

Avant la rencontre U. S. E. P.

Document pédagogique.



Des jeux de "Fr Ultimate" vers l'école et de "Fr Ultimate" à l'école et de "Fr Ultimate" à l'école et

Des jeux de "Frisbee" à l'école vers l'ultimate

Le Frisbee est un engin idéal pour découvrir et apprendre en jouant à juger une trajectoire, à maîtriser la force, la direction lors d'un lancer. Sa forme et son poids permettant un nombre important de variantes dans la façon de le lancer ou de le rattraper.

Engin de pratique individuelle dans des jeux d'adresse, il peut devenir aussi un engin pour des jeux collectifs. Le plus codifié d'entre eux s'appelant l'Ultimate.

Les fiches pédagogiques qui vont suivre, vous proposent une progression dans les jeux avec Frisbee : jeux d'adresse au départ sans opposition vers des jeux collectifs plus complexes avec opposition et espaces codifiés.

Chaque enseignant, à partir d'une évaluation diagnostique de ses élèves : adresse, force, appréciation des trajectoires, stratégie... pourra se situer dans le registre des jeux qui lui semble le mieux adapté à sa classe.

A la fin du fichier, nous présentons également quelques situations permettant l'amélioration des habiletés motrices liées à tous ces jeux d'adresse et de stratégie collective.

PHASE DE DECOUVERTE DE L'ACTIVITE

SITUATION DE REFERENCE

"Frisbee va et vient"

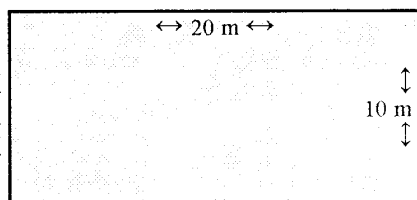
Thème

Manipuler l'engin, tout en progressant dans un espace libre (progression vers l'avant).

Dispositif

Ligne
de
départ

X
X
X



Ligne
d'arrivée

- 1 terrain matérialisé avec des plots,
environ 10 m sur 20 m.

- 1 Frisbee pour 3 enfants.

But

Dans un temps donné (2 à 3 mn), se lancer le Frisbee pour aller de la ligne de départ à la ligne d'arrivée le plus grand nombre de fois possible.

Fonctionnement

- > Le Frisbee doit être lancé et non donné aux partenaires (temps de vol de l'engin).
- > Le porteur du Frisbee doit être arrêté.
- > Chaque fois que le Frisbee tombe au sol, l'équipe revient à la ligne de départ par le côté à l'extérieur du terrain.
- > Quand le Frisbee sort des limites du terrain, l'équipe revient à la ligne de départ par le côté.

Si la situation ne permet pas la réussite, ⇔ équipes de 2.

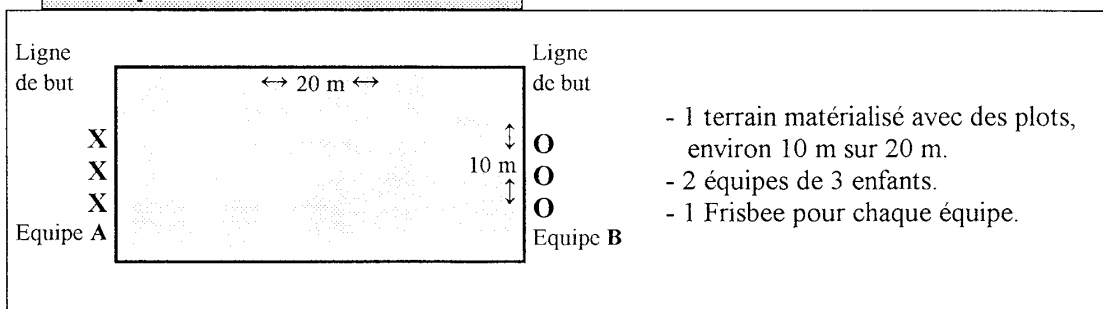
Dans une cour de récréation, ou sur un plateau d'éducation physique, il peut être tracé plusieurs terrains en parallèle et ainsi mettre des équipes en concurrence.

