



# Stage FPC d'ultimate 2012 Académie de Créteil

Le Carnet Didactique  
Qui, quoi, comment ?



## Intervenants

(tous les trois joueurs au SUN FRISBEE CLUB de Créteil évoluant en Division 1 nationale) :

**Olivier LABBE**, professeur d'EPS agrégé, Lycée professionnel Théodore Monod, Noisy le Sec  
**Vincent PELTRE**, professeur d'EPS certifié, collège Honoré de Balzac, Neuilly sur Marne  
**Jonathan VALLET**, professeur d'EPS certifié, collège De Lattre, Le Perreux sur Marne

# Sommaire

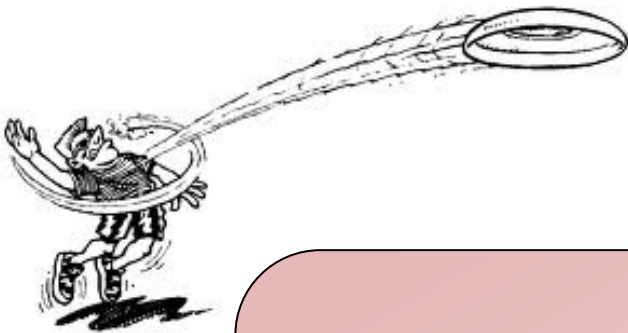
<a href="#">Définition de l'ultimate</a>	p4
<a href="#">Problèmes fondamentaux</a>	p4
<a href="#">Caractéristiques fondamentales</a>	p4
<a href="#">Enjeux de formation</a>	p4
<a href="#">L'Ultimate et le socle commun</a>	p5
<a href="#">Les fiches ressources</a>	p6
<a href="#">Fiche ressource Ultimate N1</a>	p7
<a href="#">Fiche ressource Ultimate N2</a>	p8
<a href="#">Fiche ressource Ultimate N3</a>	p9
<a href="#">Fiche ressource Ultimate N4</a>	p10
<a href="#">Les étapes d'apprentissage et les contenus d'enseignement</a>	p11
<a href="#">Synthèse des niveaux de jeu</a>	p12
<a href="#">Etape 1</a>	p13
<a href="#">Niveau de jeu en début de cycle</a>	
<a href="#">Niveau de jeu en fin de cycle</a>	
<a href="#">Etape 1</a>	p14
<a href="#">Les conduites typiques</a>	
<a href="#">transformations attendues</a>	
<a href="#">Etape 1</a>	p15
<a href="#">Construire les règles pour jouer</a>	
<a href="#">Sur le plan défensif</a>	
<a href="#">Etape 1</a>	p16
<a href="#">Sur le plan offensif</a>	
<a href="#">Etape 2</a>	p17
<a href="#">Niveau de jeu en début de cycle</a>	
<a href="#">Niveau de jeu en fin de cycle</a>	

# Sommaire

<a href="#">Etape 2</a>	p18
<u>Les conduites typiques</u> <u>transformations attendues</u>	
<a href="#">Etape 2</a>	p19
<u>approfondir les règles pour s'auto-arbitrer</u> <u>Sur le plan défensif</u>	
<a href="#">Etape 2</a>	p20
<u>Sur le plan offensif</u>	
<a href="#">Etape 3</a>	p21
<u>Niveau de jeu en début de cycle</u> <u>Niveau de jeu en fin de cycle</u>	
<a href="#">Etape 3</a>	p22
<u>Les conduites typiques</u> <u>transformations attendues</u>	
<a href="#">Etape 3</a>	p23
<u>Poser le jeu et utiliser largeur et profondeur</u> <u>Construire et exploiter les espaces libres</u>	
<a href="#">Etape 3</a>	p24
<u>Augmenter la pression défensive</u> <u>Utiliser aussi bien le coup droit que le revers et pivoter</u>	
<a href="#">Etape 4</a>	p25
<u>Niveau de jeu en début de cycle</u> <u>Niveau de jeu en fin de cycle</u>	
<a href="#">Etape 4</a>	p26
<u>Les conduites typiques</u> <u>transformations attendues</u>	
<a href="#">Etape 4</a>	p27
<u>Sur le plan défensif</u>	
<a href="#">Etape 4</a>	p28
<u>Sur le plan offensif</u>	

## Définition de l'Ultimate

L'ultimate est un sport collectif où un nombre limité de joueurs (5 en intérieur, 7 en extérieur) s'auto organise pour remporter la victoire face à une autre équipe, ce qui suppose l'élaboration d'actions collectives pour atteindre et empêcher d'atteindre une cible qui correspond à un partenaire évoluant dans une zone de marque fixe (celui-ci doit y rattraper le disque), dans le cadre d'un affrontement auto-arbitré, médié par un frisbee qui ne doit pas tomber au sol dans un espace interpénétrable



## Problèmes fondamentaux

- Les lancers : leur maîtrise est indispensable pour progresser vers la cible adverse. Le revers s'acquiert rapidement contrairement au coup droit qui nécessite un long apprentissage (certains élèves peuvent cependant le posséder rapidement de manière innée).
- Le pied pivot est nécessaire pour se démarquer du joueur qui défend sur le porteur du disque et ainsi donner le disque à ses partenaires dans les meilleures conditions.
- L'apprentissage des règles pour s'auto-arbitrer doit être construit en plusieurs étapes afin qu'elles soient bien intégrées.

## Caractéristiques fondamentales

- Tout contact est interdit pour récupérer le frisbee : la possession du disque change à partir du moment où le disque touche le sol, soit sur une erreur de passe, soit sur une erreur de réception de l'attaquant, soit sur une intervention du défenseur qui fait tomber le disque ou l'attrape au vol.
- Une faute ou une infraction n'entraîne pas forcément la perte du disque. La règle de l'avantage est omniprésente en ultimate.
- Pas de déplacement avec « l'engin » en main. On dispose de 8 secondes (en intérieur) ou 10 secondes (en extérieur) pour donner le frisbee impliquant une pression temporelle sur le porteur du disque. D'où l'importance de démarquages efficaces et successifs pour progresser vers la cible. Dans cette optique, la majorité des appels se font vers le porteur du disque pour diminuer le champ d'intervention des défenseurs.
- L'aire de jeu est plus grande que la surface du terrain : le disque peut voler en dehors du terrain à condition qu'il y re-rentre.
- La cible est un partenaire mobile évoluant dans une zone de marque fixe (il doit y rattraper le disque). Obligation d'être à deux pour marquer le point. Cette notion de cible multiplie les possibilités et les stratégies de marque.

