



ACADÉMIE  
DE GRENOBLE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# FORMATION ACADÉMIQUE - GRENOBLE ULTIMATE FRISBEE 2024-2025

## J2 :PRESENTIEL



### Formateurs:

BONNARD Bérengère

KOPF Dorian

MULLIEZ Marion

TRUCHOT Chloé

# I) DÉROULÉ DE LA JOURNÉE



## **MATIN: 9h – 12h00**

- Retour sur la J1 ? Questions ? Points de règlement à éclaircir.
- Quelques précisions: (activité / terrain et effectif des joueurs / l'appel de la faute / le fair-play et sa mise en œuvre.). Présentation des fiches élèves
- Pratique:
  - Echauffement sans disque (attention aux adducteurs)
  - Découverte des différentes passes en statique (CD / RV / Passe basse / passe haute / Inside / Outside / Upside)
  - Mise en place de la défense (Taureau)
  - Clap de fin

## **REPAS: 12h00-13h00**

## **APRES-MIDI: 13h00 – 16h30**

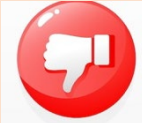

- Retour sur la matinée
- Echauffement sans disque puis avec disque
- Passes en mouvement (La fontaine / la carré magique / le X / le Z / le L )
- Jeux de fin d'échauffement (disc golf / tour du monde / double disk court / **loup glacé / loup touche-touche**)
- Jeux à thème: la box / la double box
- Situations clefs de démarquage / jeu dans l'espace libre (Montée de disque / La longue / cut - contre-cut )
- match en 5 vs 5 : Manipulation de l'application « NUMBERS » (+ ramasseur)
- explication des matchs à thème: touché-catché / le zoneur /le joker...
- Pré-huddle et huddle
- petit jeux de fin (Le killer)

# I) PRÉSENTATION / RETOURS JI / QUESTIONS ?



- Questions sur la JI ? Bilan ? Éléments à compléter ?

- Points de règlement (vu dans le kahoot):

	Les lignes	Le « Pull »: qui engage ?	Disque au sol suite à mauvaise passe	Distance attaquant / défenseur	Défenseur ou attaquant: peut stagner dans l'en-but ?	Défense avec toutes les parties du corps ?
	Font partie du terrain	l'équipe qui attaque	Rejoue au lieu d'impact	Bras tendu + disque	Non	Non
	Ne font pas partie du terrain	L'équipe qui défend	Rejoue au lieu d'arrêt du disque	Disque	Oui	Oui


## 2) VOCABULAIRE



- **Inside / Outside** : inclinaison du disque durant le lancer: courbe intérieure / courbe extérieure
- **Upside** : passe inclinée sur la tranche du disque avec une courbe extérieure
- **Catch** : réception
- **Pull**: engagement
- **Drop** : rater sa réception, relâcher le disque, le faire tomber
- **Drop de pull** : faire tomber le disque en voulant catcher un pull
- **Strip** : réceptionner le disque en même temps que l'attaquant  
toucher, arracher le disque alors qu'il est dans les mains du porteur de disque
- **Toss** : tirage au sort début de rencontre avec le disque
- **Travel** : marcher
- **Pick** : obstruction (écran dans les autres sports co : interdit)
- **Disc space** : défense trop proche (écartement: 1 disque: 30cm)
- **Double team** : 2 défenseurs sur le porteur de disque (à moins de 3m)
- **Wrap** : encercler, le défenseur entoure l'attaquant avec ses bras (interdit)
- **Fast Count** : compte trop rapide
- **Not in** : le disque est catché à l'extérieur de la zone d'en-but, mais le joueur finit sa course dans l'en-but
- **Check** : remise en jeu en touchant le disque lorsque le jeu a été arrêté pour une faute
- **Turnover** : disque tombé, changement de possession du disque
- **Huddle** : ronde, cercle entre les 2 équipes à la fin du match

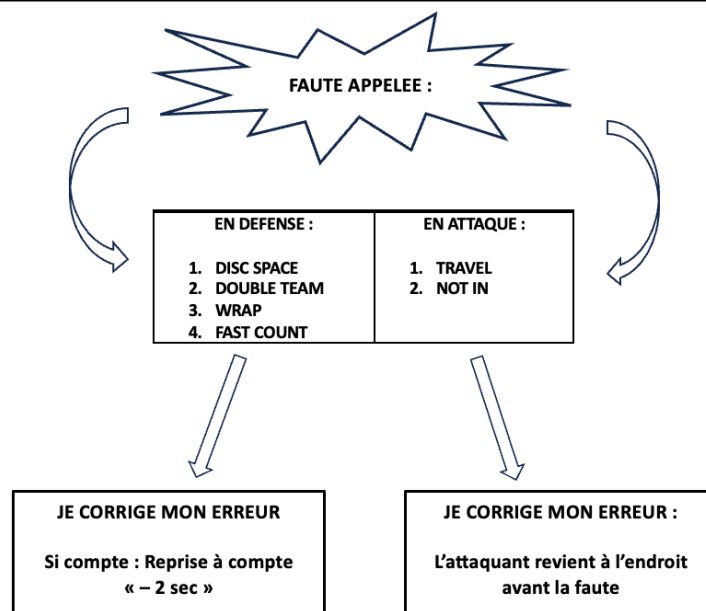
### 3) L'APPEL DE LA FAUTE : PRÉCISIONS



Fiche N°2	ULTIMATE FRISBEE	
	L'APPEL DE LA FAUTE, C'est quoi ?	