"Frisbee embouteillage"

Thème

Manipuler l'engin, tout en progressant vers l'avant, en évitant les obstacles (espace occupé par les autres).

Dispositif



But

Dans un temps donné (2 à 3 mn), se lancer le Frisbee pour aller d'une ligne de but à l'autre ligne de but le plus grand nombre de fois possible.

Fonctionnement

- > Les deux équipes partent en même temps.
- > Le Frisbee doit être lancé et non donné de la main à la main aux partenaires.
- > Chaque fois que le Frisbee tombe au sol, l'équipe revient à sa ligne de départ.
- > Quand le Frisbee sort des limites du terrain l'équipe revient à sa ligne de départ.
- > L'interception ou la déviation du Frisbee de l'autre équipe est interdite.

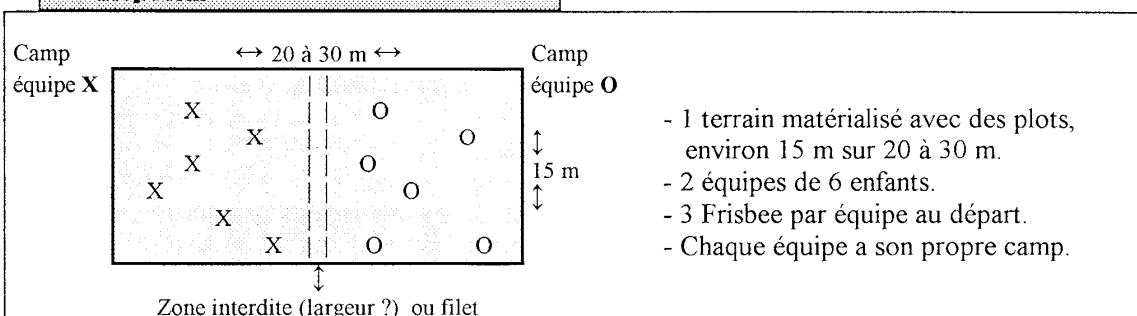
En matérialisant 4 terrains sur la cour ou sur le plateau d'E.P.S., une rencontre peut être organisée avec plusieurs équipes de la classe.

"Frisbees brûlants"

Thème

Organiser ses déplacements en fonction des trajectoires de l'engin et de la place de ses partenaires.
Progresser dans le lancer et la réception de l'engin.

Dispositif



But

Essayer à partir d'une organisation collective dans son équipe de ne plus avoir de Frisbee dans son camp.

Fonctionnement

- Au signal donné par le maître, chaque équipe essaye de se débarrasser des Frisbees.
- Les Frisbees sont obligatoirement lancés à la main.
- Les Frisbees doivent être obligatoirement lancés dans le camp adverse, respect des limites.
- Tout Frisbee sortant des limites sans avoir touché le sol du camp adverse, est redonné à son lanceur.

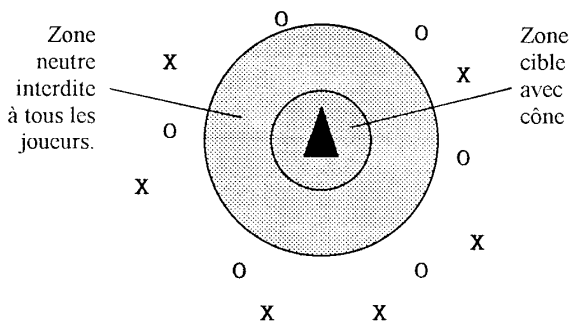
Suivant l'espace disponible et les capacités physiologiques des enfants (jeu intense) le maître pourra organiser deux terrains, ou mettre certains enfants à l'arbitrage (respect de la règle dans la précision des lancers).

"Frisbee Cône"

Theme

Faire progresser l'engin vers la cible, en tenant compte de l'organisation défensive de l'adversaire.

