

# Le frisbee, l'ultimate



D'après les documents de Bernard FLORION  
CPC EPS Châlons Nord

<http://bfcpc.info/cpc/articles.php?lng=fr&pg=94>

## 1. Texte officiel et programme

En cycle 1	
Programme	Compétences
<ul style="list-style-type: none"><li>- Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</li><li>- Se repérer et se déplacer dans l'espace</li><li>- Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter les contraintes collectives</li></ul>	<p><u>Compétence 6 :</u> Respecter les autres et les règles de la vie collective</p> <p>Pratiquer un jeu collectif en respectant les règles</p> <p><u>Compétence 7 :</u> Maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer</p>

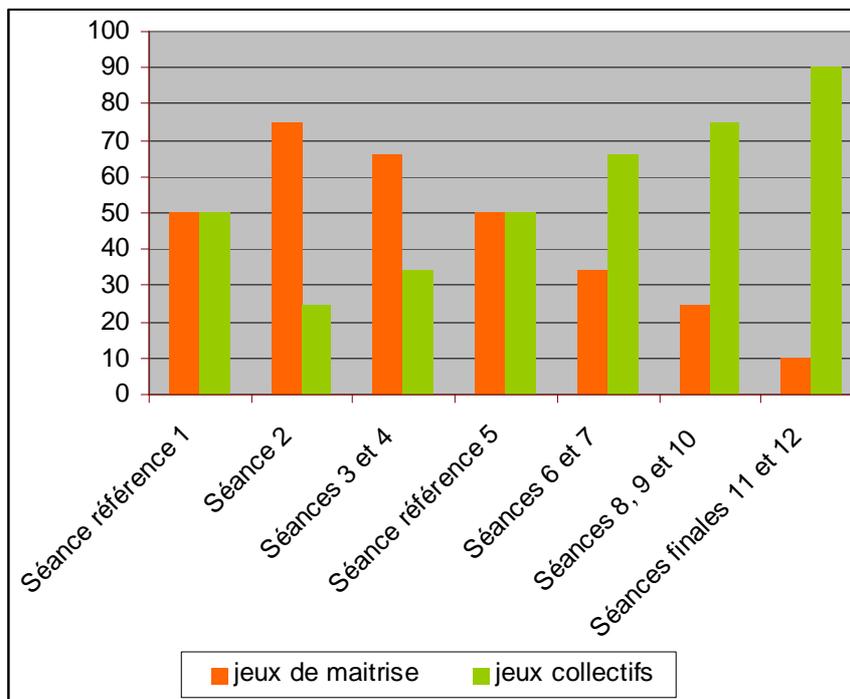
En cycle 2	
Programme	Compétences
<p><b>Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)</li></ul>	<p><u>Compétence 6 :</u> Respecter les autres et les règles de la vie collective</p> <p>Pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les Règles</p> <p><u>Compétence 7 :</u> Maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer</p>

En cycle 3	
Programme	Compétences
<p><b>Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jeux collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley ball...) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)</li></ul>	<p><u>Compétence 6 :</u> Coopérer avec un ou plusieurs camarades</p> <p>Respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives</p>

## 2. Démarche

Au fil des séances on dosera la quantité de jeux de maîtrise et de jeux collectifs.

En début de séquence la place des jeux individuels dans la séance pourra représenter les  $\frac{3}{4}$  puis les  $\frac{2}{3}$  pour à la fin de la séquence ne représenter que  $\frac{1}{3}$  puis  $\frac{1}{4}$  de la séance (pour l'échauffement par exemple).



#### a) Entrer dans l'activité - Séances 1 à 4

Le cycle débutera par une première situation de référence basée sur les compétences à utiliser l'objet frisbee. On en déduira avec les élèves la nécessaire utilité de mise en place de séances de manipulation pour améliorer l'efficacité du jeu futur.

- Comment réceptionner correctement le frisbee ?
- Comment lancer l'objet ?
- A qui envoyer l'objet ?