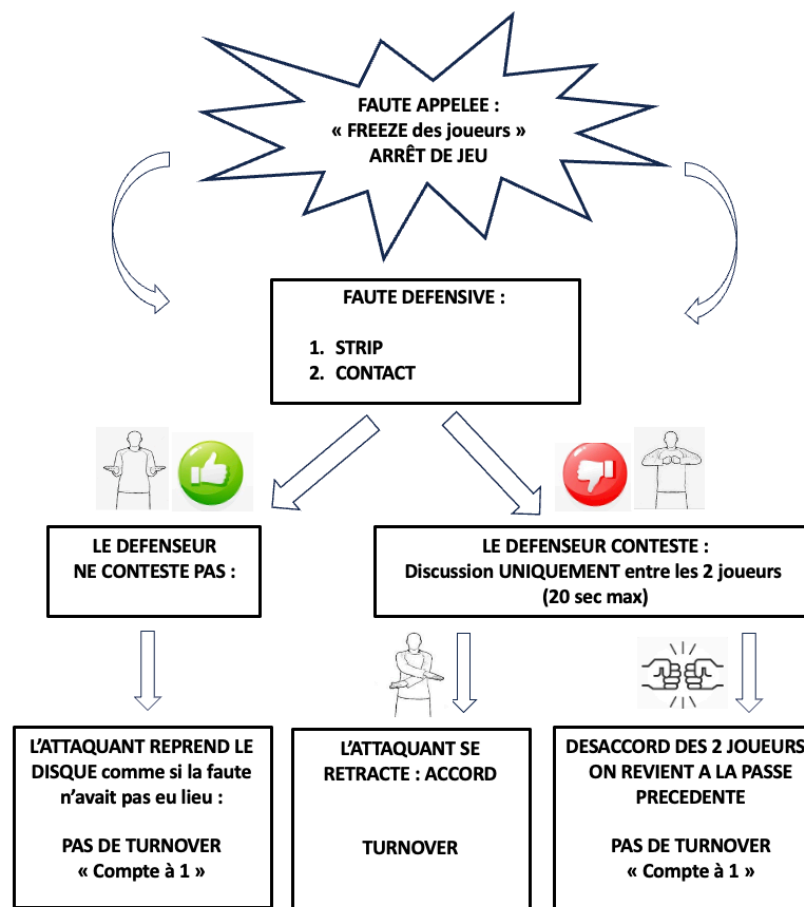
J'appelle « FAUTE » quand une faute est réalisée (par moi-même ou mon adversaire) afin de pouvoir la résoudre (principe de l'auto-arbitrage)

CAS N°1
Faute (petite) : Le joueur s'octroie un peu trop de pouvoir : Le disque reste maîtrisé.



PAS DE TURNOVER / PAS D'ARRÊT DE JEU / PAS DE CHECK

CAS N°2
Faute : l'attaquant fait tomber le disque suite à une faute du défenseur. Le disque n'est plus maîtrisé



REPRISE DU JEU APRES UN CHECK (car arrêt de jeu)