Dispositif



- 1 espace de jeu avec deux zones matérialisées :
 - ⇒ une zone cible \varnothing 2 m avec 1 cône,
 - ⇒ une zone neutre \varnothing 4 m.
- 2 équipes de 6 joueurs,
- 1 Frisbee.

But

- Pour l'équipe désignée attaquante, s'organiser pour lancer le Frisbee dans la zone cible.
- ⇒ Frisbee tombe dans la zone cible : 1 point.
 - ⇒ Frisbee touche directement le cône : 3 points.

Fonctionnement

- > Tout joueur attaquant en possession du Frisbee doit être arrêté.
- > Les joueurs en attaque peuvent se lancer le Frisbee, mais celui-ci ne doit pas tomber par terre.
- > Quand le Frisbee tombe par terre en dehors de la cible ou de la zone neutre, les équipes changent de rôle :
 - ⇒ Les attaquants deviennent défenseurs,
 - ⇒ Les défenseurs deviennent attaquants.
- > Les joueurs en défense peuvent s'opposer à la progression du Frisbee en :
 - ⇒ Gênant le lanceur sans contact physique,
 - ⇒ En récupérant le Frisbee pendant son vol.
- > Si l'équipe en défense récupère le Frisbee, elle devient immédiatement attaquante.

Cette forme de jeu doit permettre l'auto arbitrage, il peut donc être organisé 2 jeux de deux équipes dans la classe.

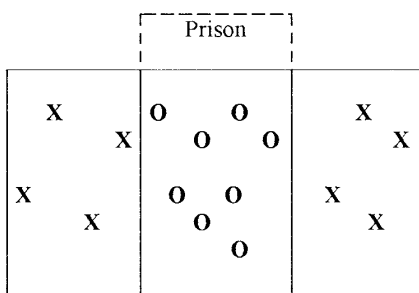
Frisbee "Prisonnier"

Thème

Organiser une stratégie d'action pour s'opposer à une autre équipe dans des espaces codifiés.

S'organiser pour récupérer ou éviter l'engin.

Dispositif



- 1 terrain matérialisé avec des plots, environ 10 m sur 20 m.
- Terrain divisé en 3 camps \Rightarrow 2 camps pour les X et 1 camp pour les O.
- 2 Frisbees.

But

Eliminer par des stratégies individuelles ou collectives les joueurs qui sont dans le camp central, en les touchant avec le Frisbee.

Fonctionnement

- Les joueurs des camps latéraux sont ensemble (schéma : les X sont ensemble),
- Les joueurs du camp central sont ensemble,
- Départ du jeu, 1 Frisbee dans chaque camp latéral,
- Un joueur du camp central touché par le Frisbee rejoint le camp des prisonniers.
- Un joueur du camp central qui récupère le Frisbee (rattraper le Frisbee avant qu'il ne tombe par terre) permet à un prisonnier de revenir dans le jeu.
- Le jeu est terminé quand tous les joueurs du camp central ont été faits prisonniers.
- On peut jouer au temps (ex. 5 min.) et alors compter le nombre de prisonniers à la fin de chaque manche.

Le jeu peut être dynamisé en augmentant le nombre de Frisbee, ou en diminuant les espaces de jeu.

Une rencontre à trois équipes peut facilement être organisée dans la classe.

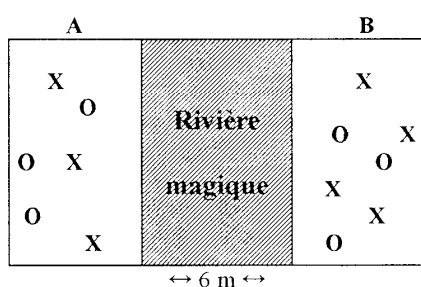
Deux équipes sur le terrain, l'autre autour, arbitre.

Frisbee "La Rivière magique"

Thème

Dans un espace codifié, conserver l'engin le plus longtemps possible en se faisant des passes, tout en tenant compte de l'opposition d'adversaires.

