partenaire et courir à un endroit libre du gymnase.

2 – Même situation, mais « les intercepteurs » sont des joueurs « volants » qui doivent, au fil de leurs déplacements, empêcher les binômes de se faire des passes (6 intercepteurs pour une classe de 24 élèves).

Quand une interception a eu lieu, l'intercepteur laisse le frisbee au sol et reprend sa course vers un autre binôme.

Variantes : Augmenter ou diminuer le nombre d'intercepteurs.

Réduire ou augmenter la densité des joueurs sur la surface de jeu.



L'embouteillage

Effectif : Deux équipes de 3 élèves par zone de jeu (10 m x 20 m) – Proposer 2 ou 3 zones de jeu en parallèle

Matériel : 1 frisbee pour chaque équipe, des plots pour matérialiser les couloirs de jeu, des dossards.

Objectifs : Manipuler l'engin tout en progressant vers l'avant.

Eviter les obstacles (c'est-à-dire l'espace occupé par les autres).

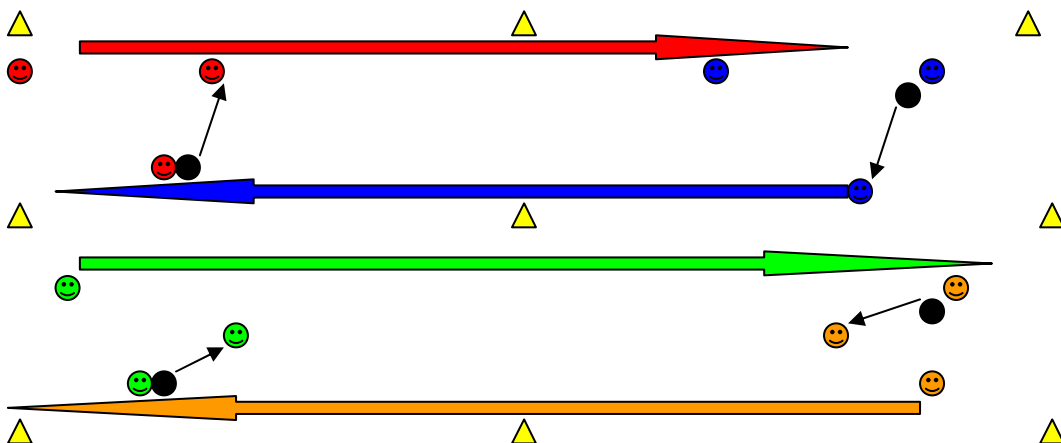
Description de la tâche : Dans un temps donné (2 à 3 minutes), se lancer le frisbee, pour aller d'une ligne de but à l'autre, le plus grand nombre de fois possible.

Consignes : 1 – Les deux équipes partent en même temps.

2 – Le frisbee doit être lancé et non donné de la main à la main aux partenaires.

3 – L'équipe revient à sa ligne de départ à chaque fois que le frisbee tombe au sol, et quand il sort des limites du terrain.

4 – L'interception ou la déviation du frisbee de l'autre équipe est interdite.



Concours de passes 1 (sans opposition)

Effectif : Groupes de 5 ou 7 joueurs (le nombre de joueurs doit être impair) – Proposer plusieurs zones de jeu en parallèle

Matériel : 1 frisbee par groupe

Objectifs : être capable de maîtriser l'engin transmis (lancer/réception)

Description de la tâche : Chaque groupe doit enchaîner des actions de lancer/réception sans que l'objet tombe au sol.

Description du dispositif : Les élèves de chaque groupe sont disposés en deux colonnes inégales (3/2 ou 4/3) se faisant face.

Consignes : Le premier joueur de la colonne 1 lance le ballon (le frisbee) en visant la poitrine du premier joueur de la colonne 2.

Le lanceur de la colonne 1 court ensuite se positionner à la fin de la colonne 2.

Le réceptionneur devient lanceur et relance le ballon (le frisbee) au second joueur de la colonne 1 puis court se positionner à la fin de la colonne 1.