## Enjeux de formation

- Connaître et comprendre les règles pour les appliquer dans le cadre d'un auto-arbitrage objectif, respecté par tous.
- Développement des ressources bio-mécaniques (coordination, dissociation, adresse, équilibre, appui), bio-énergétiques (endurance, vitesse, force, détente), informationnelles (décision, choix tactiques, double tâche) et affectives (maîtrise des émotions quand le disque arrive sur soi, ne pas se laisser emporter par l'enjeu afin de rester objectif vis-à-vis de l'auto-arbitrage, relation avec autrui..)
- Acquisition culturelle : techniques spécifiques, vocabulaire anglophone, sport en plein développement

## la contribution de l'ultimate aux acquisitions du socle commun



Les 7 compétences du socle commun	Décret du 11 juillet 2006	Programmes du collège (BO N°6 28 août 2008)	Stage académique FPC Créteil
	Compétences du socle commun	Contribution de l'EPS aux acquisitions des compétences du socle commun	Comment l'ultimate contribue à l'acquisition de ces compétences
Compétence 1	La maîtrise de la langue française	Participation à la maîtrise de la langue française : volonté de communiquer, justesse, rigueur et précision de l'expression nécessaires en EPS.	➤ L'auto arbitrage implique une bonne connaissance du règlement et une capacité à s'exprimer et à communiquer de façon précise pour éviter les incompréhensions.
Compétence 2	La pratique d'une langue vivante étrangère		➤ Sport provenant des USA et langue anglaise utilisé lors des rencontres internationales pour communiquer et pouvoir s'auto arbitrer, la terminologie utilisée est anglophone : "side", "back", "turn over", etc.
Compétence 3	Les principaux éléments de mathématique et la culture scientifique et technologique	Acquisition d'une démarche d'investigation et la maîtrise de connaissances sur l'organisation, le fonctionnement et les possibilités du corps humain.	➤ principes biomécaniques pour lancer le disque et apprécier la trajectoire volante d'un engin.
Compétence 4	La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication	Utilisation de l'image, de tableaux, d'outils de traitement informatique des données, utiles aux apprentissages de l'EPS et donnant un sens concret aux TIC.	➤ Utilisation de vidéos à haut niveau, possibilité de filmer les élèves, utilisation d'applications informatiques (statistiques, fichiers tournois, etc).
Compétence 5	La culture humaniste	Acquisition d'une culture sportive qui mérite d'être examinée dans tous ses aspects pour en comprendre les richesses et les excès, l'acquisition d'une sensibilité artistique vécue par le corps, d'un éveil au respect de la planète qu'il s'agit de préserver,	➤ Culture très spécifique qui valorise au plus haut niveau le fair play et la mixité,. Seul sport collectif à utiliser comme engin le frisbee : des trajectoires planantes et donc des comportements différents vis à vis de l'engin. Bref toute une culture riche et originale.
Compétence 6	Les compétences sociales et civiques	<b>Exercice de la citoyenneté</b> vécue en acte dans les apprentissages de l'EPS, par l'appropriation du sens et de la nécessité des règles, la capacité à assurer sa sécurité et celle des autres et par l'engagement dans différents rôles sociaux.	➤ L'auto arbitrage en ultimate nécessite l'acquisition de valeurs citoyennes (respect des règles, de l'adversaire, de soit) afin que le jeu puisse se dérouler sans conflits.
Compétence 7	L'autonomie et l'initiative	Construction d'un élève plus autonome, plus responsable et capable de prendre des initiatives. L'élève apprend à concevoir et mener des projets jusqu'à leur terme, à travailler en équipe et respecter des échéances.	➤ L'auto arbitrage encore une fois amène l'élève à acquérir des connaissances, des capacités et des attitudes qui le conduit vers une forme d'autonomie.

## Les fiches ressources

L'ultimate est une activité retenue dans la liste académique de la majorité des régions. N'étant pas sur la liste nationale, chaque académie propose ses fiches ressources. Vous pouvez les consulter sur les différents sites web de chaque académie.

Dans ce document nous vous proposons notre propre réflexion directement liée à la pratique de l'ultimate à haut niveau. Activité jeune en France, très peu de travaux de réflexion ont été menés sur les savoirs référents à haut niveau. A l'heure actuelle, un groupe de pilotage mandaté par la fédération d'ultimate se penche dessus.

Enseignants, entraîneurs et joueurs avec une bonne connaissance du niveau international, la proposition de nos fiches ressources est une aide constructive pour amener les élèves à l'issue de leur cursus scolaire à accéder à un niveau fédéral. Avec l'évolution de la réflexion sur l'Ultimate au plus haut niveau, les contenus d'enseignement en milieu scolaire sont amenés à évoluer également.



## Fiche ressource Ultimate Niveau 1

**Compétence attendue :** dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant la progression du disque vers la zone d'en-but adverse dans le cadre d'un projet de jeu simple, basé sur des choix de passes pertinents en appui et en soutien dans le but de conserver le disque et de se retrouver en situation favorable de marquer. Cela face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. Respecter les partenaires, les adversaires, et les règles pour s'auto-arbitrer avec l'aide d'observateurs.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Liées au vocabulaire spécifique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>frisbee, catch, pivot, turn-over, pull (engagement), back (revers), side (coup droit), faute (non contact).</li> </ul> <p><i>Liées au règlement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La marque (cible = partenaire dans une zone d'en-but).</li> <li>Le marcher.</li> <li>Le non contact (distance disque-défenseur).</li> <li>Les limites du terrain.</li> <li>Le changement de statut attaquant-défenseur lors d'un turn-over.</li> <li>L'engagement (« toas » + placement des joueurs lors du « pull »).</li> <li>La remise en jeu après une faute.</li> </ul> <p><i>Liées au jeu et à la technique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les lancers de base : revers (back) et coup droit (side).</li> <li>Identifier sa distance de lancer maximale pour réaliser des passes sûres.</li> <li>Savoir lire une trajectoire de disque.</li> <li>Comprendre qu'un démarquage efficace consiste à n'avoir aucun défenseur entre soi et le porteur du disque.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre capable de lancer le disque avec un revers précis dans un espace court.</li> <li>S'orienter de profil vers le partenaire à qui on souhaite faire la passe.</li> <li>Pivoter sur son appui si le défenseur gêne.</li> <li>Envoyer le disque à mi-hauteur pour ses partenaires avec une trajectoire planante.</li> <li>Passer le frisbee aux coéquipiers libres en situation favorable de marquer le point, ou du moins à ceux qui peuvent faciliter la progression du disque vers la zone d'en-but. Dans le cas contraire chercher un soutien sûr pour conserver la possession du disque.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proposer au lanceur des solutions en appui pour progresser vers la cible ou en soutien pour conserver le disque.</li> <li>Se placer à distance de passe sûr.</li> <li>Rompre l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur.</li> <li>Réceptionner de façon régulière un disque à deux mains.</li> <li>Prendre des informations sur le jeu : repérer un porteur du disque en difficultés, évaluer si un partenaire peut l'aider, localiser un espace libre où proposer une solution de passe.</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler son engagement pour éviter de commettre des fautes physiques sur l'adversaire qu'il soit lanceur ou réceptionneur.</li> <li>Mettre le PD sous pression en gênant avec ses bras et ses mains le lancer éventuel.</li> <li>Se placer à proximité du réceptionneur entre lui et le lanceur pour intervenir sur la trajectoire du disque ou dissuader la passe.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter les fautes de contact qui peuvent arriver lorsque le défenseur n'est pas à bonne distance.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'investir dans la conservation ou la progression du disque Vers la zone d'en-but. Etre actif et non spectateur.</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>respecter la longueur du bras avec le frisbee comme distance autorisée et éventuellement de se faire repousser.</li> <li>S'investir dans la récupération du disque.</li> </ul> <p><i>Le pratiquant de façon générale :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans le jeu avec « fair-play ».</li> <li>Accepter les aléas d'un match auto-arbitré.</li> <li>Accepter sans discuter l'application de la règle et ce qu'elle engendre.</li> <li>Accepter les remarques des camarades de l'équipe et les prendre en compte pour progresser.</li> <li>Communiquer sur le terrain pour s'entraider, se situer les uns par rapport aux autres.</li> </ul>

**Lien avec le socle commun:**

- Compétence 1 :* Dans le but de s'auto-arbitrer de manière pertinente, il s'agit de communiquer oralement et clairement pour appeler et expliquer une faute,
- Compétence 2 :* Activité sportive anglophone, le vocabulaire utilisé au plus haut niveau se fait dans la langue anglaise. Il est donc important de connaître le sens de la terminologie anglaise spécifique.
- Compétence 3 :* Exploiter des données chiffrées liées au score ou à l'observation (statistiques, pourcentages d'efficacité) pour progresser.
- Compétence 6 :* Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garants de l'auto-arbitrage et du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer les différents rôles sociaux avec responsabilité pour veiller au bon déroulement de la compétition.
- Compétence 7 :* S'investir dans la connaissance des règles, s'engager dans une attitude responsable, initiatives incontournables pour s'orienter vers un arbitrage autonome : l'auto-arbitrage.

