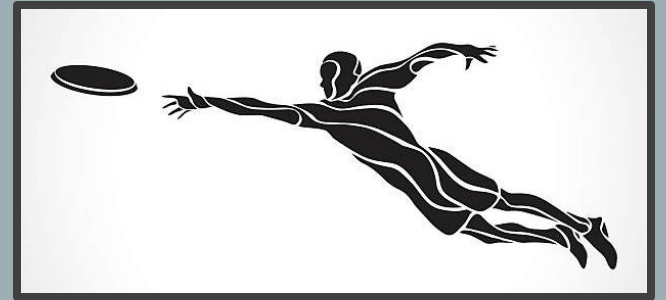


ACADÉMIE
DE GRENOBLE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FORMATION ACADÉMIQUE - GRENOBLE ULTIMATE FRISBEE 2024-2025

J3 : DISTANCIEL



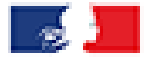
Formateurs:

BONNARD Bérengère

KOPF Dorian

MULLIEZ Marion

TRUCHOT Chloé



**ACADÉMIE
DE GRENOBLE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

DEROULE J3 DISTANCIEL

- 1) Retour des collègues : J1 et J2**
- 2) Précisions règlementaires**
- 3) Les contenus d'enseignement incontournables**
- 4) Lecture de motricité à partir de vidéos, quelles situations d'apprentissage ?**
- 5) Proposition d'évaluation (collège + lycée)**
- 6) Continuum – cycle collège / lycée**
- 7) Evolution vers le lycée et/ou l'AS**
- 8) Proposition pour l'UNSS**
- 9) Intervention du groupe NUAGE 35'**
- 10) CLAP DE FIN**