Le jeu s'arrête à la fin du temps imparti donné par le maître.

On peut compter le nombre de passes réussies (sans rebond) pour voir quel groupe a gagné.

Variantes : Même situation mais réaliser des passes en imposant qu'elles soient réalisées de « revers » ou en « coup droit ».



Concours de passes 2 (sans opposition)

Effectif : Groupes de 3 joueurs – Proposer plusieurs zones de jeu en parallèle

Matériel : 1 frisbee et 4 plots par groupe

Objectifs : Etre capable d'enchaîner une passe puis un déplacement

Etre capable de réceptionner une passe

Description de la tâche : Dans chaque groupe, un élève doit transmettre le frisbee à un partenaire avant de courir rejoindre le plot libre.

Description du dispositif : La zone de jeu est délimitée par 4 plots. Chaque élève est posté à un plot.

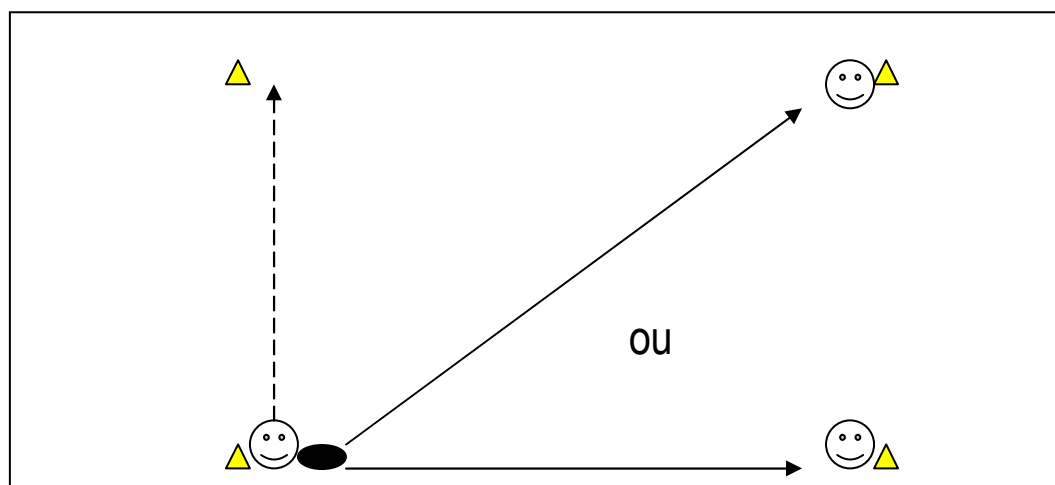
Consignes : Le premier joueur passe le frisbee à un de ses partenaires. Il court ensuite au plot laissé libre.

Le joueur ayant reçu le frisbee le passe à son tour à un de ses partenaires et court au plot libre.

On compte le nombre de passes réussies pour voir quel groupe a gagné à la fin du temps imparti.

Variantes : Le frisbee ne doit pas tomber au sol.

Augmenter la distance entre les plots.



Le taureau - Concours de passes avec opposition

Effectif : Groupes de 3 joueurs (2 attaquants / 1 défenseur « le taureau »)

Matériel : 1 frisbee et 4 plots par groupe

Objectifs : Etre capable d'enchaîner une passe puis un déplacement

Etre capable de réceptionner une passe

Apprendre à se démarquer

Apprendre à intercepter un frisbee

Description de la tâche : L'élève porteur du frisbee doit le transmettre à son partenaire sans que le troisième joueur (le taureau) ne l'intercepte. Le porteur du frisbee ne peut pas se déplacer.

Description du dispositif : La zone de jeu est délimitée par 4 plots.

Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de cette zone de jeu.

Au lancement du jeu le premier « taureau » est obligatoirement à un plot et il ne rentre en jeu qu'après la réalisation de la première passe.

Consignes : Le joueur en possession du frisbee doit réaliser une passe à son partenaire sans que le taureau (défenseur) ne l'intercepte.