## 4) PRESENTATION DE L'ACTIVITÉ / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE

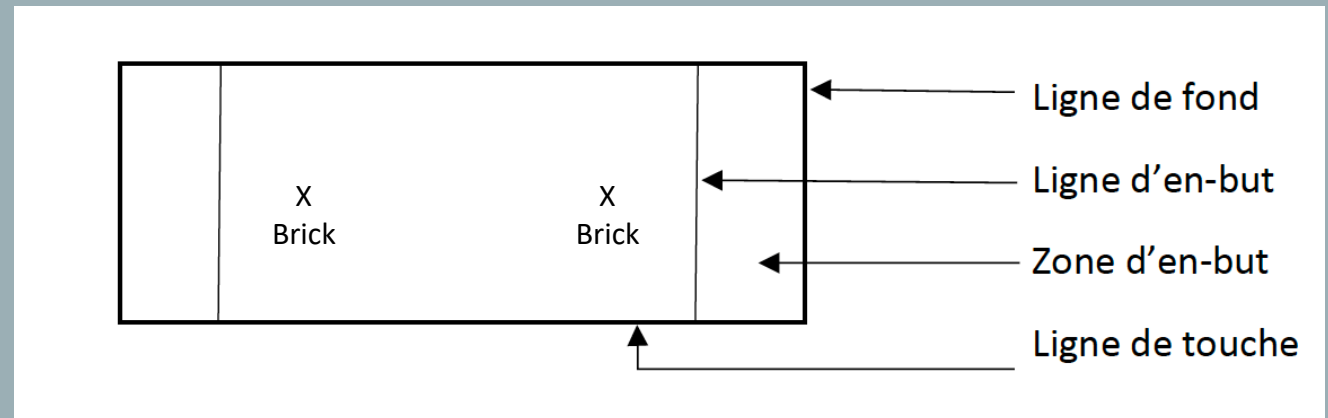


### ➤ DEFINITION ACTIVITE :

**Sport collectif** où 2 équipes recherchent, **sans contact et sans arbitre désigné**, dans un espace interpénétré plus long que large à **(re)conquérir un disque** dans le but de l'envoyer **dans une zone de marque (en-but) définie à chaque engagement (pull)**, où il doit être réceptionné à la suite d'une passe d'un partenaire pour que le point soit accordé.

### 6 caractéristiques clefs:

- esprit de jeu (SPIRIT OF THE GAME)
- sans arbitre (auto-arbitrage)
- Sport d'équipe qui utilise un disque
- Mixite autorisée
- sans contact
- Exploit individuel non valorisé: point marqué sur la passe d'un coéquipier