Des ateliers permettant la manipulation du frisbee (chamboule-tout, pétanque, lancer dans cerceau, lancer loin, course aux points...) ou de jeux traditionnels adaptés (frisbees-brûlants, frisbee-prisonnier, passe-à-cinq sans défenseur avec zones de positionnement interdites, jeu de l'embouteillage sans défenseur et avec des zones de passage interdites...) permettront aux élèves de découvrir l'engin (le frisbee), de coordonner son maniement (le geste), individuellement ou en groupe, par le truchement d'un ensemble de situations simples et ludiques.

Ces séances auront pour but de permettre aux enfants d'acquérir une aisance suffisante quant à la manipulation de l'objet, son lancer, sa réception... Elle sera plus ou moins longue selon l'âge des enfants.

#### b) Se réévaluer, s'évaluer en jeu - Séance 5

En séance 5, réaliser la première situation de référence pour aider les élèves à savoir où ils en sont. Puis réaliser une seconde situation de référence en phase de jeu collectif selon les règles et la logique interne de l'ultimate.

Au cours de cette séance, les élèves sont placés en situation de jeu (situation de référence respectant la logique interne de l'activité et les compétences spécifiques à atteindre en fin de cycle). On pourra y coupler une phase d'observation (grilles établies en classe auparavant) qui doit aider les élèves à devenir plus critiques sur l'activité. Chaque élève n'observera qu'un autre élève sur peu de critères (3 à 4).

Cette situation de référence permet, avec le groupe-classe, de recenser les problèmes rencontrés par les élèves et de définir des objectifs d'apprentissage précis :

- Comment transmettre le frisbee à l'autre (son coéquipier) alors que celui-ci est bien souvent en mouvement ? (=> maîtriser les différentes techniques de passes)
- Comment se déplacer sur le terrain pour pouvoir se démarquer de son adversaire ? (=> notion d'appels)
- Comment connaître les règles pour pouvoir pleinement jouer et auto-arbitrer ? (=> besoin de rédiger le règlement pour que chacun se l'approprié sans interprétation)

#### c) Apprendre et progresser en jeu collectif - Séances 6 à 10

Les situations d'apprentissage permettront aux élèves de commencer à s'approprier (par des échanges oraux permettant de faire de hypothèses) des règles choisies proches de celles de l'ultimate (notion de zone de but, aucun déplacement avec le frisbee,...).

Les jeux collectifs (passe-à-cinq avec défenseur, frisbee-capitaine, jeux du démarquage, frisbee-cône,...) permettront donc de répondre aux problèmes évalués lors de la situation de référence de la séance 5.

On continuera à pratiquer (mais avec moins d'importance) les jeux de maîtrise de l'objet.

d) Pour mesurer les progrès - Séances 11 et 12

Ces séances consistent à reprendre la situation de référence, matches d'ultimate sous forme de tournoi, pour permettre d'apprécier leur progrès tant du côté du maniement de l'engin, le frisbee, que du côté de la coopération.

À cette occasion, les élèves pourront être amenés à utiliser à nouveau les grilles d'observation de la séance 5 (au moins sur la séance 11).

Il serait intéressant de mettre en place deux types de tournois possibles.

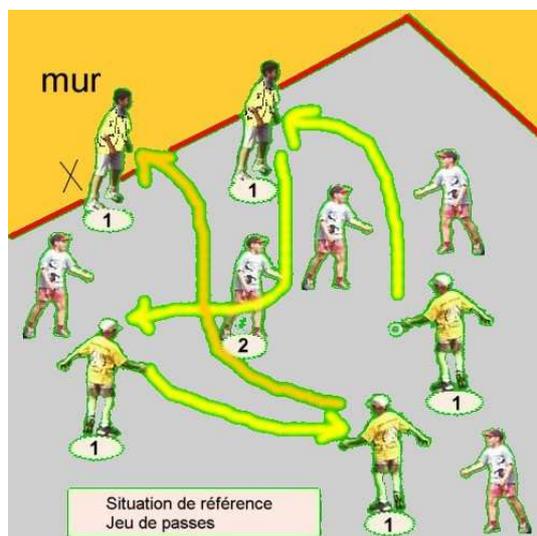
### **3. Première situation de référence**

Sur le terrain délimité (hand) ou plus petit, deux équipes de 5 joueurs évoluent. L'équipe jaune (1) a le frisbee. Elle doit se faire des passes. A chaque passe on compte 1, 2, 3... Quand une équipe atteint 5, elle a gagné la manche. On change les équipes qui jouent.