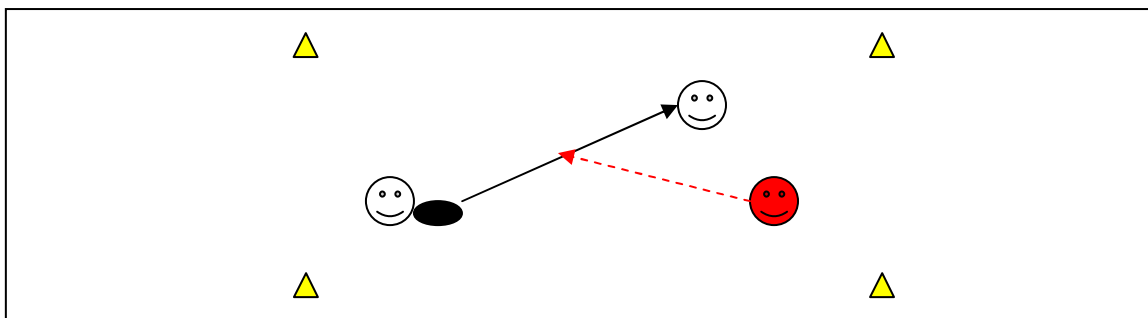
Les « attaquants » doivent réaliser le plus de passes possibles sans que le frisbee ne sorte de la zone de jeu.

Le joueur qui perd le frisbee devient alors le taureau.

Le taureau doit toujours aller sur le porteur du frisbee mais n'a pas le droit de toucher son adversaire ou lui prendre l'engin des mains.

On compte le nombre de passes réussies pour voir quel groupe a gagné à la fin du temps imparti.

Variantes : Augmenter la distance entre les plots.



Passe à 5

Effectif : 2 équipes de 5 joueurs - Proposer plusieurs zones de jeu en parallèle

Matériel : 1 frisbee et 4 plots par groupe – des dossards pour distinguer les deux équipes

Objectifs : Etre capable de réaliser 5 passes consécutives sans se faire intercepter le frisbee.

Description de la tâche : L'élève porteur du frisbee doit le transmettre à son partenaire sans qu'un adversaire ne l'intercepte. Le porteur du frisbee ne peut pas se déplacer.

Description du dispositif : La zone de jeu est délimitée par 4 plots.

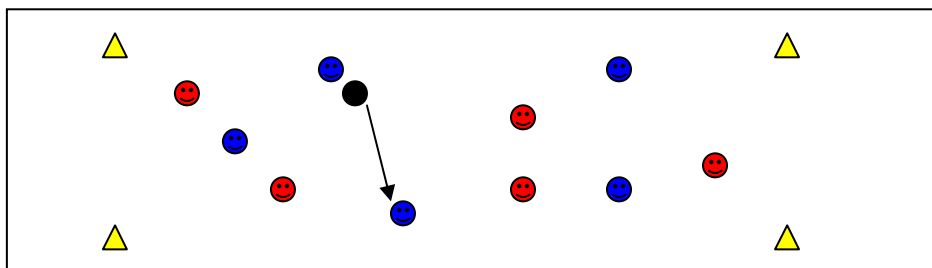
Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de cette zone de jeu.

Consignes : Le joueur en possession du frisbee doit réaliser une passe à son partenaire sans qu'un adversaire ne l'intercepte.

Les « attaquants » doivent réaliser 5 passes consécutives sans que le frisbee ne sorte de la zone de jeu ou tombe à terre. Si c'est le cas le frisbee est rendu à l'équipe adverse.

La première équipe qui arrive à enchaîner 5 passes marque un point.

Variantes : Introduire au fil des séances ou à la suite de la phase de verbalisation des règles supplémentaires pour tendre progressivement aux règles de l'ultimate (défense individuelle, etc.).



Ne pas hésiter à proposer des situations de surnombre (3 contre 5, 2 contre 5, etc.) afin de favoriser les phases d'attaque et de travailler des comportements essentiels en sports collectifs (prise des espaces libres, démarquage, etc.).