## Fiche ressource Ultimate Niveau 2

**Compétence attendue :** Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match dans le cadre d'un projet de jeu organisé dans la profondeur qui s'appuie sur une distance de passes et d'appels plus longs, dans le but de se retrouver régulièrement et plus rapidement en situation favorable de marquer. Cela face à une défense organisée pour marquer individuellement l'adversaire afin de gêner la progression du disque ou l'intercepter. S'engager dans une attitude « fair-play » et parfaire sa connaissance des règles pour s'auto arbitrer de manière autonome.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Liées au vocabulaire spécifique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe et va, appui, soutien, compté, longue (passe planante en profondeur), faute appelée, « check », défense individuelle « homme à homme », up-side.(lob), « zoneur ».</li> </ul> <p><i>Liées au règlement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le compte : le lanceur dispose de 10 secondes (8 en salle) pour faire une passe.</li> <li>• Le check : repère visuel après une faute appelée pour redémarrer le jeu (toucher le disque).</li> </ul> <p><i>Liées au jeu et à la technique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les différents lancers : revers (back), coups droit (side), lob (up side).</li> <li>• Identifier les différentes formes de trajectoire : planante, courbes, sur la tranche.</li> <li>• Identifier les placements et les déplacements collectifs qui permettent de conserver le disque et d'obtenir une proportion intéressante de passes en situation favorable.</li> <li>• Repérer les fautes à ne pas commettre pour éviter de perturber le bon déroulement de la compétition.</li> <li>• Identifier le rôle de « zoneur » à l'approche de la zone d'en-but.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer son disque à plat et lancer de profil un revers légèrement vers le haut pour obtenir une trajectoire longue et planante.</li> <li>• Pivoter sur son appui pour se démarquer du défenseur et s'offrir un angle de passe sûr.</li> <li>• Commencer à utiliser le coup droit dans un espace court.</li> <li>• Réaliser le bon choix entre accélérer le jeu par une passe longue en profondeur ou poser le jeu par une passe courte en retrait.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allonger les courses d'appels dans la profondeur ou vers le porteur du disque de façon à prendre de vitesse le défenseur. Répéter l'effort si nécessaire pour se démarquer.</li> <li>• Alternier les solutions d'appuis et les solutions de soutien.</li> <li>• Réceptionner une trajectoire planante dans la profondeur à une ou deux mains.</li> <li>• Lorsque le lanceur est à proximité de marque, déterminer un « zoneur ». Se placer et rester dans la zone d'en-but pour proposer une solution permanente de point. Varier les appels courts pour se démarquer dans la zone d'en-but.</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir un marquage individuel durant tout le point.</li> <li>• Mettre le PD sous pression temporelle en comptant les secondes.</li> <li>• Se placer entre le porteur du disque et la cible.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir compte des conseils techniques pour progresser.</li> <li>• Accepter les erreurs de catches (réception).</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager sur le plan énergétique et psychologique pour répéter des efforts de courses intenses.</li> <li>• Accepter les erreurs de passe.</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respecter la longueur du bras avec le frisbee comme distance autorisée sans avoir à être repoussé.</li> <li>• S'investir énergétiquement pour suivre son attaquant et être concentré au marquage dès l'engagement.</li> </ul> <p><i>Le pratiquant de façon générale :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître ses fautes et accepter celles des autres.</li> <li>• Appeler et expliquer une faute avec calme.</li> <li>• S'arrêter si une faute est appelée et attendre le check pour se remettre en mouvement.</li> <li>• Encourager ses partenaires.</li> <li>• Accepter la répartition des rôles dans l'équipe (lanceur, réceptionneur, zoneur).</li> <li>• Quel que soit le score, accepter la défaite ou rester humble dans la victoire.</li> </ul>

**Lien avec le socle commun:**

- *Compétence 1 :* Transmettre avec clarté, concision et précision les conseils donnés. Formuler des projets de jeu simples.
- *Compétence 3 :* Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.
- *Compétence 5 :* Acquérir une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.
- *Compétence 6 :* Prendre ses responsabilités pour garantir un auto-arbitrage dans un climat serein.
- *Compétence 7 :* Prendre des initiatives dans le groupe pour construire et orienter la mise en place d'un projet collectif efficace.



## Fiche ressource Ultimate Niveau 3

**Compétence attendue :** Rechercher le gain d'une rencontre par l'utilisation de divers espaces de jeu (proche, loin...) afin de mettre en place une attaque fondée sur des choix tactiques collectifs et la vitesse d'exécution. La défense est organisée et réduit l'espace de jeu. Les élèves sont capables d'organiser un projet collectif au regard de leurs ressources et des informations prises avant et pendant le jeu. Respecter les partenaires, les adversaires, et les règles pour s'auto arbitrer avec l'aide d'observateurs.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Liées au vocabulaire spécifique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe et va, appui, soutien, compté, longue (passe planante en profondeur), faute appelée, « check », défense individuelle « homme à homme », up-side.(lob), « zoneur ».</li> </ul> <p><i>Liées au règlement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le compte : le lanceur dispose de 10 secondes (8 en salle) pour faire une passe.</li> <li>• Le check : repère visuel après une faute appelée pour redémarrer le jeu (toucher le disque).</li> <li>• Intervenir en jeu au bon moment pour appeler une faute.</li> </ul> <p><i>Liées au jeu et à la technique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les différents lancers : revers (back), coups droit (side), lob (up side).</li> <li>• Identifier les différentes formes de trajectoire : planante, courbes, sur la tranche.</li> <li>• Identifier les placements et les déplacements collectifs qui permettent de conserver le disque et d'obtenir une proportion intéressante de passes en situation favorable.</li> <li>• Repérer les fautes à ne pas commettre pour éviter de perturber le bon déroulement de la compétition.</li> <li>• Identifier le rôle de « zoneur » à l'approche de la zone d'en-but.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise aussi bien le coup droit que le revers.</li> <li>• Pivote de l'un à l'autre pour feinter son défenseur en passant simultanément d'une prise à l'autre.</li> <li>• Accélérer ou poser le jeu disque en main quand la situation l'impose (pression défensive et partenaires marqués ou passes possibles vers l'avant vers des partenaires démarqués).</li> <li>• Faire circuler le disque latéralement voire en arrière jusqu'à ce qu'une passe soit faisable.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer des espaces libres en se plaçant suffisamment loin du porteur et dans l'axe du terrain, puis faire ses appels en cours vers les côtés et le porteur.</li> <li>• Se replacer sans gêner les appels de ses partenaires.</li> <li>• Alternner temps forts (changements de rythme soudains) et temps de repos.</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le porteur : dans le respect de la distance et du pied pivot, bouger les bras et être mobile sur ses jambes pour dissuader, gêner, intercepter la passe.</li> <li>• Sur les partenaires du porteur : chercher à garder un œil à la fois sur le disque et sur son adversaire direct.</li> <li>• Avant le jeu : se mettre d'accord en équipe pour que chacun s'occupe de suivre un adversaire partout sur le terrain jusqu'à ce que le disque soit récupéré.</li> <li>• Si une passe arrive près de moi, je cherche activement à l'intercepter.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder son self-control quant le compte avance avant de faire la passe.</li> <li>• Accepter de ne pas progresser vers l'avant à chaque passe.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans une relation de défi avec son adversaire direct.</li> <li>• Accepter de faire des appels vers les côtés ou l'arrière.</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter la distance de défense, et compter sans agresser le porteur.</li> <li>• Entrer dans une relation de défi avec son adversaire direct.</li> </ul> <p><i>Le pratiquant de façon générale :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître ses fautes et accepter celles des autres.</li> <li>• Appeler et expliquer une faute avec calme.</li> <li>• S'arrêter si une faute est appelée et attendre le check pour se remettre en mouvement.</li> <li>• Pouvoir prendre en charge le management de l'organisation et de l'analyse collective.</li> <li>• Pouvoir conseiller un autre de niveau inférieur sur les plans techniques, tactiques et de règlementaires.</li> <li>• Quel que soit le score, accepter la défaite ou rester humble dans la victoire.</li> </ul>
<p><b>Lien avec le socle commun:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Compétence 1 :</i> Exprimer clairement son opinion dans lors des appels de fautes et la discussion avec l'adversaire.</li> <li>• <i>Compétence 2 :</i> Utiliser les termes anglais spécifique (back, side, check, turn-over, pool...).</li> <li>• <i>Compétence 3 :</i> Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.</li> <li>• <i>Compétence 5 :</i> Acquérir une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.</li> <li>• <i>Compétence 6 :</i> Prendre ses responsabilités pour garantir un auto-arbitrage dans un climat serein.</li> <li>• <i>Compétence 7 :</i> Prendre des initiatives dans l'auto arbitrage, prendre ses responsabilités dans le jeu (tenter la passe décisive).</li> </ul>		