Si le frisbee tombe, ou sort, il change de camp et c'est l'autre équipe qui se fait des passes.

L'équipe attaquante essaie de récupérer le frisbee mais les joueurs n'ont pas le droit de toucher l'adversaire, ni de lui arracher le frisbee des mains.

Au bout de 5 minutes, si aucune équipe n'a atteint les 5 passes, les 2 équipes sont remplacées par les 2 équipes qui les ont observées.



**Avec sa grille d'observation (à élaborer si possible avec les élèves)**

Chaque élève observe un élève d'une autre équipe. Il peut ainsi noter sur la fiche ce qui servira ensuite lors de la mise en commun : des croix à chaque observation

<b>Nom de l'observateur :</b>		<b>Nom du joueur :</b>	
Le joueur a le frisbee en main (reçu ou récupéré)	Le frisbee est perdu par le joueur (il tombe	Passes réussies (frisbee récupéré par un joueur de son équipe)	Passes ratées (frisbee perdu, sorti, tombé, intercepté)

### **4. Les situations de maîtrise de l'objet et du lancer**

Séances 1 à 4 par exemple (en particulier).

### Le chamboule-tout

La classe est répartie en groupes.

Chaque groupe découvre la fiche explicative et le matériel de son atelier. Les élèves installent l'atelier et se confrontent en respectant les règles indiquées pendant 15 minutes.

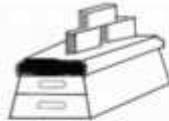
But du jeu : Faire tomber toutes les boîtes en lançant son frisbee.

Matériel : 2 frisbees - une table - des boîtes en carton - un cerceau

Consigne : Chaque joueur lance 2 frisbees pour réussir à faire tomber les 3 boîtes.

Critères de réussite : Faire tomber toutes les boîtes.

Variables : Modifier la distance du cerceau, éloigner au bout de 3 réussites sur 5, raccourcir en dessous de ces réussites.



Le chamboule-tout

### La pétanque

La classe est répartie en groupes.

Chaque groupe découvre la fiche explicative et le matériel de son atelier. Les élèves installent l'atelier et se confrontent en respectant les règles indiquées pendant 15 minutes.

But du jeu : Placer son frisbee le plus près possible du cochonnet (plot).

Matériel : 2 frisbees par joueur - un plot assiette - un cerceau

Consigne : Un joueur lance le cochonnet. Chacun à leur tour, les joueurs lancent leur frisbee pour arriver le plus près possible du cochonnet.

Critères de réussite : Lancer le frisbee le plus près possible du cochonnet.

Variables : Modifier la distance du cerceau, éloigner au bout de 3 réussites sur 5 (moins d'un mètre), raccourcir en dessous de ces réussites.



La pétanque

### Le lancer horizontal précis

La classe est répartie en groupes.

Chaque groupe découvre la fiche explicative et le matériel de son atelier. Les élèves installent l'atelier et se confrontent en respectant les règles indiquées pendant 15 minutes.

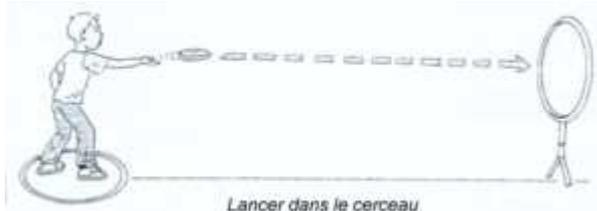
But du jeu : Lancer le frisbee dans une cible verticale

Matériel : Un cerceau fixé sur un pied - un cerceau - des frisbees

Consigne : Chaque joueur lance son frisbee à tour de rôle.

Critères de réussite : Sur 5 lancers de frisbee, 3 sont passés dans le cerceau.

**Variables** : Modifier la distance du cerceau, éloigner au bout de 3 réussites sur 5, raccourcir en dessous de ces réussites.