Frisbee au capitaine

Effectif : 2 équipes de 6 joueurs - Proposer plusieurs zones de jeu en parallèle

Matériel : 1 frisbee et 8 plots par groupe – des dossards pour distinguer les deux équipes

Objectifs : Passer le frisbee au capitaine qui doit le réceptionner à la volée dans sa zone.

Description de la tâche : L'élève porteur du frisbee doit le transmettre à son partenaire sans qu'un adversaire ne l'intercepte. Le porteur du frisbee ne peut pas se déplacer.

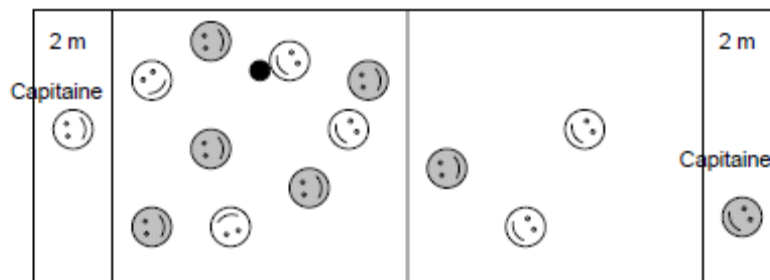
Description du dispositif : La zone de jeu est délimitée par 4 plots. Deux autres plots délimitent la zone d'embut réservée au capitaine et mesurant deux mètres de profondeur.

Aucun joueur n'a le droit de rentrer dans cette zone.

Consignes : Le joueur en possession du frisbee doit réaliser une passe à son partenaire sans qu'un adversaire ne l'intercepte. Les « attaquants » doivent faire progresser le frisbee sans qu'il ne sorte de la zone de jeu ou tombe à terre. Si c'est le cas le frisbee est rendu à l'équipe adverse.

Chaque équipe réalisant une passe à son capitaine marque un point.

Introduire au fil des séances ou à la suite de la phase de verbalisation des règles supplémentaires pour tendre progressivement aux règles de l'ultimate (défense individuelle, etc.).

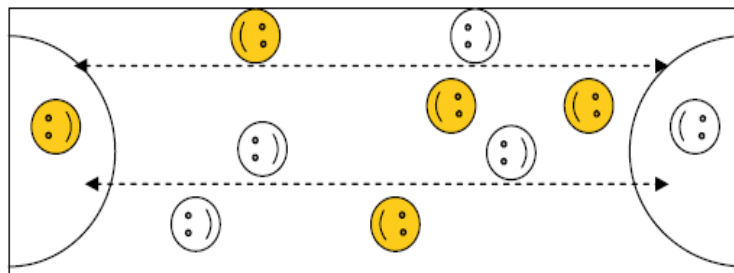


Ne pas hésiter à proposer des situations de surnombre (4 contre 6, 3 contre 6, etc.) afin de favoriser les phases d'attaque et de travailler des comportements essentiels en sports collectifs (prise des espaces libres, démarquage, etc.).

Variantes pour progresser :

Frisbee au capitaine avec couloirs latéraux

Objectif : Progresser et marquer dans le but adverse en occupant le maximum d'espace en largeur.



Aménagement :

2 équipes de 5 joueurs réparties dans les 3 zones (2 joueurs de chaque équipe dans le couloir central, 1 joueur de chaque équipe dans les couloirs externes, 1 capitaine dans chaque zone)

Ajuster le niveau d'opposition dans chaque couloir (rapport de force)

Consignes : Le jeu se déroule normalement, les joueurs doivent rester dans leur couloir tant pour l'attaque que pour la défense. Les passes se font d'un couloir à l'autre ou dans son couloir.

Critère de réussite : Marquer un point en faisant la passe au capitaine : si la balle passe par les 3 couloirs avant la passe au capitaine, on marque 2 points.