I) RETOUR DES COLLÈGUES: J1 – J2

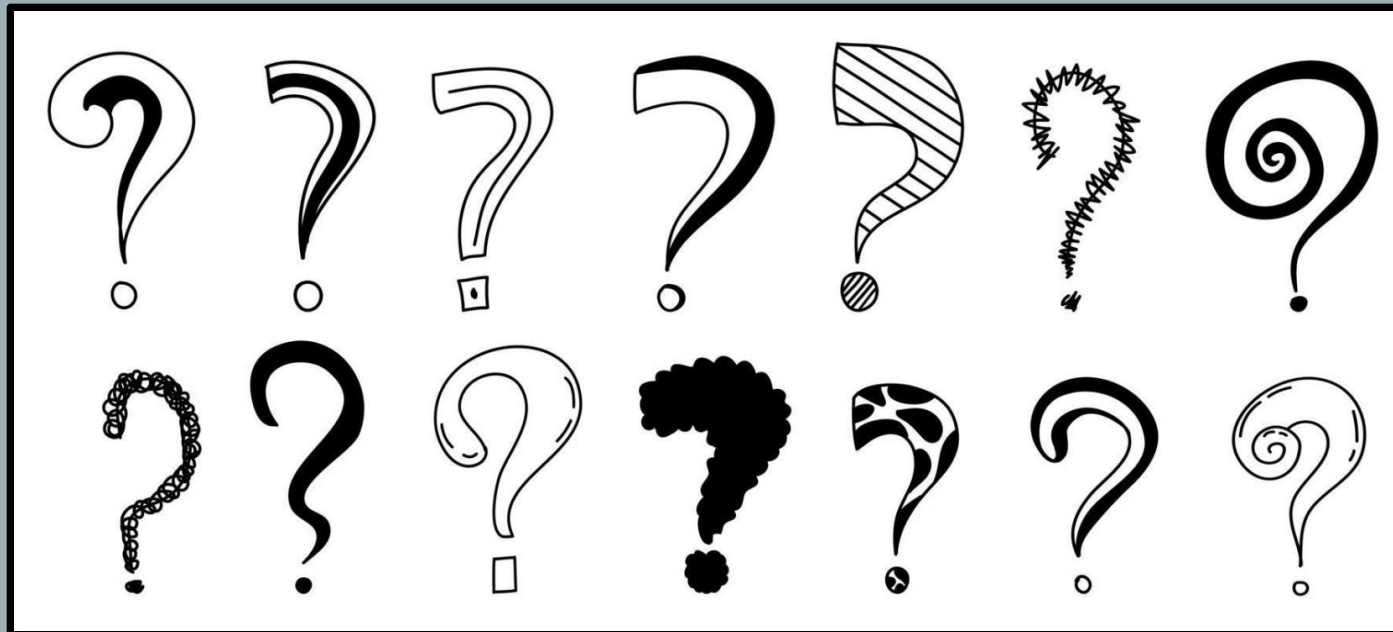


- QUESTIONS SUR LA J1 – J2 ?

- ORGANISATION ?

- ELEMENTS ABORDES – PROPOSITIONS ?

- ELEMENTS ABSENTS ?





SERIE DE 12 QUESTIONS :

« SONDAGE » EN DIRECT SUR LA VISIO

REPONSE RAPIDE « OBLIGATOIRE »...!

NOUS COMPTONS SUR VOUS !



2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



1. L'attaquant attrape le frisbee dans la zone d'en-but adverse, mais le défenseur fait une faute sur lui et le disque tombe au sol. Le défenseur accepte la faute.

Il y a :

- a. Turnover
- b. Point
- c. L'attaquant reprend le disque à la ligne d'en-but

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



2. Le pull sort directement sur une ligne de touche, sans toucher l'aire de jeu...

- a. Je joue à la ligne de touche
- b. Je peux jouer uniquement au point de brick (= milieu du terrain en scolaire)
- c. J'ai le choix de jouer à la ligne de touche ou au point de brick

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



3. Le pull tombe au sol, il est touché par le futur attaquant, mais il continue de rouler et sort en fond de terrain :

- a. Je joue sur la ligne d'en-but
- b. Je joue au brick
- c. Je joue là où le disque est sorti sur la ligne de fond de terrain

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



4. Un défenseur conteste un appel à la faute. Est-ce une attitude fair-play ?

- a. Oui
- b. Non

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



5. Je suis droitier, un partenaire propose un appel sur ma droite.

a. Je dois faire un coup droit outside

b. Je dois faire un revers outside

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



6. Je signale un disc-space (espace) à mon défenseur, il doit :

- a. Se reculer et il peut continuer à compter
- b. Se reculer et reprendre à zéro
- c. Se reculer et reprendre son compte à -2

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



7. Ai-je le droit de compter dans ma tête sur la défense à la marque ?

- a. Oui
- b. Non
- c. Non, je prends un carton jaune

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



8. A la suite d'une faute qui engendre un arrêt de jeu (= un freeze), quel joueur donne l'ordre de reprendre le jeu par un « check » ?

- a. Défenseur
- b. Attaquant

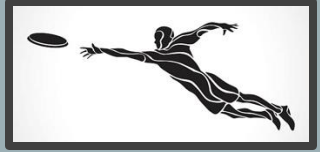
2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



9. Je suis en attaque, je cours pour attraper une passe, un défenseur me fait tomber. Après discussion, je réalise que je n'aurais pas pu attraper le frisbee.

- a. Je dois maintenir mon appel à la faute
- b. Je peux me rétracter et donc turnover

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



10. Que faire avec un disque voilé ?

- a. Je le jette
- b. Je le dévoile en le remplissant d'eau bouillante

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



11. L'attaque joue dans son en-but de départ, un défenseur « catche » le disque dans cet en-but qui est le sien :

- a. Il marque le point, cela s'appelle un callahan et c'est la fête comme un kung-fu en handball
- b. Il n'a pas le droit

