

PARTAGE TON EPS *ULTIMATE*



Jonathan VALLET - Collège Félix Gaillard COGNAC -
Académie de Poitiers

*Inspiré du travail de Vincent Peltre, Olivier Labbé, Joël
Andréani et Vincent Rusquet*

**Une proposition qui
s'insère dans un
continuum des
apprentissages**

- Afin que l'ensemble des élèves puissent valider la compétence attendue en fin de cycle, il semble intéressant de programmer plusieurs séquences d'apprentissage.

Dans le but de mettre en valeur la progression de chacun des élèves, l'équipe pédagogique peut définir des étapes d'apprentissage. Chaque étape envisage la validation d'une compétence intermédiaire au travers d'une ou plusieurs situations repères, garante(s) de la maîtrise de contenus nécessaires pour passer à l'étape suivante. Le continuum des apprentissages est ainsi marqué par des situations de complexité croissante, jusqu'au test de compétence final.

COMPÉTENCE INTERMÉDIAIRE ATTENDUES DANS L'APSA : POUR UNE 1ÈRE SÉQUENCE (CLASSE DE 5ÈME)

Compétence intermédiaire : Rechercher avec fair-play le gain d'une opposition à effectif réduit (3c3) par des choix pertinents de passes essentiellement en appuis. Conserver collectivement pour progresser vers une zone d'en-but, face à une défense qui cherche à gêner le porteur de disque en priorité. Respecter un règlement simplifié avec l'aide de l'enseignant. Relever le score, calculer un score moyen par possession.

Plusieurs problèmes moteurs à résoudre :

- le lanceur n'arrive pas à lancer de façon suffisamment précise le disque : direction non maîtrisée, lâcher tardif
- le lanceur ne se dégage pas du marqueur
- le lanceur ne repère pas le ou les joueurs démarqués
- le receptrionneur n'arrive pas à coordonner ses mouvements pour "catcher" le disque, à l'arrêt, en course

Ce qu'il y a à apprendre

Orienter son corps efficacement pour passer en revers dans un espace proche :

- Utiliser son pied pivot et la rotation de sa ligne d'épaules pour s'orienter dans différentes directions et observer le jeu afin de prendre des informations par rapport à la cible, l'adversaire et ses partenaires.
- Faire un choix de passe en fonction de ces informations et utiliser le pied pivot avec une fente avant pour sortir de la zone d'ombre et lancer hors de portée du défenseur.

Réceptionner un disque en course :

- Ouvrir ses bras, un vers le haut qui protège le visage, un vers le bas. Les refermer quand le disque est à portée et le bloquer à 2 mains contre sa poitrine.
- Regarder régulièrement le frisbee dans sa course pour anticiper sa trajectoire et se placer à portée de réception.

Ce qu'il y a à apprendre (suite)

Identifier une situation favorable de marque :

- Identifier l'endroit de la récupération, le nombre et la position des défenseurs et des partenaires disponibles par rapport à la cible et au porteur du frisbee.

Enrichir le rôle d'observateur :

- Etre capable de calculer un score moyen par possession (nombre de points marqués / nombre de possessions) à l'issue d'une rencontre et pouvoir situer ce score sur une échelle de performance.



Situation Repère :

Le double disque aux capitaines

Terrain de 18m de large et 30m de long (zones d'en-but de 5m)

3 C 3 + 1 capitaine dans chaque zone d'en-but.

Les capitaines jouent pour les deux équipes à la fois (on peut marquer dans n'importe quel en-but).

Engagement au centre du terrain.