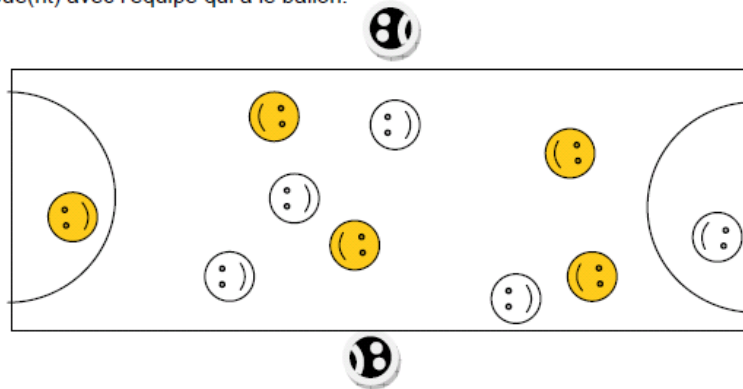
Variables : 1 joueur de chaque équipe dans le couloir central et 2 dans les couloirs externes
Jouer sur la largeur des couloirs (petit à l'extérieur, grand au centre puis inversement)

Variantes pour progresser :

Frisbee au capitaine avec joueurs joker

Jouer sur la variable nombre de joueurs :

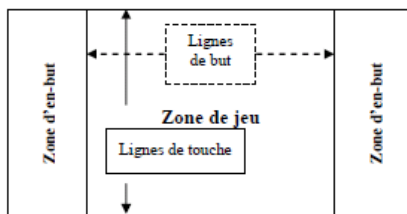
1) On impose un surnombre offensif avec joueur joker : le joker peut être dans l'espace de jeu ou à l'extérieur derrière les lignes de touche : 2 jokers dans ce cas.
Le(s) joker(s) joue(nt) avec l'équipe qui a le ballon.



2) après chaque point, l'équipe qui marque perd un joueur. Ce(s) joueur(s) reviendra (ont) en jeu quand l'équipe en supériorité numérique aura marqué.

Ultimate

L'ULTIMATE : Règles adaptées à la pratique au cycle 3



Durée

Deux mi-temps de 10 minutes semblent constituer une bonne base.
En cas d'ex-aequo à la fin de la deuxième mi-temps, une prolongation de 5 minutes est jouée.

L'engagement.

Au début du jeu et après chaque point marqué, chaque équipe se tient sur sa ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point (ou celle qui est tirée au sort pour le premier engagement) lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

Score.

Un point est marqué quand un joueur de l'équipe attaquante attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Le point n'est valable que si c'est un joueur de l'équipe attaquante qui a lancé le disque.

Jouer le disque.

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, mais peut pivoter sur un pied.

Changement de possession du disque.

L'équipe qui défend reprend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'équipe attaquante est intercepté ou attrapé en dehors du terrain ou quand le disque touche le sol. L'équipe qui défendait devient alors l'équipe attaquante.

Sport sans contact.

L'ultimate est un sport sans contact. Les contacts physiques ne sont pas autorisés. Chaque défenseur doit se situer à au moins un mètre de l'attaquant qu'il marque.

Fautes.

Quand une faute est constatée un des joueurs appelle "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé (gelé!). Les joueurs discutent alors entre eux et peuvent prendre la décision de changer d'équipe attaquante. Quand les joueurs ne peuvent se mettre d'accord le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend.

Il est interdit de :

Passer de la main à la main.

Frapper ou arracher le frisbee des mains d'un joueur.

Pousser ou écarter un joueur.

Garder le frisbee plus de dix secondes.

De marquer un adversaire à deux ou à plusieurs.

SITUATION : DISQUE-GOLF

■ But :

Atteindre des cibles différentes en un nombre de coups en partant de départ différent

■ Matériel :

- Un frisbee
- Un crayon
- Une fiche par enfant
- Cibles naturelles (arbres, souches, poteaux, poubelles fixes) ou cerceaux

■ Terrain :

Grand espace avec des obstacles variés (parc, cour d'école avec arbres, poteaux...)