## Fiche ressource Ultimate Niveau 4

**Compétence attendue :** Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en oeuvre de choix tactiques collectifs . La défense s'organise pour orienter le jeu de l'équipe adverse .Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Liées au vocabulaire spécifique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stack vertical, force « home », « away », « straight », handleur, middle.</li> </ul> <p><i>Liées au règlement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La prévention du contact : le « pick »</li> <li>Le compte trop rapide (« fast count »)</li> <li>Utilisation du temps mort.</li> </ul> <p><i>Liées au jeu et à la technique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier tous les lancers : up side, knife, inside, scoober.</li> <li>Identifier sa distance de lancer maximale pour réaliser des passes longues.</li> <li>Savoir lire une trajectoire de disque associée à une course rapide.</li> <li>Connaitre le placement et les rôles de chacun dans la tactique de « la ligne »</li> <li>Reconnaitre son rôle et son placement par rapport à ses partenaires et ses adversaires.</li> <li>Reconnaitre les différentes forces défensives.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre capable de lancer le disque avec un revers précis dans un espace long.</li> <li>Etre capable de lancer le disque avec un coup droit précis dans un espace court.</li> <li>Utiliser d'autres coups techniques adaptés à la situation (up side..)</li> <li>Pivoter avec l'ajout de feintes pour se décaler du défenseur.</li> <li>Prendre des informations sur le placement et l'appel des partenaires afin de réaliser le lancer au bon moment et dans l'espace avant du NPD.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proposer au lanceur des solutions dans un ordre précis en fonction de ses partenaires.</li> <li>Se placer et replacer rapidement « en ligne » avant tout appel.</li> <li>Changer de direction et de rythme de façon explosive pour s'éloigner de son défenseur.</li> <li>Repérer le type de force défensive pour proposer un appel « côté ouvert ».</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garder l'orientation d'une force définie avant le début du point.</li> <li>Bouger les pieds et les bras pour dissuader le PD de jouer « côté fermé ».</li> <li>Se mettre à bonne distance pour gêner le lancer et la trajectoire du disque.</li> </ul>	<p><i>Porteur du disque (PD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre le temps pour choisir le bon appel</li> <li>Accepter, lorsque le moment se présente, le peu de solutions proposées, sans s'énerver.</li> </ul> <p><i>Non porteur du disque (NPD) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter de réaliser des appels sans recevoir à chaque fois le disque (appels utiles pour libérer des espaces)</li> <li>Laisser un partenaire faire un appel lorsqu'il est devant moi .</li> </ul> <p><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler son engagement pour ne pas faire de fautes</li> <li>Ne pas se focaliser sur l'interception et se satisfaire de maintenir une force.</li> </ul> <p><i>Le pratiquant de façon générale :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter les différents rôles au sein de l'équipe.</li> <li>Communiquer sur le terrain pour s'organiser et s'encourager.</li> <li>Appeler les fautes et les discuter, si besoin, le plus rapidement possible pour ne pas gêner la continuité du jeu.</li> </ul>

**Lien avec le socle commun:**

- Compétence 1 :* Communiquer de façon claire la tactique offensive et défensive, les rôles de chacun.
- Compétence 2:* Utilisation des termes anglais.
- Compétence 3* Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.
- Compétence 6:* Respecter les règles et le principe de l'auto arbitrage. Accepter les remarques, la discussion de fautes dans le sens du jeu .
- Compétence 7:* S'impliquer au sein de l'équipe dans un rôle de capitaine afin de formuler le projet de jeu offensif et défensif pour ses camarades.

## Les étapes d'apprentissage et Les contenus d'enseignement

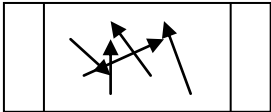
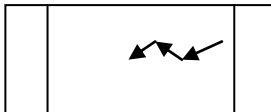
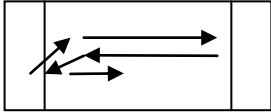
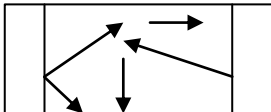
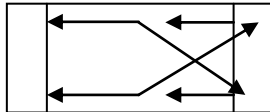
Notre démarche afin de bien cerner l'activité Ultimate et la manière de l'aborder vis à vis des élèves va être de définir dans un premier temps les niveaux de jeu qu'on peut retrouver chez les élèves (du débutant au confirmé) puis dans un second temps de déterminer les différentes étapes d'apprentissage nécessaires pour passer d'un niveau à l'autre.

Bref bien cerner les étapes utiles à la progression des apprentissages ainsi que les contenus d'enseignement à mettre en œuvre pour amener l'élève à l'acquisition des compétences. Indispensable pour "tutoyer" le niveau fédéral à l'issue de son cursus scolaire.

Nous avons repris les textes et définis quatre niveaux de compétences : deux au collège et deux au lycée