Dispositif



- 1 terrain matérialisé avec des plots, environ 10 m sur 20 m.
- Terrain divisé en 3 espaces ≈ 2 camps latéraux, ≈ 1 zone magique centrale (6m) (A et B).
- 2 arbitres - ou auto arbitrage.
- 1 Frisbee.

But

Se faire des passes entre les membres d'une même équipe de A à B et inversement, sans que le Frisbee touche le sol et tout en évitant l'adversaire.

⇒ Une passe réussie : 1 point.

Fonctionnement

- Les joueurs d'une même équipe sont répartis de façon égale dans les camps A et B (3 et 3 ou 4 et 4).
- Les joueurs d'une même équipe ont la possibilité de se faire des passes, à l'intérieur du camp A ou B, mais seules sont comptabilisées les passes qui traverseront la rivière magique.
- Lorsque le Frisbee tombe ou sort des limites du terrain, il est donné à l'équipe adverse.
- Lorsque le Frisbee tombe dans la rivière magique, il donne un point à l'équipe adverse.
- L'équipe qui essaye de récupérer le Frisbee peut le faire en :
 - ⇒ gênant le lanceur, sans contact physique.
 - ⇒ en récupérant le Frisbee en l'air sans bousculer l'adversaire.

Jeu facile à mettre en auto arbitrage, il peut donc être mis en place deux jeux dans la classe.

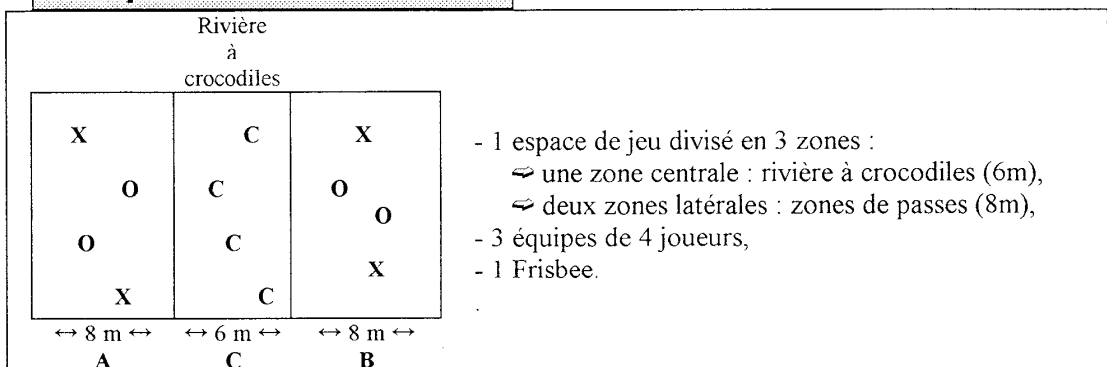
Frisbee "Crocodiles"

Thème

Lancer le Frisbee à un de ses partenaires, situé dans l'espace de jeu opposé en tenant compte d'une double opposition.

- ⇒ Défenseurs dans les mêmes espaces de jeu.
- ⇒ Crocodiles dans la rivière.

Dispositif



But

Pour les partenaires d'une même équipe se faire le plus grand nombre de passes possible. Seules sont comptabilisées les passes qui franchissent la rivière à crocodiles.

- ⇒ 1 passe : 1 point.

Fonctionnement

- > Pour l'équipe possédant le Frisbee, se faire le plus grand nombre de passes possible sans que le Frisbee ne tombe par terre.
- > Le porteur du Frisbee n'a pas le droit de se déplacer avec le Frisbee.
- > Si les crocodiles récupèrent le Frisbee :
 - ⇒ soit par interception,
 - ⇒ soit parce que le Frisbee tombe dans la rivière.Ils remplacent l'équipe qui a commis la faute ou la mauvaise passe.
- > L'équipe qui essaie de récupérer le Frisbee peut le faire en :
 - ⇒ gênant le lanceur, sans contact physique,
 - ⇒ en interceptant le Frisbee pendant son envol sans bousculer l'adversaire.
- > Chaque équipe doit respecter les limites de son camp de départ. Aucune action (interception, gêne...) ne peut être effectuée dans le camp de l'autre.