■ Déroulement et règles :

Plusieurs enfants partent du même point de départ et lancent à tour de rôle leur disque en direction de la cible. Au second coup, le joueur le plus éloigné de la cible lance le premier. Chaque enfant note le nombre de ses lancers nécessaires pour atteindre la cible avant de prendre le départ d'une nouvelle cible. Celui qui a fait le moins de lancers pour atteindre les différentes cibles a gagné.

SITUATION : THEQUE FRISBEE

■ But :

Franchir à la course plusieurs bases pendant le temps donné par son lancer

■ Terrain : (herbe)

Au moins 40 m x 20 m

■ Matériel :

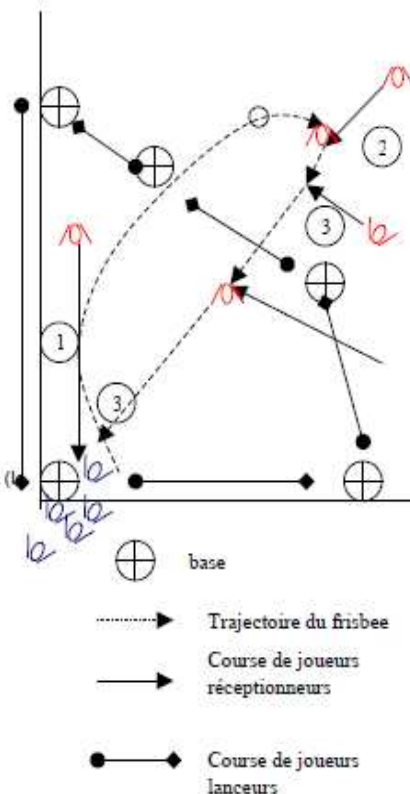
- Plots
- 1 frisbee
- Cerceaux

■ Règles :

Une équipe de lanceurs, une équipe de réceptionneurs (alternance lorsque tous les lanceurs ont lancé. Le lanceur lance dans un espace libre(1) puis court en faisant le tour des bases (1 point par base franchie) pendant que l'équipe de défenseurs s'organise pour ramener le frisbee par passes successives(2 et 3) au point de départ (le réceptionneur doit avoir un pied au moins dans le cerceau). Si le lanceur-coureur se trouve entre 2 bases alors que le disque est revenu à son point de départ, il est éliminé et ne marque plus de points. Quand tous les lanceurs de l'équipe sont passés, on échange les rôles.

■ Variantes :

Les lanceurs ne marquent pas de points si ils sont éliminés entre 2 bases.



Situation complémentaire

Frisbee prisonnier

Effectif	Niveau	Matériel
2 équipes de 6 à 12 joueurs	Fin Cycle 2 / Cycle 3	1 frisbee mousse