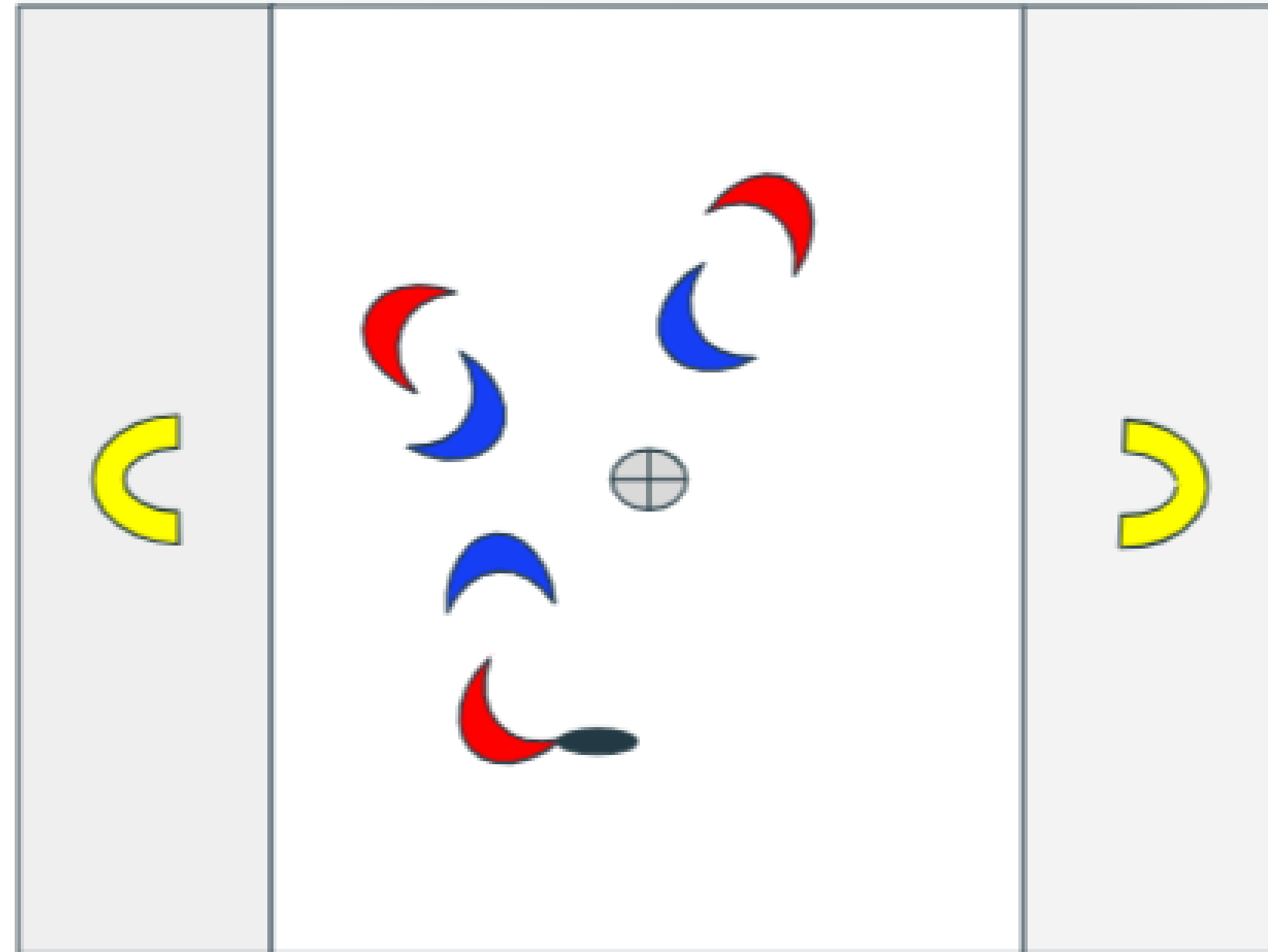
1 pt pour 1 passe réussie à un capitaine

3 manches de 6 points gagnants.

Une équipe de 4 à l'observation (une doublette par équipe à observer : 1 relève le nombre de possessions, l'autre le nombre de points marqués).

Les observateurs doivent indiquer le nombre de turn-over et calculer le score moyen par possession. (ex : 8 possessions ; 6 points : 0.75 pt/possession)

DOUBLE DISQUE AUX CAPITAINES



Observateurs

VALIDATION DE LA **COMPETENCE** INTERMEDIAIRE

| Maîtrise insuffisante | Maîtrise fragile | Maîtrise satisfaisante | Très bonne maîtrise |
|--|---|--|--|
| ≤ 0.2 pt / possession | $0.21 - 0.39$ pt / possession | $0.4 - 0.69$ pt / possession | ≥ 0.7 pt / possession |