## 4) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE

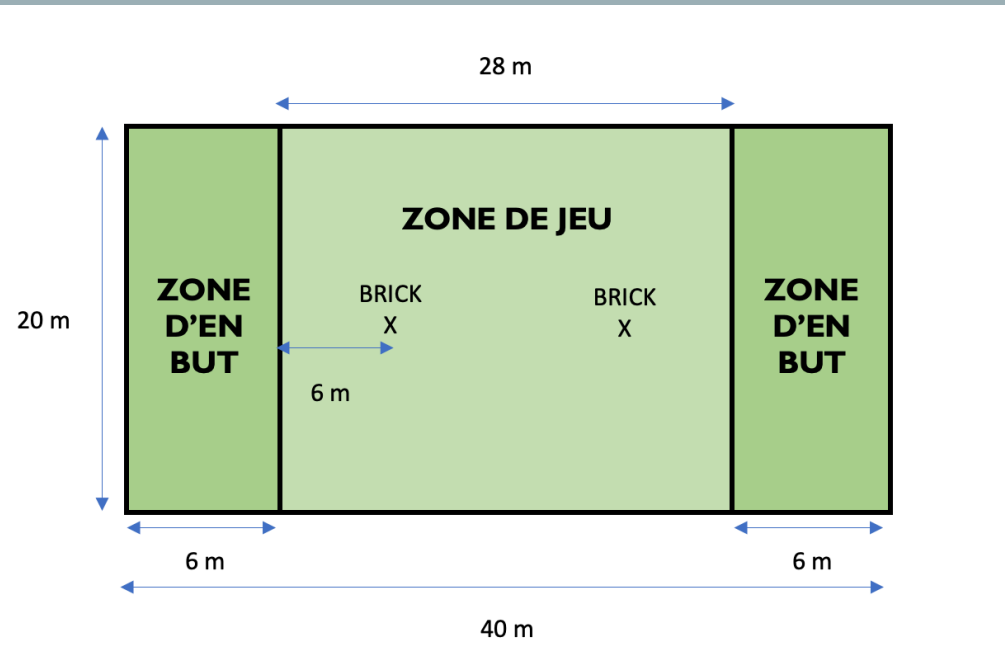


### ➤ TAILLES DES TERRAINS ET EFFECTIFS DES JOUEURS EN FEDERAL :

#### JEU EN INDOOR:

5 vs 5

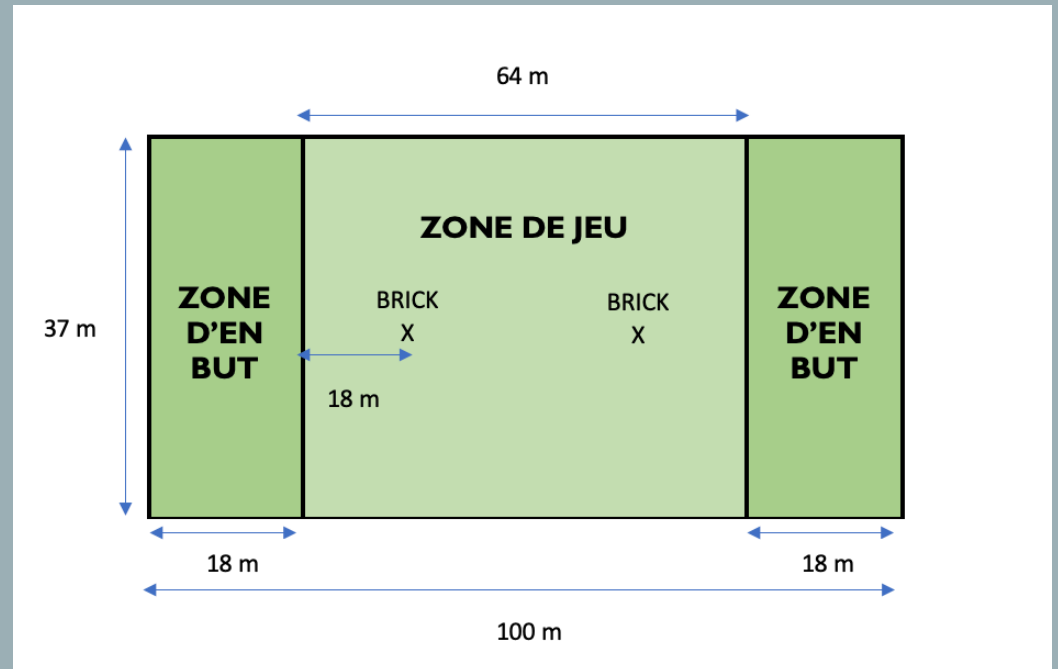
13 pts ou 30 min



#### JEU EN OUTDOOR:

7 vs 7

15 pts ou 1h/1h30



## 4) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE

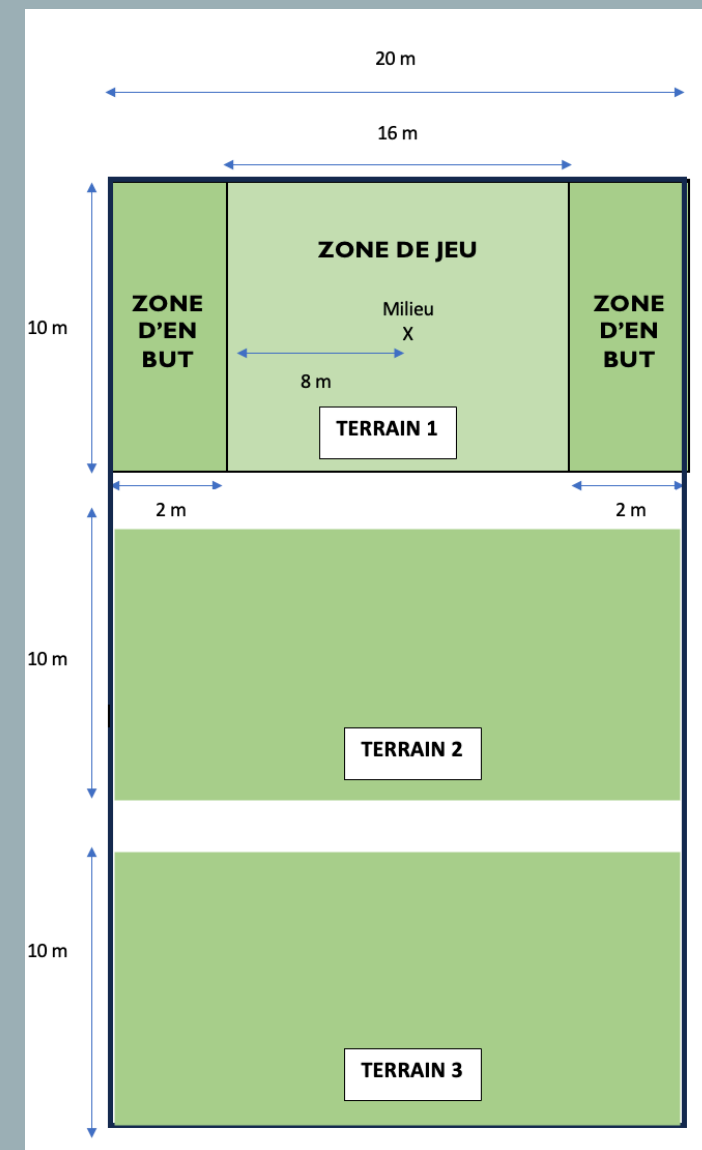
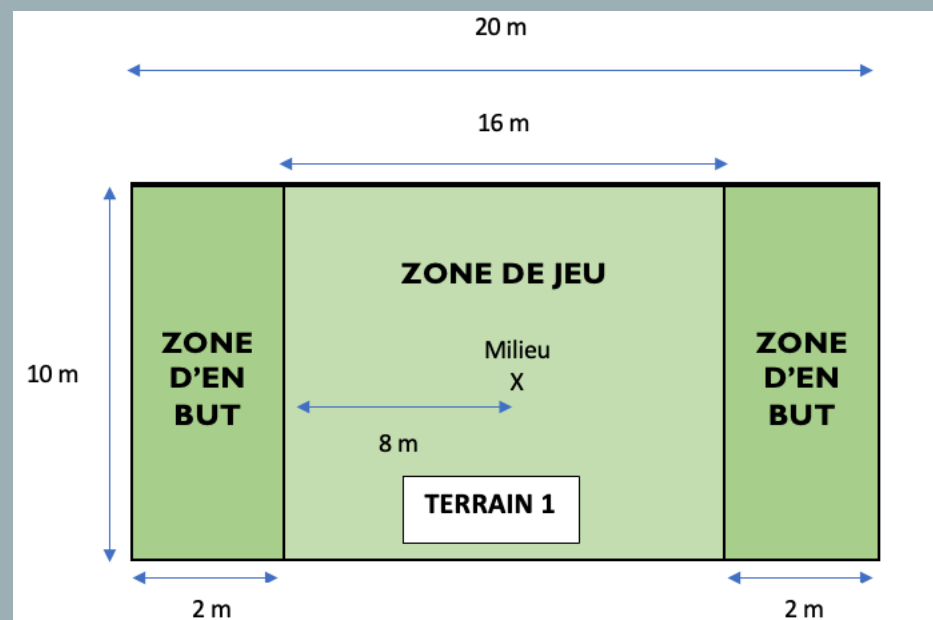