## Synthèse des niveaux de jeu

Logique de jeu	Niveau 0 = peur du disque	Niveau 1 = conservation du disque	Niveau 2 = progression vers l'avant	Niveau 3 = organisation du jeu	Niveau 4 = organisation tactique
Caractéristiques globales	<p>Jeu anarchique dans le centre du terrain</p> <p>Difficultés pour l'équipe de conserver le frisbee. La cible n'est pas intégrée.</p> 	<p>L'équipe conserve le disque mais ne progresse que dans 1 petit périmètre par des passes courtes en 1-2</p> 	<p>Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des aller et retour dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées (appui et soutien)</p> 	<p>Le jeu s'organise sur tout le terrain avec la prise en compte de la largeur. La notion d'appel dans les espaces libres est intégrée. Les joueurs ne se gênent plus</p> <p>Le jeu de passe précipité s'oriente vers 1 jeu de passe adapté et posé</p> 	<p>Le jeu est placé et on voit s'organiser un code de circulation des joueurs en attaque</p>  <p>Sur le plan défensif, l'équipe s'organise collectivement pour orienter le jeu</p>
Porteur	<p>Panique et se débarrasse du disque (très haut le plus souvent)</p> <p>Réceptionne + ou - bien</p> <p>Il perd le disque 1 fois sur 2 sur des passes courtes de faible intensité</p>	<p>Lancers approximatifs.</p> <p>Utilise essentiellement le revers et les passes courtes.</p> <p>Réceptionne à 2 mains les disques aux trajectoires courtes et lui arrivant dessus.</p>	<p>Lance revers de manière précise et occasionnellement le coup droit.</p> <p>Allonge les passes avec le revers mais pas encore précis sur les partenaires en déplacement rapide</p> <p>Commence à utiliser le pied pivot.</p> <p>Réceptionne des disques en profondeur quand il n'y a pas de pression défensive</p>	<p>Maîtrise revers et coup droit dans les passes courtes</p> <p>Augmente sa distance de passe efficace avec le revers</p> <p>Utilisation efficace du pied pivot pour s'offrir des solutions de passes.</p> <p>feinte utilisé pour créer de l'incertitude chez le défenseur.</p>	<p>Maîtrise les techniques (revers, pivot, side, feinte) qui lui permet de passer à un partenaire quels que soient les circonstances.</p> <p>Très bonne prise d'information, choix judicieux et rapide lors de la possession de l'engin.</p> <p>Augmente sa distance de marque efficace, bref décisif dans tous les domaines</p>
Non porteur	<p><u>Statique, attend qu'on lui donne le disque.</u></p> <p>Offre très peu de solutions pour conserver le disque.</p>	<p>Pas toujours concerné par la demande du frisbee, propose des <u>solutions de passe dans un petit périmètre</u> sans vraiment se démarquer (s'éloigner se son adversaire proche)</p> <p>Les appels en appui et en soutien, peu marqués permettent de conserver le disque mais pas de progresser franchement</p>	<p>Offre des solutions pour progresser efficacement vers la cible <u>en utilisant les espaces libres</u></p> <p>En permanence concerné par la demande du frisbee, se démarque par des <u>appels rapides qui prennent de vitesse le défenseur</u> dans un périmètre élargi (courses qui viennent de loin pour chercher le disque ou courses en profondeur)</p> <p>Mais se replace de façon pénalisante et gênent les appels des autres</p>	<p>Actif, les appels offrent des solutions variées et efficaces grâce à des <u>changements de direction</u></p> <p>Ces appels et contre appels permettent de se rendre disponible</p> <p>Prise en compte des partenaires dans le remplacement qui permet de <u>créer des espaces libres</u></p> <p>Capable de lire une trajectoire planante et de remporter un duel décisif dans les airs</p>	<p>Complète ses techniques de démarquage par l'utilisation de <u>changements de rythme « explosifs »</u></p> <p>Utilise et crée les espaces libres autour du porteur</p> <p>Adapte son remplacement sans gêner les appels des autres partenaires</p> <p>Lit efficacement toutes sortes de trajectoires et réceptionne le disque à 2 mains ou à 1 main</p>
Défenseur	<p>Ne gêne que quand le PD est à sa portée</p> <p>Provoque souvent des fautes</p>	<p>Mobile et efficace dans un petit périmètre</p> <p>Mais rapidement dépassé quand l'attaquant part dans son dos et fait des appels longs</p> <p>Se contente sur le PD de gêner la passe avant</p>	<p>Défend « homme à homme » en suivant son attaquant et intercepte les passes imprécises</p> <p>Difficultés toutefois à contenir des appels successifs</p> <p>Commence à gêner le PD quel que soit ses intentions (appui ou soutien)</p>	<p>Harcèle le PD en bougeant les membres et en comptant les secondes</p> <p>Reste entre son adversaire direct et le disque de façon à dissuader le PD de lui passer le frisbee</p> <p>Bref, par sa pression défensive permanente, il dissuade ou intercepte individuellement des passes</p>	<p>Adapte ses actions en fonction de celles de ses partenaires (notion de force)</p> <p>S'inscrit dans une logique de pression défensive collective qui consiste à « forcer le jeu » de l'adversaire</p> <p>Décisif sur le PD et le NPD</p>

Etape 1

Etape 2

Etape 3

Etape 4



## Etape 1

Se familiariser avec le disque

Construire les règles

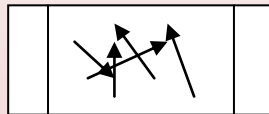
Construire la notion de cible

Construire le gagne terrain

### **Niveau de jeu en début de cycle**

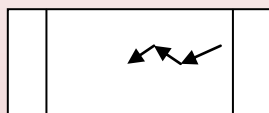
Jeu anarchique dans le centre du terrain

Difficultés pour l'équipe à conserver le disque. La cible n'est pas intégrée.



### **Niveau de jeu attendu en fin de cycle**

L'équipe conserve le disque et progresse vers la cible dans un petit périmètre par des passes courtes en 1-2





## Etape 1

Se familiariser avec le disque

Construire les règles

Construire la notion de cible

Construire le gagne terrain

### Les conduites typiques

- ✓ **CARACTERISTIQUES GLOBALES** : jeu anarchique dans le centre du terrain. Difficultés pour l'équipe à conserver le disque. La cible n'est pas intégrée, peu de progression vers la zone de marque. Seule la possession du disque compte.
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD)** : panique et se débarrasse du disque (très haut le plus souvent) ou cherche à le lancer loin devant hors de portée de ses partenaires.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD)** : pas toujours concerné pour solliciter le disque ou à l'inverse sollicite le PD de façon excessive. Offre de façon générale très peu de solutions pour conserver le disque. Souvent statique et mal démarqué. Evolue dans un petit périmètre. Difficultés à réceptionner le disque.
- ✓ **DEFENSEUR** : ne gêne que lorsque le PD est à portée ou se précipite autour du lanceur en oubliant de défendre sur les autres adversaires. Provoque souvent des fautes.

### Transformations attendues

- ✓ **ORGANISATION COLLECTIVE** : passer d'un phénomène de grappe centré sur le disque à du gagne terrain vers la cible (conservation du disque)
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD)** : dans un espace court, passer d'un lancer hasardeux à un lancer précis avec la technique du revers ; Passer d'une réception imprécise à une réception sûre à deux mains.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD)** : passer d'une attitude statique qui offre peu de solutions pour conserver le frisbee à une attitude active qui propose dans un espace réduit des solutions en appui ou en soutien pour conserver le disque.
- ✓ **DEFENSEUR** : passer d'une conduite passive qui ne gêne que le PD lorsqu'il est à portée à une mobilité effective qui gêne le NPD.



## Etape 1

### Les contenus d'enseignement

#### **Construire les règles pour jouer**

- ✓ **LA MARQUE** : attraper le disque dans l'embut sans le lâcher. Faire 1 passe à 1 partenaire dans l'embut.
- ✓ **DEPLACEMENT DES JOUEURS** : interdiction de marcher avec le disque, quelques appuis après le catch pour s'arrêter. Pivot pour s'orienter et se démarquer.
- ✓ **CONTACT ENTRE LES JOUEURS** : le contact est interdit entre les joueurs. A cette étape de l'apprentissage, le défenseur doit reculer à un mètre du disque. Donner comme repère au porteur : bras tendu avec le frisbee, le défenseur ne peut le toucher. Le possesseur du disque ne peut pas être défendu ("marqué") par plus d'un joueur à la fois.
- ✓ **CONTACT FRISBEE / SOL** : « turn » over (changement de possession) dès que le disque tombe au sol. Le défenseur a le droit de dévier la trajectoire du disque au sol pour le récupérer.
- ✓ **MISE EN JEU ET HORS LIMITE** : Les lignes de touche et de fond de zone ne font pas partie du terrain; si le pied touche la ligne au moment de la réception le disque est hors limites. On peut lancer le disque en courbe en dehors du terrain du moment qu'il ne touche rien et qu'il soit attrapé dans le terrain. Lorsque le disque tombe à l'extérieur du terrain, la remise en jeu s'effectue à l'endroit où le disque est sorti. Le pied pivot est alors placé à l'intérieur du terrain.
- ✓ **L'ENGAGEMENT ("LE PULL")** : le jeu débute après chaque point par l'engagement d'un lancer depuis la ligne de but. Tout d'abord un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. Tant que l'engagement n'est pas fait tous les joueurs doivent rester sur la ligne de but de leur zone d'embut. L'équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l'équipe défensive ; l'autre équipe ramasse le disque et devient l'équipe offensive. Au début du jeu un tirage au sort désigne l'équipe qui engagera la première.