### Le lancer loin

La classe est répartie en groupes.  
Chaque groupe découvre la fiche explicative et le matériel de son atelier. Les élèves installent l'atelier et se confrontent en respectant les règles indiquées pendant 15 minutes.

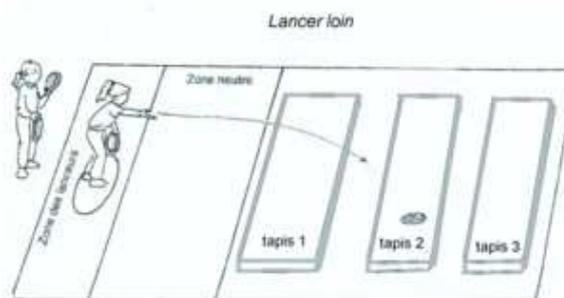
**But du jeu** : Faire voler son frisbee et le faire atterrir sur un des tapis

**Matériel** : 2 frisbees par joueur - un cerceau - des tapis (ou zone de couleur avec des plots)

**Consigne** : Chaque joueur lance son frisbee en annonçant le numéro du tapis qu'il vise.

**Critères de réussite** : Envoyer le frisbee sur le tapis annoncé.

**Variables** : Eloigner au bout de 3 réussites sur 5, raccourcir en dessous de ces réussites, arriver le plus rapidement possible au dernier tapis avec les règles précédentes.



### La course aux points

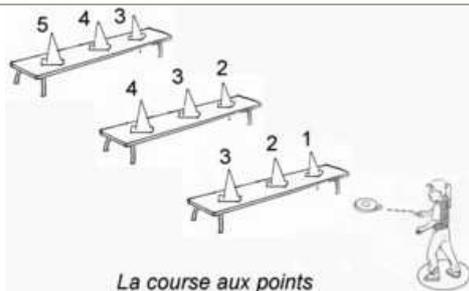
La classe est répartie en groupes.  
Chaque groupe découvre la fiche explicative et le matériel de son atelier. Les élèves installent l'atelier et se confrontent en respectant les règles indiquées pendant 15 minutes.

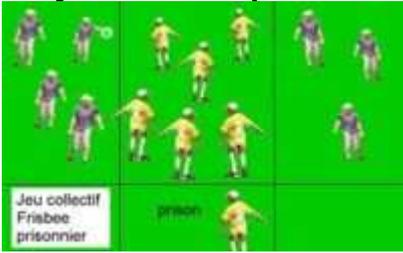
**But du jeu** : Faire tomber les plots pour arriver au maximum de points.

**Matériel** : 3 bancs - 9 plots - un cerceau - des frisbees

**Consigne** : Chaque joueur lance le frisbee à tour de rôle. Il compte les points selon le plot qui tombe.

**Critères de réussite** : Faire chuter les plots et marquer au moins 5 points.



<p style="text-align: center;"><b>Le jeu de l'embouteillage</b></p> 	<p>Amener l'élève à manipuler le frisbee, tout en progressant vers l'avant, en évitant les obstacles (l'espace occupé par les autres).</p> <p><u>But</u> : En 2 minutes, se lancer le frisbee pour aller d'une ligne à l'autre, le plus grand nombre de fois possible.</p> <p><u>Règles</u> : Les 2 équipes partent en même temps. Le frisbee doit être lancé. L'équipe revient à la ligne de départ si le frisbee tombe ou sort des limites du terrain.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Le jeu du frisbee prisonnier</b></p> 	<p>Amener les élèves à organiser une stratégie d'action pour s'opposer à une autre équipe dans des espaces codifiés et à s'organiser.</p> <p><u>But</u> : Eliminer, par des stratégies individuelles ou collectives, les joueurs du camp central en les touchant avec le frisbee.</p> <p><u>Règles</u> : Le prisonnier est libéré si un joueur du camp central intercepte le frisbee. Le jeu se termine en temps limité ou si tous les joueurs sont prisonniers.</p>

## **5. Seconde situation de référence (collectif)**

En séance 5 par exemple : mise en place d'une situation de jeu selon les règles de l'ultimate à l'école élémentaire.

