

ACADEMIE de VERSAILLES  
**Circonscription de Plaisir**  
Ecole Pergaud  
La mare aux saules  
78370 PLAISIR

## Vers l'ULTIMATE

JEU COLLECTIF avec ENGIN : le FRISBEE



### MATERIEL

plots, dossards  
1 disque par élève (ou pour 2 minimum)

### BIBLIOGRAPHIE

Frisbees, boomerangs et cerfs volants (Revue EPS)  
Revue EPS 214 ( nov-déc 1988)  
JDI n°7 mars 96  
Revue EPS1 n°66 janv-fév 94

...

## INTERET DU FRISBEE

### Pourquoi, à priori, peut-on enseigner le frisbee à l'école ?

- ☞ - jeu conforme aux textes il répond à la compétence 1  
c'est un autre lancer, ne nécessitant pas la même puissance que le poids ou le disque, ni une technique très compliquée.
- ☞ - il ne nécessite pas non plus une infrastructure spécifique ni un coût en matériel élevé
- ☞ - jeu préparatoire à un sport - co , tout le monde débute à égalité de chances.

### Intérêts pour les enfants

- ☞ - plaisir car c'est au départ un jeu
- ☞ - utilisation de trajectoires non conventionnelles (courbes).
- ☞ - satisfaction de progresser rapidement.
- ☞ - minimisation de l'échec: probabilité importante de l'imprévisible pour les lancers en précision et direction mais caractéristique esthétique toujours présente par les planés, les courbes décrites.

## COMMENT DEBUTER L'ACTIVITE

### DECOUVERTE

#### Echauffement

"le rap" pour la libération des chevilles, puis des genoux, hanches, épaules, poignets et doigts.

#### Découverte

tâtonnement, découverte du matériel

lancer haut }  
lancer loin } 2 à 3 lancers chacun  
lancer à un partenaire } idem + rattraper échanger  
échanger en trouvant des variantes dans les lancers

#### Regroupement Verbalisation

pourquoi le frisbee vole-t-il ? projection rotation (pour la sustentation)  
répertorier les lancers possibles  
coup droit  
revers  
lobe (+ difficile)

#### Entraînement (pour la maîtrise du geste)

s'entraîner par 2 en coup droit et revers en privilégiant la précision

#### Regroupement

causes des "ratés"  
sur le lancer lui-même: manque de rotation  
sur la précision: trop de projection (induction d'une trajectoire déviée)

#### Réinvestissement

par 2 , réussir au moins 5 échanges d'affilé.  
quand le contrat est rempli faire le maximum d'échanges

## JEUX d'ENTRAÎNEMENT

Ce sont des jeux !! pas une corvée.

Ils précèdent OBLIGATOIREMENT un moment de jeu collectif (passe à 10, balle au capitaine,....., jeu codifié)

### 🌀 AUX LANCERS

objectifs: maîtrise manipulative en lancer et réception  
appréciation de la direction

par 4 en carré (1 Frisbee) lancer vers le partenaire de droite } soit en coup Droit  
gauche} soit en revers

par 4 en diagonale (2 Frisbee) lancer en face en revers et coup droit

Trouvez d'autres jeux pour varier et enrichir les possibilités

viser des cibles en hauteur panneaux de basket  
au sol cônes sur banc ou au sol

lancer au dessus /au dessous d'un fil

réception à 2 mains } sur 2 appuis , 1 appui , en suspension en déplacement  
1 main }