#### **Sur le plan défensif**

##### **Construire les comportements moteurs nécessaires pour gêner l'adversaire**

- ✓ **POUR GENER LE PD** : se placer entre le porteur et la cible, devant lui, pour éviter les passes avant. Bouger les bras.
- ✓ **POUR GENER LE NPD** : se placer à proximité du NPD, entre lui et le frisbee pour éventuellement couper les trajectoires. Etre à l'affût.



## Etape 1

### Les contenus d'enseignement

#### Sur le plan offensif

##### Construire les comportements moteurs nécessaires

##### Pour conserver et remonter le disque vers la cible

- ✓ **POUR SE DEMARQUER** : rechercher le passe et va dans un espace proche en demandant le frisbee en avant ou en arrière du partenaire. Regarder ses partenaires, ses adversaires et le disque pour proposer une solution dans un espace libre. Avoir personne entre soi et le porteur. Savoir où est sa cible et proposer des solutions dans cette direction. Connaître la distance de passe de ses partenaires pour se placer judicieusement par rapport au frisbee.
- ✓ **POUR MARQUER** : voir l'embut sur toute la largeur et dans toute sa profondeur. Pour le NPD, se démarquer dans l'embut, ne pas attendre le disque. Pour le PD, s'orienter avec son pied pivot vers un partenaire (être positionné de profil / à lui) démarqué à distance de passe (espace proche) et lui adresser une passe précise (distance, hauteur, force, sans interférence adverses) sur lui ou dans sa course vers un espace libre.
- ✓ **POUR LANCER** : maîtriser le revers dans 1 espace proche. Etre orienté vers la cible de profil (regard, épaules, bassin, pieds, mains et bras lanceur). Lancer à bras cassé pour obtenir une trajectoire de longue portée : la passe démarre avec le disque en contact avec la hanche arrière ; la phase finale s'effectue à l'aide d'une action de traction de l'ensemble du bras lanceur (jusqu'au fouetté terminal). La rotation du disque en l'air est élément fondamental du vol précis et horizontal du frisbee. Faire varier l'angle d'envol avec laquelle on projette l'engin pour modifier la portée de la trajectoire. Diriger les forces appliquées à l'engin vers l'aire de réception : lâcher en gardant le bras lanceur tendu vers la cible et transférer le poids du corps de l'appui arrière vers l'appui avant. Viser à hauteur de poitrine ou dans la course du partenaire à mi-hauteur.
- ✓ **POUR RECEPTIONNER** : ouvrir ses bras, un vers le haut qui protège le visage, un vers le bas, les refermer quand le disque est à porté et le bloquer à 2 mains contre sa poitrine. Se diriger vers le disque ou vers la cible.



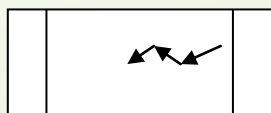
## Etape 2

Construire un jeu en profondeur pour  
atteindre la zone de marque adverse  
Construire la défense individuelle pour  
protéger sa cible



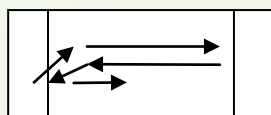
### Niveau de jeu en début de cycle

L'équipe conserve le disque mais ne progresse que dans un petit périmètre  
avec souvent 2 joueurs par des passes courtes en 1-2



### Niveau de jeu attendu en fin de cycle

Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des  
allers et retour dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées





## Etape 2

Construire un jeu en profondeur pour  
atteindre la zone de marque adverse  
Construire la défense individuelle pour  
protéger sa cible

### Les conduites typiques

- ✓ PORTEUR DU DISQUE (PD) : utilise essentiellement le revers et les passes courtes. Les lancers restent approximatifs dans une zone élargie.
- ✓ NON PORTEUR DU DISQUE (NPD) : on peut noter des appels en appui et en soutien qui permettent de conserver le disque. Mais les solutions de passe restent dans un petit périmètre qui ne permet pas de progresser efficacement vers la cible adverse. Réceptionne à 2 mains les disques aux trajectoires courtes et arrivant sur lui.
- ✓ DEFENSEUR : mobile et efficace dans un petit périmètre. Gène l'adversaire qui est à sa portée mais rapidement dépassé lorsqu'un attaquant part dans son dos et fait des appels longs. Se contente sur le PD de gêner la passe avant.

### Transformations attendues

- ✓ PORTEUR DU DISQUE (PD) : passer d'un lancer précis dans un espace court avec la technique du revers à une distance de passe plus allongée dans la course d'un partenaire (avec le revers). Obtenir des trajectoires planantes sur les longues passes et non plus inclinées (facilite la précision et la réception). Utilisation occasionnelle du coup droit dans espace proche.
- ✓ NON PORTEUR DU DISQUE (NPD) : passer d'une attitude active qui propose dans un espace réduit des solutions en appui ou en soutien permettant de conserver le disque ; à des courses plus longues et variées dans les espaces libres qui offrent des solutions de mises en situation de marquer. En plus de savoir réceptionner une passe courte en se dirigeant vers le disque, on attend de l'élève qu'il réceptionne désormais le disque sur une trajectoire planante dans la profondeur.
- ✓ DEFENSEUR : passer d'une défense qui ne gêne que le PD à une défense individuelle sur le NPD. Gêner toutes les orientations du PD.

## Etape 2

### Les contenus d'enseignement



#### Approfondir les règles pour s'auto-arbitrer

- ✓ **LES FAUTES** : en cas de contact physique, vous faites remarquer la faute en appelant à voix haute « FAUTE » pour que tout le monde l'entende. Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. Chaque joueur reste à sa place. Le jeu reprend par un « check » du défenseur sur le PD (il touche le disque) après avoir vérifié que son équipe est prête. Suite à une faute, le PD conserve le disque même si il l'avait perdu.
- ✓ **MISE EN JEU ET HORS LIMITE** : Les lignes de touche et de fond de zone ne font pas partie du terrain; si votre pied touche la ligne au moment de la réception le disque est hors limites. On peut lancer le disque en courbe en dehors du terrain du moment qu'il ne touche rien et qu'il soit attrapé dans le terrain. Suite à un saut pour réceptionner le disque dans les airs, si le joueur atterrit avec un pied dedans et un pied dehors en même temps, le disque est hors limites. Lors de la réception, du moment que le premier appui est à l'intérieur du terrain, le joueur peut finir sa course d'élan à l'extérieur, il revient remettre en jeu le disque en positionnant son pied pivot à l'endroit de la réception.
- ✓ **LE COMPTE** : un joueur en possession du disque dispose de 10 secondes pour le jouer (8 secondes en salle). Pour cela le défenseur (appelé le "marqueur") compte à haute voix jusqu'à dix (un compte par seconde). Si le disque est toujours dans les mains de l'attaquant à "dix", celui-ci perd la possession du frisbee.

#### Sur le plan défensif

##### Exercer une pression collective sur l'adversaire en systématisant une défense individuelle

- ✓ Chaque défenseur choisit un attaquant et réalise une défense individuelle stricte.
- ✓ Introduire la notion de compter (jusqu'à 8 en intérieur, 10 en extérieur) pour créer une pression temporelle sur le PD.