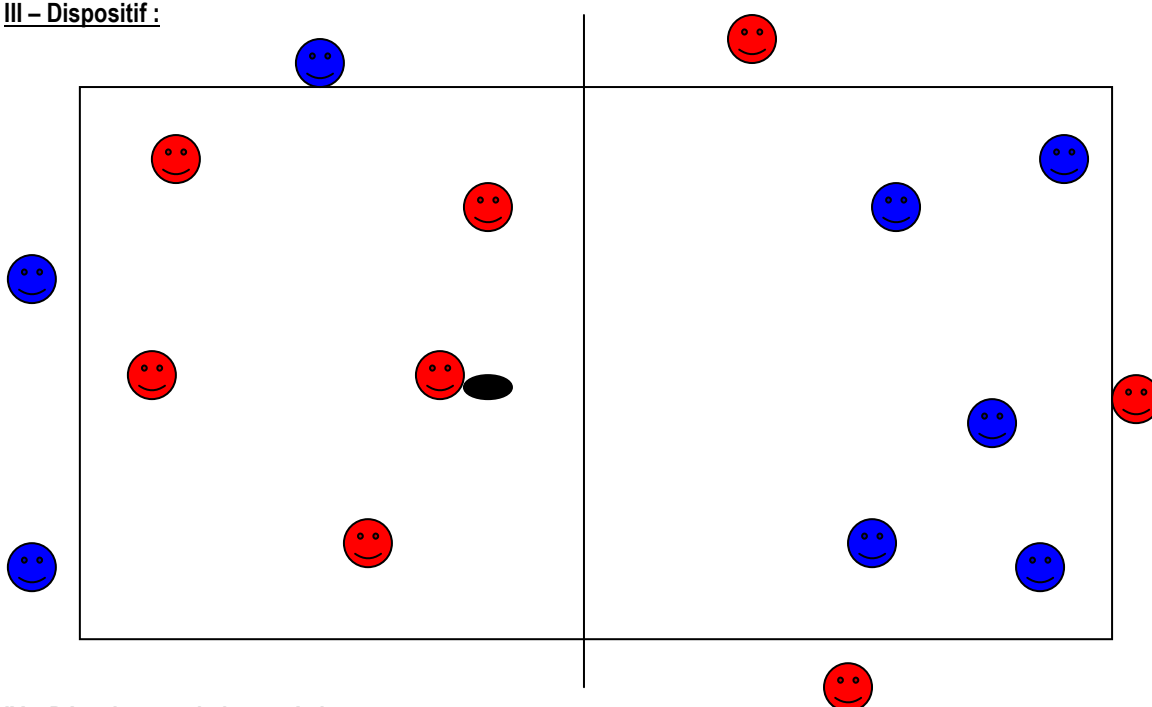
I – Objectifs

- Maîtrise du corps : esquive
- Structuration espace-temps : perception de l'espace, occupation du terrain, tir sur joueurs en mouvement, appréciation de trajectoires
- Maîtrise de l'engin : tir, passe, réception.
- Organisation de l'équipe

II – But du jeu

- Faire « prisonniers » tous les joueurs de l'équipe adverse en les touchant à la volée avec le frisbee (**sauf la tête**)

III – Dispositif :



IV – Déroulement du jeu et règles :

Un joueur d'une des deux équipes lance le frisbee pour toucher un joueur de l'équipe adverse. Quand un joueur est touché, il devient « prisonnier » (pour être prisonnier, le joueur doit être touché par le frisbee et celui-ci doit tomber à terre). Il emporte le frisbee avec lui et va se placer au-delà du camp adverse où il devient l'aide de ses équipiers. Quand une équipe a éliminé tous les joueurs de l'équipe adverse, elle a gagné.

Si le joueur visé bloque le frisbee, il n'est pas fait prisonnier. Si étant touché, le frisbee est bloqué par un de ses partenaires avant qu'il ne touche le sol, non plus.

Un prisonnier se délivre en touchant un joueur adverse.

Quand un joueur sort de son camp, son équipe perd le bénéfice du frisbee.

V – Variantes :

A - On peut, au bout d'un temps convenu, décompter le nombre de prisonniers. L'équipe qui en a le moins a gagné.

B - Les prisonniers qui sont sur les côtés n'ont pas le droit de se délivrer. Ils deviennent des passeurs. Cela permet aux équipes de mieux s'organiser, mais risque d'amener une spécialisation : shooteurs, passeurs. Il est bon d'intervertir les rôles.

C – Suppression des prisonniers. Dès le départ, les joueurs se placent autour du camp adverse. Tout le monde a le droit de shooter. Chaque joueur touché fait marquer un point.

Sources

- Proposition d'unité d'apprentissage : le frisbee... de David Leschi – Conseiller pédagogique EPS – Circonscription de Grasse
- Document de Christophe Brolles PEMF
- Documents de D. Moreau CPC EPS – Circonscription de Voiron 1
- Document USEP Loire-Atlantique – Ultimate
- Jeux collectifs avec ballon – Alain Larrieu – CPC EPS Bayonne

Liens frisbee / ultimate

<http://www.ffdf.fr/Pedagogie/Videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=lkKKvSngFDE#t=73>

<http://www.edeps51.org/downloads/introultimate.pdf>