Frisbee "Ultimate"

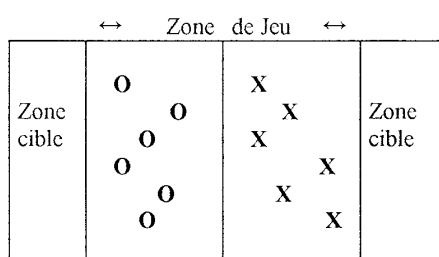
Thème

S'organiser collectivement pour faire progresser un engin, ici le Frisbee, vers une zone cible adverse. (But).

Assurer la conservation de l'engin en tenant compte de l'opposition.

S'organiser collectivement pour récupérer l'engin.

Dispositif



- 1 terrain délimité par des plots, comprenant deux zones cibles, et une zone de jeu,
 - ⇒ zone de jeu environ 15 à 20 x 20 à 30 m
 - ⇒ zone cible environ 15 à 20 x 5 m

- L'espace de jeu (zones cibles comprises) doit être dénué de tout obstacle. Pour assurer la sécurité des joueurs une zone de sécurité au moins de 5 m tout autour des terrains peut être matérialisée.
- Deux équipes de 6 joueurs (possibilité de 1 ou 2 remplaçants par équipe).
- 1 Frisbee.
- Temps 2 fois 7 minutes.

But

Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à attraper au vol dans la zone cible adverse, le Frisbee lancé par l'un de ses partenaires.

Fonctionnement

- > Début du jeu, chaque équipe se répartit de chaque côté de la ligne médiane dans la zone de jeu.
- > Le Frisbee doit être uniquement déplacé par des passes. Il est interdit de se donner le Frisbee de la main à la main.
- > Le porteur du Frisbee n'a plus le droit de se déplacer (position statique obligatoire).

- Pour récupérer le Frisbee, il est interdit de l'arracher des mains de l'adversaire, ou d'entrer en contact physique avec ce dernier.
- Lorsque le Frisbee tombe ou sort des limites du terrain, il est donné à l'équipe qui ne l'a pas envoyé ni touché.
- Le porteur du Frisbee a environ 5 secondes pour effectuer sa passe.
- Lorsqu'un point est marqué, la remise en jeu se fait à partir du milieu du terrain.
- Les remplacements de joueurs sont de la décision propre de l'équipe (échange au milieu du terrain).

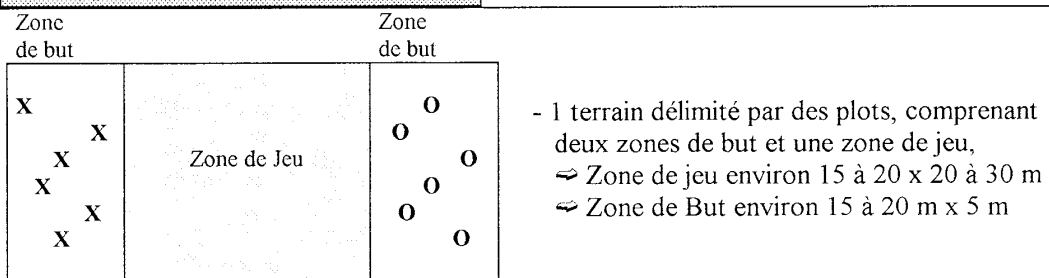
Le jeu peut se dérouler en auto arbitrage, un ou deux joueurs peuvent contrôler le temps et le score.

Frisbee "Ultimate 2"

Thème

S'organiser collectivement pour faire progresser un engin, ici le Frisbee, vers une zone cible adverse (But).
Assurer la conservation de l'engin en tenant compte de l'opposition.
S'organiser collectivement pour récupérer l'engin.