### **Règlement de l'Ultimate adapté pour une pratique à l'école élémentaire**

Le terrain d'ultimate doit être rectangulaire avec deux zones de but également rectangulaires à chaque extrémité.

Pour une pratique en salle ou en extérieur, privilégiez plutôt un terrain de handball (40m x 20m) en créant deux zones de but équivalentes au quart de la longueur du terrain ou en prolongeant la zone des 6 m du terrain de hand.

#### **Les règles**

Le but du jeu en ultimate est de battre l'équipe adverse en marquant plus de points qu'elle. Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.

- 1) Ce sport collectif peut se jouer en auto-arbitrage. Ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant "faute". Le jeu s'arrête alors et le litige doit se régler au plus vite. Une faute est généralement annoncée lorsqu'il y a contact entre le lanceur et le défenseur, lors d'une réception ou un comportement agressif. C'est le joueur défenseur qui compte les 8 secondes de tenu du disque de son attaquant.
- 2) Le disque doit être déplacé uniquement par des passes ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.
- 3) Il est interdit de changer de pied pivot (comme règle du basket) sinon il y a marcher.
- 4) Le disque peut être tenu 8 secondes maximum par un joueur.
- 5) Il est interdit de se faire une passe à soi-même.
- 6) Le frisbee revient à l'équipe adverse quand il :
  - est intercepté par un joueur de l'équipe adverse ;

- touche le sol avant d'être attrapé par le receveur ;
  - entre en contact avec tout terrain ou tout objet situé hors limites du terrain.
- 7) Les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).
- 8) Le contact entre joueur est interdit. Il est cependant toléré dans la lutte pour le disque.
- 9) Un seul joueur peut défendre sur le porteur du disque. Les autres joueurs doivent se situer à trois mètres au moins du porteur.
- 2) **La durée de jeu.**  
À l'école élémentaire, il est préférable de jouer les matches au temps (2 périodes de 5 minutes par exemple).
- 3) **L'engagement.**  
Il a lieu en début de période ou après le marquage d'un point. Chaque équipe est placée derrière une ligne de zone de but ; les joueurs étant disposés les uns à cotés des autres, le long de celle-ci. Pour engager, en début de période, l'équipe qui possède le disque l'envoie le plus loin possible vers la zone de but adverse. Pour engager, en début de période, l'équipe qui vient de marquer retourne dans sa zone de but tout en conservant le disque pour le mettre en jeu.

## 5. Les situations de jeux collectifs

Ces situations seront mises en place en séances d'apprentissage en plus du frisbees-brûlants, du frisbee-prisonnier.

On pourra alors adapter la passe-à-cinq (ou plus) avec le frisbee, la balle au capitaine qu'on appellera frisbee-capitaine, le jeu du frisbee « cône » ou celui du démarquage... Ces jeux seront utilisés selon les difficultés des élèves (en termes notamment de positionnement sur le terrain et de représentation spatiale ViCHY1-EPS Page 7 18/02/2012) et surtout ce qu'on cherche à leur faire développer.

Mais on pourra aussi aménager la règle de l'ultimate en adaptant des contraintes d'espace de jeu interdit, de positionnements des attaquants ou des défenseurs...

Elles se feront essentiellement en séances 6 à 10.

### Le jeu du frisbee « cône »



Amener l'élève à faire progresser le frisbee vers la cible en tenant compte de la défense adverse.

**But :** Pour l'équipe attaquante (jaune), lancer le frisbee dans la cible.

**Règles :** L'équipe marque 1 point si le frisbee touche la zone cible et 3 points s'il touche le plot.

Tout frisbee touché par un défenseur, tombé ou sorti, est perdu et l'équipe qui récupère devient attaquante.

### Le jeu du démarquage



Amener l'élève à tenir compte de l'autre pour attaquer ou pour défendre.

**But :** Réaliser le plus d'échanges sans que le défenseur intercepte le frisbee.

**Règles :** On change de rôle si le frisbee est touché ou attrapé par le défenseur. S'il tombe au sol, il appartient au premier qui le prend.