### ➤ ET EN SCOLAIRE ?

- **bénéfices de l'INDOOR** : enlève les effets du vent / Stabilité des passes / augmentation des repères dans l'espace / espace réduit donc diminution coût énergétique et distances de passes...
- **bénéfices de l'OUTDOOR** : espace de jeu et multiplicité des terrains (1 leçon outdoor sur un cycle indoor ?)

### EN INDOOR:

Jeu dans la largeur: (2 ou 3 terrains)  
3 vs 3 (Niveau 1 ou 2)  
5 à 8 min



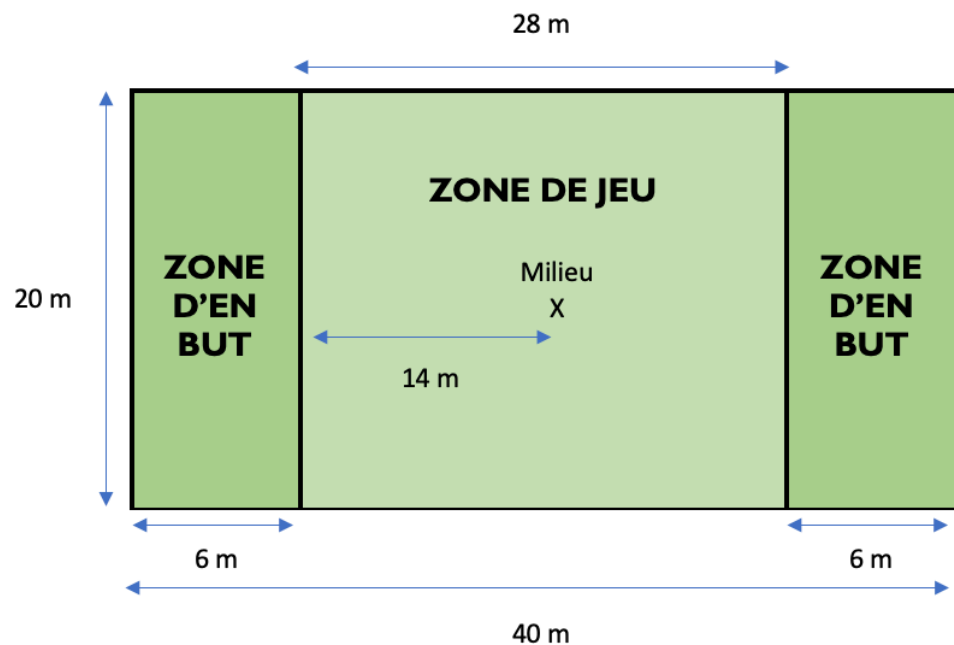


## 4) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE



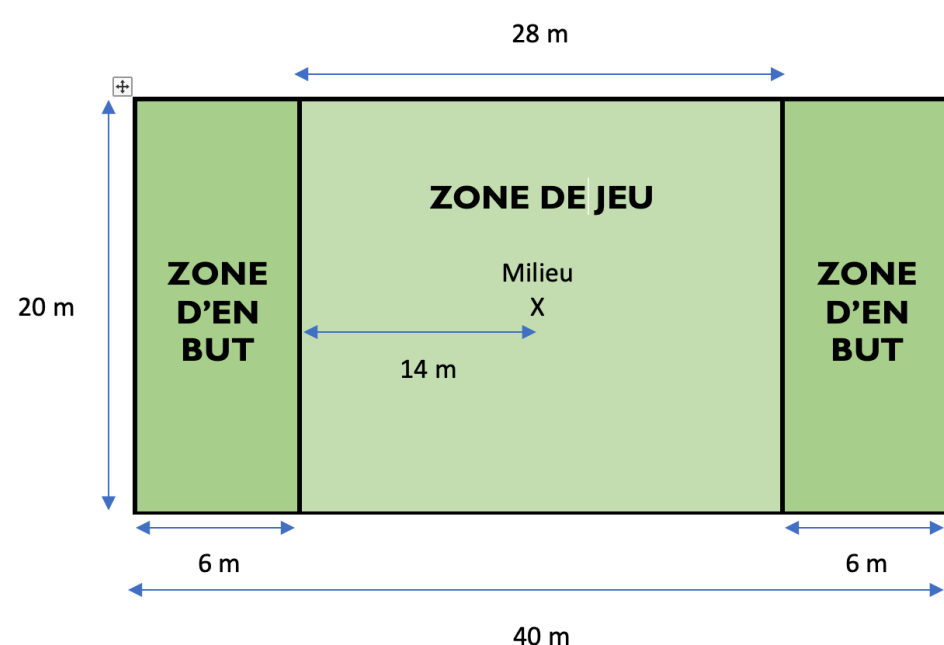
### EN INDOOR:

Jeu dans la longueur  
5 vs 5 (Niveau 2 ou 3)  
5 à 8 min




### EN OUTDOOR:

20 m \* 40 m en 4 vs 4 (en-but: 6m)  
30 m \* 50 m en 5 vs 5 (niveau lycée)  
8 min



## 5) RETOUR SUR LE FAIR-PLAY



Fiche N°1	ULTIMATE FRISBEE	
	LE FAIR PLAY, c'est quoi ?	

JE SUIS FAIR-PLAY, SI JE RESPECTE CES 4 CRITERES :

1	<p><b>Fautes et contacts :</b></p> <p>Je ne fais pas de contact. Mon engagement physique, mon envie de gagner ne doit jamais compromettre l'intégrité physique des autres joueurs.</p>
2	<p><b>Connaissance et application des règles :</b></p> <p>« Enfreindre les règles, c'est tricher »</p> <p>J'appelle les fautes, je corrige mes erreurs et je sais discuter pour résoudre un litige. Je suis honnête, je ne transgresse pas volontairement les règles.</p>
3	<p><b>Temps de jeu :</b></p> <p>Je ne fais pas perdre du temps de jeu, je me mets et mets en place efficacement avec mon équipe pour jouer rapidement.</p>
4	<p><b>État d'esprit et maîtrise de soi :</b></p> <p>Je donne le meilleur de moi-même, je ne recherche pas l'exploit personnel, je célèbre la victoire humblement, j'accepte de jouer avec tous. Je peux utiliser le temps mort si les émotions l'emportent (nous sommes humains !). Tout le monde doit quitter le terrain en étant de « bonne humeur ».</p>



ET DANS MON PRE-HUDLLE ?

ROUGE (ou 1)	JAUNE (ou 2)	VERT (ou 3)	VERT FONCE (ou 4)
1 critère / 4 <u>respecté</u>	2 critères / 4 respectés	3 critères / 4 respectés	4 critères / 4 respectés

## 5) RETOUR SUR LE FAIR-PLAY: SA MISE EN ŒUVRE



<p><b>Dès la première séance de la séquence</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En fil rouge tout au long de la séquence : accueil, consignes et bilan avec les élèves en « huddle » (=ronde). Symbolique du « huddle » explicité aux élèves : tout le monde est au même niveau, sur la même ligne dans la ronde = pas de hiérarchie entre les joueurs qui sont tous en auto-arbitrage (différent des autres sport co où l'arbitre détient l'autorité)</li> <li>- Spécificité de l'ultimate basé sur le fair-play : expliciter aux élèves que c'est un sport sans sanction où lorsque l'on fait faute, on corrige son erreur ou on s'excuse et le jeu continue là où il en était. Par ex, je ne perds pas le disque suite à un marcher.</li> <li>- Explicitation aux élèves des 4 critères du fair-play</li> <li>- Règles essentielles (dès le début de la séquence) : le non contact / le marcher / le not in</li> <li>- But : être capable de les appliquer soi / de les faire appliquer en appelant la faute</li> </ul>
<p><b>Pendant le match</b></p> <p><b>Vivre les 4 critères du fair-play ou « esprit du jeu »</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FAUTES ET CONTACT Non contact : engagement physique raisonné, toujours privilégier l'intégrité physique de ses adversaires.</li> <li>- CONNAISSANCE ET APPLICATION DU REGLEMENT Autoarbitrage = tous arbitre, pas de dominé/dominant <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Appel d'une « petite » faute = le joueur se corrige rapidement</li> <li>→ Appel d'une faute = arrêt de tous les joueurs jusqu'à la reprise du jeu par un check de disque</li> </ul> </li> <li>- TEMPS DE JEU : je me mets en place sans perte de temps pour les match et exos. Je rejoins vite mon en-but après un point.</li> <li>- ETAT D'ESPRIT ET MAITRISE DE SOI pendant les match et plus généralement tout au long de la séquence <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Capacité à dialoguer : être poli / honnête / reconnaître ses erreurs. L'enseignant accompagne la discussion dans un 1<sup>er</sup> temps (20s max). Le fait de dialoguer permet une meilleure gestion de ses émotions (acceptation de la décision)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Après le match</b></p> <p><b>« parler dans le huddle »</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pré-huddle : chaque équipe fait un point sur le spirit du jeu (son équipe et l'adversaire) à l'aide des 4 critères (fiche)</li> <li>- Huddle : les deux équipes se rassemblent et chaque capitaine donne le score /4 attribué au fair-paly et argumente ses choix</li> <li>- Clap de fin / petit jeu</li> </ul>
<p><b>Au cours de la séquence</b></p>	<p>Les « petites » fautes sont expliquées et appliquées de plus en plus précisément au fur et à mesure de leur apparition (ex : la notion du dedans/dehors, wrapp, disc space, le compte à 10, la tolérance au contact...). Ce n'est pas grave si les règles ne sont pas appliquées à la lettre. L'important est que les deux équipes acceptent le jeu et ne se sentent pas lésées et frustrées. L'idée est de quitter le terrain en étant de bonne humeur. Sur la notion de contact et de maîtrise de soi, c'est l'enseignant qui dans un 1<sup>er</sup> temps tempère les équipes, il place la jauge de l'acceptable et peut reformuler la façon dont les élèves disent les choses.</p>