Dispositif



- Zone de sécurité environ 5 m autour du terrain (les joueurs ayant souvent le regard vers le haut, il est important qu'il n'y ait aucun obstacle sur le pourtour du terrain).
- 2 équipes de 6 joueurs (possibilité de deux remplaçants par équipe).
- 1 Frisbee.
- Temps de jeu : 2 fois 7 minutes.

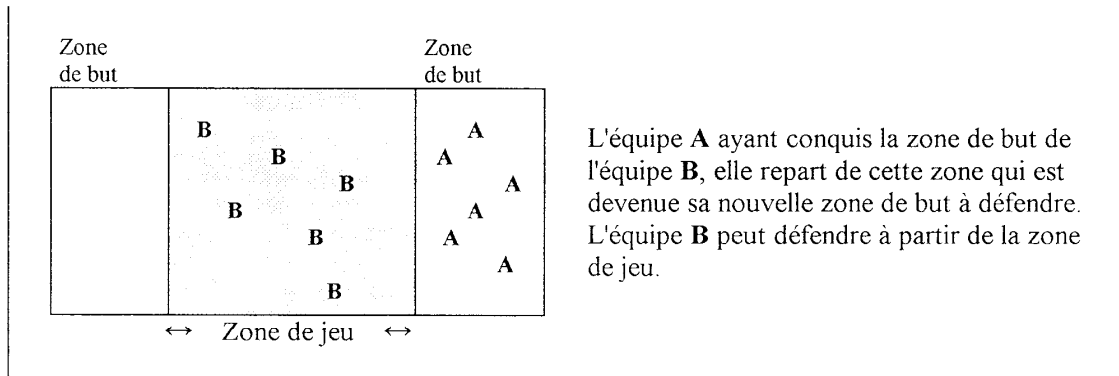
But

Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à attraper au vol dans la zone cible adverse, le Frisbee lancé par l'un de ses partenaires.

Fonctionnement

- > Avant le début du jeu il est procédé par tirage au sort de l'équipe d'attaque (possession du Frisbee).
- > Au départ du jeu chaque équipe est dans sa zone de but respective.
- > Le jeu démarre quand l'équipe attaquante lance le Frisbee vers la zone de jeu.
- > Le joueur en possession du Frisbee ne peut se déplacer, et il a 5 secondes pour effectuer une passe. Sinon l'engin est donné à l'adversaire.
- > Lorsque le Frisbee tombe ou sort des limites de jeu après un lancer, il est donné à l'équipe adverse.

- Il est interdit d'arracher le Frisbee des mains d'un joueur.
- Il est interdit de pousser, d'écartier un lanceur ou un futur réceptionneur.
- Le remplacement de joueurs est autorisé à tout moment.
- Lorsqu'un point est marqué la remise en jeu s'effectue selon le schéma suivant :



L'équipe **A** ayant conquis la zone de but de l'équipe **B**, elle repart de cette zone qui est devenue sa nouvelle zone de but à défendre. L'équipe **B** peut défendre à partir de la zone de jeu.

DES SITUATIONS D'AMELIORATION DES HABILETES MISES EN JEU

Afin de pleinement profiter de la richesse des jeux proposés, l'enfant va construire progressivement des habiletés de lancer et de rattraper, mettant en jeu des coordinations motrices spécifiques liées étroitement à l'évolution d'un mobile (le Frisbee) à trajectoires variées en forme, distance et direction.

Nous présenterons tout d'abord les deux grandes familles d'habiletés (liées à la prise) en lancer, ainsi que les types de trajectoires possibles avec le Frisbee. Les repères simples utilisés seront la position du pouce, et celle des autres doigts (pouce + doigts = pince manuelle), ceux-ci pouvant être placés dessus ou dessous l'engin.