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



12. Sur l'ultime passe, le frisbee est « catché » derrière la ligne de fond de terrain.

- a. Il y a point. Ce n'est pas considéré comme une sortie
- b. Il y a sortie. Le frisbee revient à l'équipe adverse. La remise en jeu se fait sur la ligne d'en-but
- c. Il y a sortie. Le frisbee revient à l'équipe adverse. La remise en jeu se fait sur la ligne de fond de terrain

2) PRÉCISIONS RÉGLEMENTAIRES



REPONSES:

NUMERO QUESTION :	REPONSE :
1	b
2	c
3	c
4	a
5	a
6	c
7	b
8	a
9	b
10	b
11	a
12	b

3) LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT INCONTOURNABLES



- **Contenus techniques :** tenue du disque (ferme)
rotation (spin)
disque à plat

- **Le pied de pivot -----)** la règle du « **disc space** »
CE pour surpasser le défenseur à la marque
Feintes coup droit/revers ou revers/coup droit

- **Le démarquage pour sortir de la zone d'ombre -----)** cut / contre cut
(« on ne fait pas de passe par-dessus sinon elle n'arrive pas ! »)

3) LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT INCONTOURNABLES



- Le « **eyes contact** » (cf SA du « carré » rajouté sur le keynote) et le « **timing** » de la passe
- **L'esprit du jeu** = « spirit of the game »
- **S'il y a du vent** :
 - passes courtes / passes basses
 - incliner le disque (dessus du disque face au vent)
 - mettre du spin (= de la vitesse de rotation)

4) LECTURE DE MOTRICITÉ À PARTIR DE VIDÉOS, QUELLES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ?



Contexte : Elèves de 2nd

1^{er} cycle ou 2nd cycle de pratique

2^{ème} leçon du cycle

Grille de lecture de motricité :

VIDEO 1

VIDEO 2



PORTEUR DE DISQUE
NON PORTEUR DE DISQUE / Réceptionneur
ORGANISATION COLLECTIVE
DEFENSE
FAIR-PLAY



SA ?

5) PROPOSITIONS D'ÉVALUATION



EVALUATION COLLEGE - Propositions à adapter à votre contexte et au niveau de vos élèves-		Maitrise Insuffisante	Maitrise Fragile	Maitrise Satisfaisante	Très bonne maitrise
D1	Cycle 3 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Cycle 4 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience				
ATTAQUE - DEFENSE	<u>Lanceur / Le porteur de disque :</u> <i>Etre capable de réceptionner et de faire des passes en dehors de la zone d'ombre, à plat, en coup droit et en revers en utilisant son pied de pivot.</i>	« LE DEBUTANT » Ne maîtrise pas le CD et le RV. Chute de frisbee quasi-systématique à la réception.	« L'IRREGULIER » : Est capable de faire un RV (et parfois CD) mais peu précis, n'utilise pas son pied de pivot. Passes au-dessus de la défense, parfois le mauvais choix de passe, se précipite. Quelques erreurs de réception.	« LE RELAYEUR » CD et RV maîtrisés avec pied de pivot. Passes plus précises, mieux réalisées. Fais souvent le bon choix de passe avec encore quelques rares TURN-OVER. Réception maîtrisée.	« LE MAITRE PATIENT » CD et RV à plat avec pied de pivot. Fais le bon choix, capable de patienter pour avoir la bonne solution. Passes à plat dans un couloir libre. Ne passe pas par-dessus la défense.
	<u>Réceptionneur / Non porteur de disque :</u> <i>être capable de proposer une solution au lanceur en faisant une course dans un espace libre pour réceptionner un disque.</i>	« LE PASSIF » Ne bouge pas ou toujours en retard. Pas de changement de statut.	« L'INTERMITTENT » Ne se place pas à une distance de passe raisonnable. Ne se démarque pas en dehors de la zone d'ombre et fait souvent l'essuie-glace sans trouver de solutions.	« LE REGULIER » Propose des solutions en course au lanceur. Arrive à se détacher de sa défense. Courses soudaines et franches pour sortir de la zone d'ombre. Appels de disque maîtrisés.	« LE TOUJOURS-LA » Bonne lecture des trajectoires. Propose des solutions au lanceur qui font gagner du terrain.
	<u>En défense</u> homme à homme	« L'ABSENT » Ne suit pas son homologue.	« LE PERTURBATEUR » Se replace toujours entre le frisbee et le camp défendu pour tenter de faire basculer le rapport de force ; perturbe le jeu.	« LE PERTINENT » Défense homme à homme : Sur le porteur de disque : Je suis à une distance de disque et crée une zone d'ombre. Sur le non porteur de disque : je le suis de près pour dissuader la passe, je me mets entre lui et la trajectoire du disque pour intercepter le disque ou le dévier. Je choisis mon homologue sur la ligne.	« LE PERFORMANT » Fait basculer le rapport de force en interceptant ou déviant le frisbee , en coupant volontairement sa trajectoire