## Etape 2

### Les contenus d'enseignement

#### Sur le plan offensif

##### Se retrouver plus régulièrement en situation de marquer

##### En allongeant le jeu avec des solutions d'appuis et de soutien plus aboutis

- ✓ SE DEMARQUER EN TANT QUE NPD : aller où il n'y a ni partenaire ni adversaire pour recevoir le disque. Devenir plus efficace en agrandissant le triangle PD / adversaire / soi par des courses plus longues, avec des changements de rythme et de direction. S'approcher du défenseur puis s'en éloigner. Observer si le PD dispose de solutions derrière lui (soutien) ou devant (en appui). Proposer une solution là où il n'en détient pas, dans un espace où il n'y a pas de défenseurs.
- ✓ SE DEMARQUER EN TANT QUE PD : adapter son comportement par rapport à la défense adverse : utiliser son pied pivot 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 lancer hors de portée du défenseur.
- ✓ ALLONGER LA PASSE EN REVERS: créer une force nécessaire à un placement de l'engin sur 1 trajectoire favorable. Garder l'épaule avant fixée et le bras lanceur tendu vers la cible jusqu'au catch du partenaire. Construire un chemin de lancement le plus long possible : démarrer le lancer avec le disque en contact avec la hanche arrière puis lâcher à hauteur de poitrine pour une passe tendue et hauteur de visage pour une passe planante. Ordonner les actions de lancer à partir des appuis au sol : pieds alignés et perpendiculaires à la cible, transfert du poids du corps du pied arrière vers le pied avant sans soulever le pied arrière.
- ✓ UTILISER LE COUP DROIT DANS UN ESPACE COURT : voir l'analyse technique du coup droit
- ✓ ALTERNATIVE DE CHOIX ENTRE PASSE COURTE ET PASSE LONGUE : la passe longue ne se déclenche que sur une proposition de course d'un partenaire vers la cible (la trajectoire est planante au dessus et en avant de lui). Lancer la « longue » que si le défenseur est en retard sur l'attaquant. Si il n'y a pas d'appels en profondeur, privilégier la passe courte pour conserver le disque et progresser de manière sûre.
- ✓ RECEPTIONNER DES TRAJECTOIRES LONGUES ET PLANANTES : les courses d'appel se font en diagonale et non dans l'axe afin de prendre des informations visuelles sur la trajectoire du disque. Toute appel dans l'axe, implique une course de dos par rapport à son partenaire obligeant à se retourner et à freiner la course pour percevoir le disque. Dans une diagonale, la trajectoire du disque reste dans le champ périphérique de la vision. Regarder régulièrement le frisbee dans sa course pour anticiper sa trajectoire et se placer à portée de réception, en prenant impulsion 1 pied, en sautant le plus haut possible dans les airs et réceptionner d'une main.
- ✓ LE « ZONEUR » : arrivé à proximité de marque, placer un partenaire dans la zone d'embut qui va servir d'appui. « Camper » dans la zone tout seul pour éviter l'intervention d'autres défenseurs (ce doit être du 1c1). Alternier phases d'appel et phases statiques pour surprendre le défenseur. Le zoneur est 1 appui qui permet de poser le jeu est d'être plus efficace dans la zone de vérité.



### Etape 3

Utiliser largeur et profondeur en posant le jeu

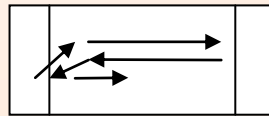
Construire et exploiter les espaces libres

Utiliser aussi bien coup droit que revers et pivoter

Augmenter la pression défensive

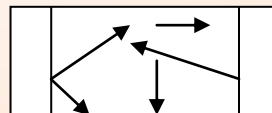
### Niveau de jeu en début de cycle

Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des allers et retour dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées. A noter un jeu précipité qui provoque des erreurs de passes et des appels qui se gênent.



### Niveau de jeu attendu en fin de cycle

Le jeu s'organise sur tout le terrain avec la prise en compte de la largeur. La notion d'appel dans les espaces libre est intégrée. Les joueurs ne se gênent plus. Le jeu de passe précipité s'oriente vers un jeu posé et adapté.





### Etape 3

Utiliser largeur et profondeur en posant le jeu

Construire et exploiter les espaces libres

Utiliser aussi bien coup droit que revers et pivoter

Augmenter la pression défensive

#### **Les conduites typiques :**

- ✓ **CARACTERISTIQUES GLOBALES :** Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des allers et retours dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées (appui et soutien)
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE :** Revers précis, plus long (mais pas précis sur un partenaire en déplacement rapide) et occasionnellement coup droit. Commence à pivoter. Réceptionne en profondeur quand il n'y a pas de pression défensive.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE :** Demande constamment le frisbee par des appels rapides prenant de vitesse le défenseur (en venant de loin vers le porteur ou en partant en profondeur), mais se replace de façon pénalisante et gêne les appels des autres.
- ✓ **DEFENSEUR :** défend en « homme à homme » en suivant son attaquant et intercepte les passes imprécises (difficultés toute fois à contenir les appels successifs). Commence à gêner le porteur quelles que soient ses intentions (appui, soutien).

#### **Les transformations attendues :**

- ✓ **CARACTERISTIQUES GLOBALES :** Passer d'un jeu précipité dans la profondeur à une utilisation des espaces libres aussi dans la largeur, en sachant prendre son temps quand il le faut.
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE :** Optimiser l'utilisation du revers et systématiser celle du coup droit, du pied pivot et des feintes.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE :** Associer, dans le démarquage, le changement de rythme au changement de direction, améliorer sa lecture de trajectoire de disque.
- ✓ **DEFENSEUR :** Augmenter la pression défensive pour dissuader voire intercepter.



### Etape 3

## Contenus d'enseignement

### **Poser le jeu et utiliser largeur et profondeur :**

- ✓ Reconnaître dans l'action : les moments où il faut accélérer le jeu de passes (PD non marqué et partenaires en avant seuls et surtout sans adversaire entre PD et PPD) et les moments où il est préférable que le PD attende que ses partenaires se démarquent avant de tenter la passe (dès qu'il y a un adversaire entre les 2).
- ✓ Utiliser le pied pivot pour se décaler de l'adversaire lorsque l'on passe du moment d'attente à la réalisation de la passe (cf ci-dessus) et éviter toute passe ayant une trajectoire montante.
- ✓ Faire circuler le disque latéralement voire vers l'arrière pour patienter s'il n'y a pas de solution devant.
- ✓ Partenaire du porteur de disque : alterner temps forts (où je joue sur les changements de rythme pour semer mon défenseur) et les temps faibles (où je reprends mon souffle dans l'axe, l'ombre du défenseur qui est sur le porteur).

### **Construire et exploiter les espaces libres :**

- ✓ Créer des espaces libres (où la passe va pouvoir se faire) sur les côtés (hors de la zone d'ombre) : dans un premier temps en se regroupant à distance du porteur, devant lui et dans l'axe du terrain ; dans un deuxième temps en alternant appel (course) vers ces espaces libres.
- ✓ Choisir prioritairement les passes vers des partenaires seuls sur les côtés.
- ✓ Se replacer si on ne m'a pas fait la passe : retourner vers l'axe (dans l'ombre du défenseur sur le porteur).
- ✓ Ne pas gêner une future passe possible vers un partenaire en attirant un défenseur vers le côté libre (replacement vers l'axe par l'arrière).