## 5) RETOUR SUR LE FAIR-PLAY



Ce qui est fair-play	Ce qui n'est pas fair-play
<ul style="list-style-type: none"><li>- Je peux faire une faute qui n'a pas été appelée, je peux le reconnaître et m'en excuser (faites de votre mieux).</li><li>- Je peux contester une faute en argumentant (connaissance des règles et maîtrise de soi)</li><li>- Je peux célébrer un point, mais humblement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas appeler la faute et en faire le reproche dans le huddle</li><li>- Appeler des fautes de façon intempestive</li><li>- Contester une faute en se laissant emporter par ses émotions</li><li>- Contester une faute sans prendre en considération l'avis de son adversaire / Contester systématiquement</li></ul>

## 6) ANNEXE : LES 3 NIVEAUX PROPOSES



**COMPÉTENCE ATTENDUE DE FIN DE NIVEAU I** : rechercher le gain du match en assurant la progression du disque en gagne-terrain sur petits espaces afin d'atteindre la cible adverse pour marquer. Maîtriser les passes courtes en coup droit et revers, le pied de pivot, la réception à deux mains et le démarquage dans les espaces libres. La défense 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.

<b>RÉGLEMENTAIRE / AUTO-ARBITRAGE</b>	<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 bras tendu disque-défenseur ou distance d'un disque) / Le double team</li> <li>- les limites du terrain</li> <li>- le changement de statut attaquant-défenseur lors d'un turn-over</li> <li>- l'engagement (toss + placement des joueurs lors du pull)</li> <li>- l'appel de la faute / la reprise après une faute</li> </ul>
<b>PORTEUR DU DISQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise le revers et le coup droit en passes courtes</li> <li>- pied de pivot pour se dégager du défenseur</li> <li>- passe à un partenaire libre en situation favorable de marque ou à un partenaire libre qui permet de faire progresser le disque vers la zone d'en-but</li> <li>- passe à un partenaire libre en soutien pour conserver la possession du disque</li> </ul>
<b>RÉCEPTIONNEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se démarque dans des petits espaces libres en réalisant des appels en appui pour progresser et en soutien pour conserver</li> <li>- rompt l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur</li> <li>- réception régulière « croco » sur les trajectoires courtes / sur lui</li> </ul>
<b>DÉFENSEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile et efficace dans un petit périmètre, mais rapidement dépassé quand l'attaquant part dans son dos et fait des appels longs</li> <li>- gêne la passe avant sur le porteur : se place devant le porteur en levant les bras / dissuade la passe : se place à proximité du réceptionneur entre lui et le lanceur pour intervenir sur la trajectoire du disque</li> <li>- contrôle son engagement physique pour ne pas commettre de faute de contact</li> </ul>
<b>ORGANISATION COLLECTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conserve le disque et progresse dans un petit périmètre par des passes courtes en 1-2 (passe et va)</li> </ul>
<b>FAIR-PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- accepte les fautes de contact / accepte de se faire repousser quand n'est pas à distance</li> <li>- s'engage dans le jeu avec fair-play / accepte les aléas de l'auto-arbitrage</li> <li>- s'entraide, communique et accepte de jouer avec tous</li> <li>- donne le meilleur de lui-même sans recherche de l'exploit personnel</li> <li>- mise en place du pré-huddle / participe et parle lors du huddle</li> </ul>

## 6) ANNEXE : LES 3 NIVEAUX PROPOSES



**COMPÉTENCE ATTENDUE DE FIN DE NIVEAU 2** : 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 une bonne vitesse d'exécution. La défense est organisée et réduit l'espace de jeu. Être capable d'organiser un projet collectif au regard de ses 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.