5) PROPOSITIONS D'ÉVALUATION



OBSERVATEUR	D2	Cycle 3 : Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres Cycle 4 : Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage indiv. ou coll. <i>Ou si numérique utilisé</i> Cycle 3 : Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions Cycle 4 : Utiliser des outils numériques pour analyser, évaluer ses actions et celles des autres				
		<u>Recueillir</u> des données numériques ou avec des coupelles	Ne se sent pas concerné. Ne participe pas à recueillir les données.	Recueille les données de façon aléatoire. Implication aléatoire.	Recueille les données de façon précise.	Donne des conseils et coach en fonction des résultats du recueil.
		<u>Efficacité collective</u> : Ratio pour l'équipe <i>nb de possessions / nb de turnover</i>	1-2 Jeu aléatoire, temps de possession faible, beaucoup de passes ratées souvent lié à un joueur qui se débarrasse du disque.	3 Jeu qui se construit, plus d'accès à la cible. Encore beaucoup de turn-over.	4-5 Jeu adapté, plus construit, 50% des possessions vers l'en-but.	6-7 Jeu collectif maîtrisé, montées de frisbee collective et organisées.
		<u>Analyser</u> l'efficacité collective	Ne s'intéresse pas aux statistiques de l'équipe. Ne connaît pas l'efficacité collective de l'équipe, ni si elle est en progrès.	Connait les statistiques de son équipe, mais ne fait pas le lien avec des axes de progression de l'équipe.	Comprends les statistiques. A envie de progresser. Modifie sa façon de jouer en étant plus appliqué au moins dans l'intention.	Comprends l'intérêt de l'outil. En jeu, réorganise l'équipe et a la volonté de prendre le temps pour faire les bons choix de jeu.
LE FAIR-PLAY – ESPRIT DU JEU	D3	Cycle 3 : Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements Cycle 4 : Respecter, construire et faire respecter règles et règlements				
		<u>Fautes et contacts</u> : je ne fais pas de contact. Mon engagement physique, mon envie de gagner ne doit jamais compromettre l'intégrité physique des autres joueurs	Fait des contacts. Engagement non maîtrisé. Menace l'intégrité physique de ses adversaires.	Quelques contacts.	Pas de contact. Ou s'excuse directement = reconnaît rapidement son erreur.	Pas de contact, et évite les contacts malgré un gros engagement physique. Jeu propre et engagé.
		<u>Connaissance et application des règles</u> : j'appelle les fautes, je corrige mes erreurs et je sais discuter pour résoudre un litige	N'appelle pas les fautes et connaissance du règlement très aléatoire. Appelle les fautes de façon « abusive » ou « provocatrice ». Conteste systématiquement les fautes appelées.	Reconnait les fautes, connaît les règles mais n'arrive pas à les appeler.	Appelle les fautes. Discute calmement. Capable de contester ou d'accepter. Attitude active dans l'auto-arbitrage du match.	Appelle les fautes, communique cordialement et est capable de faire une résolution en cas de contestation. Aide le match à avancer.
		<u>Temps de jeu</u> : je ne fais pas perdre du temps de jeu, je me mets et remets en place efficacement avec mon équipe	Ne se replace pas dans son en-but après un point. Met du temps à se mettre en place en début du match.	N'est pas suffisamment efficace lors du remplacement entre les points.	Pas de perte de temps.	Pas de perte de temps. Est leader pour son équipe.
		<u>État d'esprit et maîtrise de soi</u> : 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 et toutes	Dit des gros mots, insulte ou parle mal à ses partenaires ou ses adversaires. N'accepte pas de jouer avec tout le monde.	A encore du mal à gérer ses frustrations. Ne parle jamais dans la ronde/huddle de fin de match.	Fait preuve d'un bon état d'esprit. Se propose pour parler dans la ronde/huddle de fin.	Fait preuve d'un bon état d'esprit. Parle dans la ronde/huddle de fin de façon constructive et bienveillante.