### 🌀 A LA RECEPTION

course au disque

1° temps

Joueurs Lanceur 🌀➔  
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

le Joueur doit attraper le disque avant sa chute

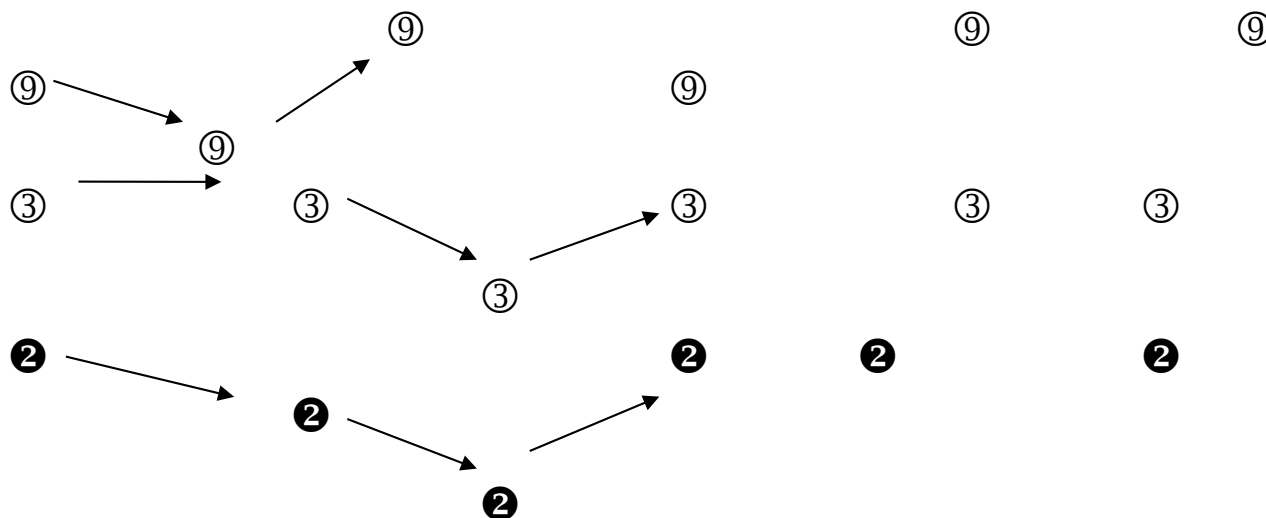
2° temps

Equipe1 Lanceur 🌀➔  
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘  
Equipe 2 ++++++++

non touché 0 Pt  
touché 1 Pt  
attrapé 3 Pts

☞ A LA PASSE

1. relais



tâche : envoyer le disque en passant par tous les joueurs

variables :

1. s'il tombe, on continue
2. s'il tombe on repart du lanceur
3. s'il tombe on repart du début

2. Passe à dix

3. Passe au capitaine

# Les fondamentaux de l'APS

répondre à un besoin de mouvement et à une pratique diversifiée  
 diversification des activités de course de lancer  
 utiliser des jeux à base de courses de lancers  
 améliorer placements, déplacements  
 comprendre son rôle : attaquant / défenseur  
 une particularité : l'**auto-arbitrage** permet une approche très nette de la **citoyenneté**

## Evaluation par rapport aux compétences disciplinaires EPS

cycle 1	cycle 2	cycle 3
<p><b>Etre capable de courir sauter, lancer...."</b>                      dans des espaces et avec des matériels variés ( Il existe des petits disques en tissu pour les élèves de maternelles)</p>	<p><b>S'opposer individuellement ou collectivement</b> : participer à des jeux collectifs enchaîner des actions simples relatives aux rôles d'attaquant ou défenseur.                      passer et recevoir, recevoir et courir, marquer, intercepter.....</p>	<p><b>S'affronter individuellement ou collectivement</b></p> <p>Idem Cycle 2                      - lancer loin                      - occuper l'espace.                      - gérer ses efforts</p> <p>en agissant méthodiquement -en choisissant entre plusieurs gestes possibles                      - en anticipant...                      - en coordonnant ses actions</p>
<p><b>Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement</b></p>		
<p>Transversalité par le travail sur les attitudes, la prise de repères, l'acceptation de règles                      - construire sa personnalité, affirmer son autonomie, connaître son corps                      - adapter son comportement à l'activité , aux autres                      - explorer des espaces variés                      - comprendre et exécuter une consigne</p>	<p>S'engager lucidement dans l'action.                      Construire un projet.                      Assumer des rôles différents                      Auto arbitrage aidé : notion de faute                      - écouter les autres                      - prendre la parole à bon escient                      émettre des suppositions                      - faire des choix , les expliquer                      appliquer des consignes...                      - respecter les règles de vie au sein de la classe</p> <p>respect des autres</p>	<p>Auto arbitrage                      Mesurer ses progrès                      Assumer des rôles différents                      Connaître et appliquer des règles                      Faire évoluer un jeu : émettre des hypothèses</p> <p>Connaître et respecter les autres                      - citoyenneté</p>

# L'ULTIMATE

C'est un jeu collectif avec des règles internationales pour des adultes en compétition.  
On n'abordera que le jeu adapté aux scolaires.  
Se joue sur un terrain de hand , de foot..... à 5 contre 5 (ou 7 vs 7) sur 2 fois 5 mn environ.

## BUT du JEU:

marquer plus de points que son adversaire  
Un point est marqué quand , par passes successives, le frisbee est réceptionné dans la zone de but adverse.

## REGLES :

On ne peut pas marcher avec le disque.  
Quand le disque est intercepté, tombe, sort des limites, il passe à l'adversaire.  
Les joueurs se déplacent sur toute la surface, y compris les zones de but.  
Les contacts entre joueurs sont interdits.  
1 seul joueur "marque " le porteur du disque.  
Pas d'arbitre.

## ESSAI de JEU (par 5 ) temps environ 3mn

Connaissant ces règles, par groupes de 5, trouver une progression de 4 (ou plus) jeux préparatoires à l'ultimate (en se basant sur des jeux de ballons connus).  
Ces jeux doivent être classés suivant un ordre progressif  
Mise en commun et présentation des jeux de chaque groupe.  
Elaboration d'un « fonctionnement » accepté par tous à partir des propositions.  
L'enseignant guide ensuite vers les REGLES statutaires si besoin est.

## PROGRESSION possible

Ultimate