<b>RÈGLEMENTAIRE / AUTO-ARBITRAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le compte (8 ou 10 sec) + le compte trop rapide (« fast count »)</li> <li>- le check : repère visuel après une faute appelée pour redémarrer le jeu (toucher le disque).</li> <li>- l'appel de la faute / contester une faute / discuter / reprendre le jeu après une faute</li> </ul>
<b>PORTEUR DU DISQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise aussi bien le coup droit que le revers</li> <li>- pivote pour feinter son défenseur en passant simultanément d'une prise à l'autre.</li> <li>- réceptionne à 2 mains en mouvement de manière plus maîtrisée.</li> <li>- accélère ou pose le jeu disque en main quand la situation l'impose</li> <li>- fait circuler le disque latéralement voire en arrière jusqu'à ce qu'une passe soit faisable.</li> </ul>
<b>RÉCEPTIONNEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fait ses appels en course plus longs et plus variés vers les côtés, en profondeur et en largeur.</li> <li>- offre des solutions au lanceur en appui et en soutien</li> <li>- alterne temps forts (changements de rythme soudains) et temps de repos.</li> </ul>
<b>DÉFENSEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le lanceur : dans le respect de la distance et du pied pivot, bouge les bras et est mobile sur ses jambes pour dissuader, gêner, intercepter la passe.</li> <li>- sur les partenaires du lanceur : cherche à garder un œil à la fois sur le disque et sur son adversaire direct.</li> <li>- suit un adversaire partout sur le terrain jusqu'à ce que le disque soit récupéré : marquage individuel maîtrisé</li> </ul>
<b>ORGANISATION COLLECTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passe d'un gagne terrain sur petits espaces à un gagne terrain alternant petits et grands espaces</li> </ul>
<b>FAIR-PLAY</b>	<p>Le joueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reconnaît ses fautes et accepte celles des autres</li> <li>- appelle et explique une faute avec calme</li> <li>- s'arrête si une faute est appelée et attend le check pour se remettre en mouvement.</li> <li>- conseille un autre de niveau inférieur sur les plans techniques, tactiques et de règlementaires.</li> <li>- quel que soit le score, accepte la défaite ou reste humble dans la victoire.</li> <li>- participe activement et parle lors du huddle</li> </ul>

## 6) ANNEXE : LES 3 NIVEAUX PROPOSES



**COMPÉTENCE ATTENDUE DE FIN DE NIVEAU 3** : Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en utilisant opportunément le jeu court de fixation et le jeu long de progression. La défense s'organise pour orienter le jeu de l'équipe adverse. S'engager dans les apprentissages afin de mettre en place un projet collectif. Être capable d'auto-arbitrer, coacher, observer et organiser.

<b>RÈGLEMENTAIRE / AUTO-ARBITRAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la prévention du contact : le « pick »</li> <li>- utilisation du temps mort</li> </ul>
<b>PORTEUR DU DISQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lance le disque avec un revers précis dans un espace long et un coup droit précis dans un espace court</li> <li>- enchaîne rapidement les actions (réception et passe)</li> <li>- utilise d'autres coups techniques adaptés à la situation (upside)</li> <li>- utilise de temps en temps la courbe (outside – inside)</li> <li>- pivote avec l'ajout de feintes pour se décaler du défenseur (fentes importantes)</li> <li>- prend des informations sur le placement et l'appel des partenaires afin de réaliser le lancer au bon moment et dans l'espace avant du réceptionneur</li> <li>- prend le temps pour choisir le bon appel / accepte parfois le peu de solutions proposées sans s'énerver malgré le compte</li> </ul>
<b>RÉCEPTIONNEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- crée des espaces libres en se plaçant suffisamment loin du lanceur et dans l'axe du terrain en faisant des appels</li> <li>- se replace sans gêner les appels de ses partenaires (appels / contre-appel plutôt en profondeur)</li> <li>- se place et replace rapidement « en ligne » avant tout appel : stack au centre : alterne temps fort et temps de repos</li> <li>- change de direction et de rythme de façon explosive pour s'éloigner de son défenseur</li> <li>- repère le type de force défensive pour proposer un appel « côté ouvert »</li> <li>- Accepte des réaliser des appels sans recevoir (appels utiles pour libérer des espaces)</li> </ul>
<b>DÉFENSEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- construit la notion de force : défense orientée pour se répartir l'espace à défendre : côté ouvert / côté fermé</li> <li>- garde l'orientation d'une force définie avant le début du point</li> <li>- bouge les pieds et les bras pour dissuader le lanceur de jouer « côté fermé »</li> <li>- contrôle son engagement pour ne pas faire de fautes / se satisfait de maintenir une force sans chercher à intercepter</li> </ul>
<b>ORGANISATION COLLECTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se répartie les différents rôles : handler : distribue, décide / cutter : joue rapidement, se déplace</li> </ul>
<b>FAIR-PLAY</b>	<p>Le joueur de façon générale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accepte les différents rôles au sein de l'équipe.</li> <li>- appelle les fautes et les discute, si besoin, le plus rapidement possible pour ne pas gêner la continuité du jeu.</li> <li>- communiquer pour s'organiser et s'encourager, notamment lors du huddle</li> </ul>