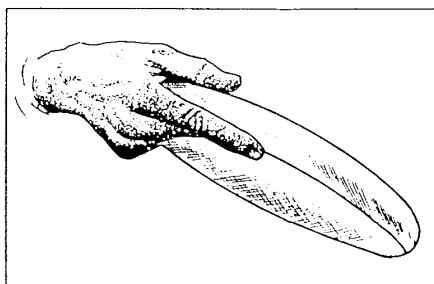
Nous décrirons ensuite les différentes familles de rattraper (2 mains, 1 main, variantes...)

En liaison avec ces présentations, nous vous proposerons quelques situations-jeux permettant de découvrir et maîtriser ces habiletés originales et spécifiques.

LES LANCERS

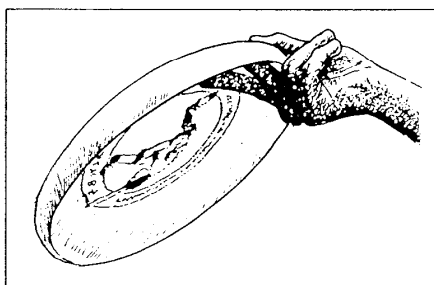
Des repères pour les prises :

A) pouce dessus, doigts dessous (le Frisbee étant l'élément de repère)



1

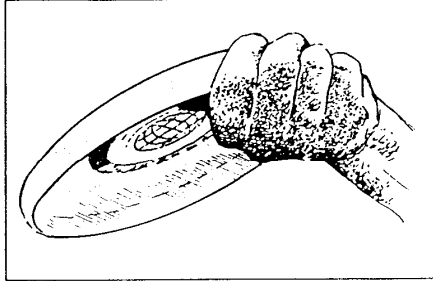
1. en "**revers**", le lancer le plus courant. Le pouce est sur la surface supérieure du disque, l'index sur le bord extérieur, les autres doigts à l'intérieur.



2

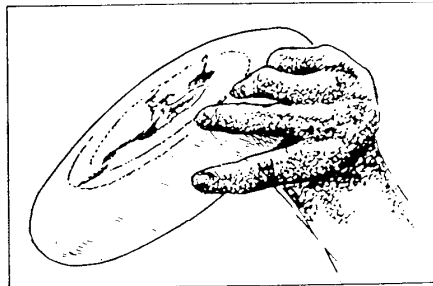
2. en "**coup-droit**", moins courant avec 2 doigts dessous. Les deux doigts (l'index et le majeur) forment un V. Le majeur touche le bord du disque, les deux doigts restants sont repliés.

B) pouce dessous, doigts dessus



3

3. comme un **"discobole"**. Le pouce est dans le bord intérieur, l'index enroulé sur le bord extérieur, les trois autres doigts sur le dessus.



4

4. en **"coup de pouce"**. Le pouce est dans le bord intérieur, les quatre autres doigts sur le dessus.

Ces quatre prises, permettant d'imprimer une rotation au disque par mouvement sec du poignet, initient des formes de trajectoires particulières. On peut réaliser des formes :

a/ **"rebond"**. Si le sol le permet, un ricochet est possible.

b/ **"à l'envers"**. L'axe de rotation peut-être inversé.

c/ **"ascenseur"**. C'est un rebond sur l'air ; le disque descend dans un premier temps, puis remonte ensuite.

d/ **"derrière le dos"...**

e/ **"brossé"**. En le frottant sur le bord extérieur, alors qu'il est en vol, on peut le relancer.

f/ **"en courbe"**. L'appui intérieur / extérieur du bord du Frisbee en vol lui fait choisir des trajectoires courbées à droite ou à gauche.

g/ **"en retour"**. Si le vent est là, il peut nous aider.

En jouant sur l'impulsion initiale, il est aussi possible de faire varier :

- a/ **la distance de lancer,**
- b/ **le temps de vol.**

La présentation des lancers ne serait pas complète si ceux-ci n'étaient pas orientés, dirigés vers un but... **la cible**. Nous pouvons faire varier celles-ci en orientation (verticale, horizontale, surélevée, au sol...) en forme (statique, dynamique, objet, partenaire) ainsi qu'en taille.