5) PROPOSITIONS D'ÉVALUATION



BGT		RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION		CA4: ULTIMATE	
Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA : 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. Etre capable d'auto-arbitrer. S'engager dans les apprentissages afin de mettre en place un projet collectif. Coacher, observer et organiser.					
Principes d'élaboration de l'épreuve : matchs à 5 contre 5 (possibilité de 4 contre 4) sur un terrain de 50mx35m opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute sous forme de tournoi, des rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Les équipes qui ne jouent pas sont en charge de l'organisation du tournoi (score, temps, rotation, etc...).					
Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse.					
Les règles essentielles sont celles de l'ultimate.					
AFL1		S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.		Déclinaison dans l'APSA	
				Pour gagner le match [...] 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. Etre capable d'auto-arbitrer.	
Eléments à évaluer		Degré 1		Degré 2	
				Degré 3	
				Degré 4	
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu		<u>Joueur peu concerné</u> <u>Lanceur</u> : nombreuses pertes de disque même sur des passes courtes. Choix de passes souvent peu pertinents au regard de la situation de jeu. <u>Réceptionneur</u> : souvent statique, des difficultés à se rendre disponible pour le lanceur, peu de démarquage. Pertes de contrôle au moment de la récupération du disque. <u>Défenseur</u> : difficultés à passer du statut d'attaquant à celui de défenseur. Repli défensif aléatoire et pas de prise en compte son adversaire direct. <u>Projet de jeu</u> : pas de stratégie collective repérable en attaque ou en défense. Actions individuelles majoritairement pour accéder à la zone d'en-but.		<u>Joueur intermittent</u> <u>Lanceur</u> : efficace essentiellement dans les passes courtes de revers et de coup droit. Des échecs sur les passes longues en revers. Des choix de passes pas toujours adaptés au contexte et pas toujours réussies. Utilisation du pied de pivot comme élément offensif. <u>Réceptionneur</u> : suit le sens du jeu et se rend disponible « en 2 ^{ème} intention ». Propose des courses qui ne permettent qu'une seule solution de passe. Se défait parfois de la pression défensive de son adversaire direct. <u>Défenseur</u> : perturbe le lanceur et tente d'intercepter. Reste entre son adversaire et le disque pour dissuader le lanceur de lui passer.	
				<u>Joueur engagé et réactif</u> <u>Lanceur</u> : réalise différentes formes de passes adaptées au contexte. Augmente sa distance de marque efficace. Utilise feintes de passes et feintes d'orientation en pivotant. Choisit d'utiliser appuis, appels ou jeu long. <u>Réceptionneur</u> : utilise et crée les espaces libres autour du lanceur, à distance optimale. Maîtrise plusieurs techniques de démarquage. Lit efficacement les trajectoires et attrape le disque même de façon acrobatique. Se replace en fonction du déroulement du jeu. <u>Défenseur</u> : Empêche son adversaire direct de passer avant le compte. Oriente le jeu. Adapte ses actions en fonction de celles de ses partenaires.	
				<u>Joueur ressource</u> <u>Lanceur</u> : crée le danger par des passes variées (types, longueur) dans le dos de la défense adverse. S'adapte à la pression défensive et feinte grâce à un pied de pivot ample et rapide qui ne perturbe pas la qualité de ses passes. <u>Réceptionneur</u> : Toujours disponible grâce à des appels dans des espaces libres (qu'il crée aussi), des changements de rythme et de direction. Maîtrise et fait évoluer les combinaisons dans l'action. Lit les trajectoires les plus improbables et attrape le disque de façon acrobatique. <u>Défenseur</u> : bloque les passes du lanceur avec mobilité et l'oriente vers un côté choisi et connu de tous. Anticipe et intercepte les passes	