### Etape 3

## Contenus d'enseignement

### **Augmenter la pression défensive :**

- ✓ Sur le porteur : dans le respect de la distance et du pied pivot, bouger les bras et être mobile sur ses jambes pour dissuader, gêner, intercepter la passe.
- ✓ Sur les partenaires du porteur : chercher à garder un œil à la fois sur le disque et sur mon adversaire direct.
- ✓ Avant le jeu : se mettre d'accord en équipe pour que chacun s'occupe de suivre un adversaire partout sur le terrain jusqu'à ce que le disque soit récupéré.
- ✓ Si une passe arrive près de moi, je cherche activement à l'intercepter.

### **Utiliser aussi bien le coup droit que le revers et pivoter :**

- ✓ Appliquer les principes d'efficacité de chaque coup, en les combinant à un placement des appuis consécutif au pied pivot.
- ✓ Toujours mettre du poids sur la jambe du pied pivot, en la fléchissant une fois le pied posé.
- ✓ Réaliser rapidement, disque en main, le passage de la prise revers à la prise coup droit (et inversement), simultanément au déplacement latéral du pied pivot afin de passer très vite d'un coup à l'autre.
- ✓ Enchaîner feinte coup droit, lancer revers ou bien feinte revers, lancer coup droit, dans le jeu, en atteignant un partenaire dans sa course (sans qu'il ai besoin de s'arrêter ou de freiner).

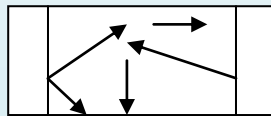


## Etape 4

Construire une organisation collective autour  
d'un code commun en attaque et en défense  
Optimiser sa palette technique pour lancer  
dans différentes conditions

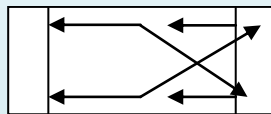
### Niveau de jeu en début de cycle

Le jeu s'organise sur tout le terrain avec la  
prise en compte des partenaires selon le  
contexte



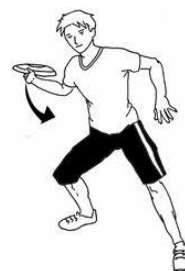
### Niveau de jeu attendu en fin de cycle

Le jeu est placé et on voit s'organiser un code de circulation  
des joueurs en attaque  
Sur le plan défensif, l'équipe s'organise collectivement pour orienter le jeu



## Etape 4

Construire une organisation collective autour  
d'un code commun en attaque et en défense  
Augmenter et optimiser sa palette technique  
pour lancer dans différentes conditions



### Les conduites typiques

- ✓ **CARACTERISTIQUES GLOBALES** : Le jeu s'organise sur tout le terrain avec la prise en compte de la largeur. La notion d'appel dans les espaces libre est intégrée. Les joueurs ne se gênent plus.
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD)** : Maîtrise revers et coup droit dans les passes courtes / Apparition du lob / Augmente sa distance de passe efficace avec le revers / Utilisation efficace du pied pivot pour s'offrir des solutions de passes / Début de feinte utilisé pour créer de l'incertitude chez le défenseur / Capable de lire une trajectoire planante et de remporter un duel décisif dans les airs
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD)** : Actif, les appels offrent des solutions variées et efficaces grâce à des changements de direction / Ces appels et contre appels permettent de se rendre disponible en deuxième intention / Prise en compte des partenaires dans le remplacement qui permet de créer des espaces libres
- ✓ **DEFENSEUR** : Harcèle le PD en bougeant bras et jambes et en comptant les secondes / Reste entre son adversaire direct et le disque de façon à dissuader le PD de lui passer le frisbee / Bref, par sa pression défensive permanente, il dissuade ou intercepte individuellement des passes

### Transformations attendues

- ✓ **ORGANISATION COLLECTIVE** : passer d'un jeu utilisant les différents espaces libres sans organisation particulière à des actions organisées de façon commune permettant une certaine continuité.
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD)** : passer d'un revers et un coup droit maîtrisés lors de passes courtes à une maîtrise de passes plus longues et l'utilisation quasi systématique du pied de pivot et de la feinte pour adapter ses lancers aux différentes contraintes.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD)** : passer d'un démarquage associant changement de direction et de rythme en tenant peu compte du démarquage de ses partenaires à un démarquage prenant en compte ses co-équipiers et s'insérant dans un code commun d'organisation offensive.
- ✓ **DEFENSEUR** : passer d'un marquage efficace individuel et isolé à un marquage forçant l'attaquant à jouer dans un espace particulier et ainsi faciliter la défense de ses co-équipiers.

## Etape 4

### Les contenus d'enseignement



#### Sur le plan offensif

#### Construire les comportements moteurs et attentionnels nécessaires à une organisation collective

- ✓ **POUR SE DEMARQUER** : partir d'un placement défini avant le début du point, « en ligne ou stack vertical », les uns derrière les autres au centre de la largeur du terrain à distance de passe du lanceur. Le premier du stack se démarque par un changement de direction et de rythme (appel/contre-appel) vers le PD, le second se démarque à son tour soit dans la continuité du premier appel si son camarade a attrapé le disque, soit pour proposer une autre solution au lanceur. Prise d'information sur le démarquage de mon partenaire avant de déclencher mon action. Le remplacement s'effectue à vitesse élevée pour se démarquer à nouveau et permettre la continuité du jeu. Prise d'information sur la force appliquée au lanceur pour repérer le « côté ouvert ».
- ✓ **POUR MARQUER** : attendre le placement du stack dans la zone d'embut plutôt que jouer vite vers l'avant. Une fois alignés, déclencher son démarquage selon un code prévu auparavant (ordre, espace). Remplacement rapide en stack si aucune solution est trouvée pour proposer de nouveau. Utiliser par son placement toute la longueur de la zone puis toute la largeur, des deux côtés du stack, pour se démarquer. Prise d'information sur mon défenseur pour le prendre de vitesse : soit l'emmener d'un côté pour aller de l'autre, soit me rapprocher de lui pour ensuite m'en éloigner. Prise d'information sur mes partenaires pour déclencher mon démarquage au bon moment et au bon endroit. Prise d'information sur la force appliquée au lanceur pour déterminer le « côté ouvert ».
- ✓ **POUR LANCER** : maîtriser le revers et le coup droit dans 1 espace plus long. Maintenir le coude à la hauteur du poignet. Donner beaucoup de rotation au disque par un mouvement du poignet permettant au frisbee de rester en l'air plus longtemps, de façon plus stable. Descendre son centre de gravité en maintenant son buste droit. Décaler loin sur le côté son pied de pivot pour se dégager du marqueur. Associer à la feinte du lancer un mouvement explosif du pied de pivot (« rebondir ») pour prendre de vitesse le marqueur. Varier l'inclinaison du disque au moment du « lâcher » afin de varier les trajectoires. Prise d'information sur le contre appel et l'appel du NPD pour réaliser la passe au bon moment et au bon endroit.

## Etape 4

### Les contenus d'enseignement

#### Sur le plan défensif

**Construire les comportements moteurs et attentionnels nécessaires pour orienter le jeu de l'équipe adverse et faciliter le travail défensif de ses co-équipiers afin de gêner la progression du disque et favoriser les interceptions.**

- ✓ POUR GENER LE PD : se placer d'un côté du PD ou de face selon la force choisie avant le début du point. Ne pas changer de côté. Garder l'orientation de son corps sans se jeter (en cherchant l'interception). Bouger pieds et bras pour dissuader le lanceur de lancer « coté fermé ».
- ✓ POUR GENER LE NPD : se placer à proximité du NPD, avec quelques mètres d'avance du « coté ouvert » (en fonction de la force choisie en début de point) pour anticiper son déplacement. Se mettre sur l'avant des pieds pour être réactif aux déplacements de l'adversaire. Regard centré sur le joueur ou en vision périphérique sur le disque et le joueur.