Comme jeu de référence nous vous proposons le *Frisbee -Golf*.

Le principe du jeu est inspiré de celui de la pratique sportive bien connue ; un parcours à réaliser avec des ateliers de précision faisant varier :

- la distance, donc le nombre de coups à jouer pour approcher la cible.
- le type de cible : Par exemple, un parcours 3 ateliers.

avec 1 **cible 1** tracée au sol, 1 **cible 2** surélevée (panneau de basket), 1 **cible 3** un partenaire traversant et devant rattraper le disque lancé devant lui.

Un comptage varié et adapté au niveau des élèves agrémentera la partie, de même que la participation de la classe dans des rôles de joueur, de concepteur, ou d'arbitre.

LES RATTRAPERS

Du plus facile au plus difficile :

A/ **"à 2 mains"**. Quel que soit le type utilisé attention aux rattrapés à hauteur de visage (mains d'abord !).

B/ **"à 1 main"**. 2 variantes en pince, pouce dessus (pour les rattrapés bas) ou pouce dessous (pour les rattrapés haut).

C/ **"derrière le dos ou entre les jambes"**.

Ces formes devront être variées au maximum dans des jeux à l'arrêt ou en mouvement.

Pour terminer nous vous présentons un jeu progressif en difficulté et modulable en fonction des niveaux rencontrés : *le Va & Vient*

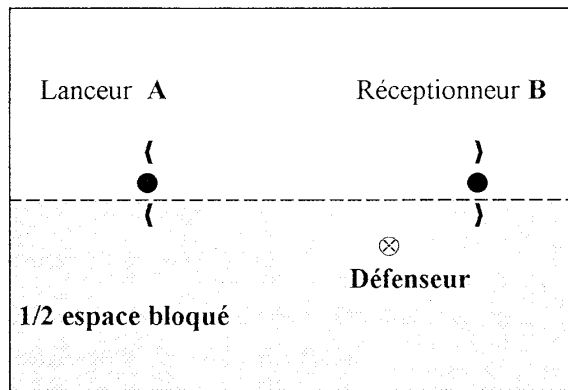
- 2 joueurs échangent un Frisbee à quelques mètres de distance. A chaque rattrapé ils reculent d'un pas. Quand un joueur quitte sa place pour récupérer le disque le lanceur a un point. Le perdant est celui qui a atteint le premier 10 points.

Variantes possibles :

- **Niveau 1** : Le récepteur ne bougeant pas, le lanceur doit être précis (tête, tronc, jambes...) et récolte un bonus s'il atteint la cible convenue ; ce bonus est enlevé à son score.

- **Niveau 2** : Le récepteur s'adapte pour un type de rattrapé 1 point (2 mains) 2 points (1 main) 3 points (autre, dos, entre les jambes, etc...)

- **Niveau 3** : Des partenaires / adversaires viennent bloquer un demi-espace afin d'obliger le lanceur à utiliser des formes de lancer diversifiées (ex. : écran sur la droite du joueur pour l'obliger à jouer en revers).



- ⇒ Varier les prises,
- ⇒ Inversion possible des rôles A et B,
- ⇒ Alternance de la position du défenseur.

BIBLIOGRAPHIE

E.P.S. 1 n° 66 et 69

E.P.S. 227 et 164

Frisbee Sport et Jeux (F.F. Frisbee)

Convention cadre pour le lancement de l'activité **ULTIMATE**
en date du 13.10.94,

entre

- L'Inspecteur Académique de la Vienne,
- Le C.R.E.P.S. de Poitiers - Boivre,
- L'Union Sportive de l'Enseignement du 1er degré (C.D. de la Vienne).

Coordonateurs

- **Michel METAYER**

Conseiller Pédagogique Départemental en E.P.S. 1er degré.

- **Alain COUPET**

Professeur E.P.S.

- **Claude CHEVRIER**

Délégué Départemental de l'U.S.E.P.