5) PROPOSITIONS D'ÉVALUATION



	Gain des matchs (1) : curseur dans le degré		Gain des matchs (1) : curseur dans le degré		Gain des matchs (1) : curseur dans le degré		Gain des matchs (1) : curseur dans le degré	
	00,5		11,5		23		3,54	
Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force	Connaissances sur les principes d'efficacité tactiques et/ou techniques insuffisamment connues et maîtrisées pour proposer des solutions aux problèmes proposés par l'équipe adverse. Incapacité à repérer de manière claire les points faibles adverses pour faire des propositions. Des difficultés à analyser ses erreurs et donc à les prendre en compte pour faire évoluer son projet de jeu.		Connaissances tactiques permettant de proposer des solutions simples pour l'organisation en attaque ou en défense. Capacité à repérer de façon globale les points faibles adverses et faire des propositions. Propositions souvent pertinentes mais peu réalistes par rapport aux possibilités tactiques et techniques des joueurs.		Solutions tactiques diversifiées pour adapter son système de jeu au rapport de force proposé. Points faibles adverses identifiés et mis en relation avec les moyens et les possibilités de son équipe. Propositions validées en situation de jeu.		Analyse de l'équipe adverse pertinente pour justifier les choix stratégiques offensifs et défensifs. Solutions tactiques diversifiées et validées en situation de jeu permettant de faire basculer le rapport de force en faveur de l'équipe de manière efficiente.	
AFL2	Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.			Déclinaison dans l'APSA		Mettre en œuvre une organisation collective... S'engager dans les apprentissages afin de mettre en place un projet collectif.		
Éléments à évaluer	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Indicateurs	<u>Entraînement inadapté</u> S'engage faiblement dans les situations et/ou à l'échauffement. Très peu/pas autonome. N'utilise pas les données statistiques liées à l'efficacité collective pour s'impliquer dans la progression de l'équipe.		<u>Entraînement partiellement adapté</u> S'engage partiellement dans les situations et/ou à l'échauffement. Peu autonome. A besoin d'être guidé dans ses choix d'exercices. S'intéresse aux données stastiques liée à l'efficacité collective mais ne les exploite pas pour proposer des axes de progression.		<u>Entraînement adapté</u> S'engage régulièrement dans les situations et/ou à l'échauffement. Autonome. Se met en projet régulièrement pour soi ou son équipe en identifiant les points forts ou faibles pour lui-même ou son équipe. Choisit des exercices adaptés pour les travailler. Comprend les données statistiques et essaie de modifier le projet de jeu, au moins dans l'intention, afin d'être plus efficace dans l'efficacité collective.		<u>Entraînement optimisé</u> S'engage constamment dans les situations et/ou à l'échauffement avec persévérance et dynamisme. Très autonome. Se met en projet constamment pour soi et son équipe en identifiant les points forts et faibles pour lui-même ou son équipe. Choisit et ordonne des exercices adaptés pour les travailler. Comprend et exploite les données statistiques en réorganisant le projet de jeu collectif de manière pertinente et efficace	

5) PROPOSITIONS D'ÉVALUATION



AFL3	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.		Déclinaison dans l'APSA	Coacher, observer et organiser.	
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Indicateurs	<p><u>Observateur</u> :</p> <p>Relevé partiel de données sur le même support.</p> <p><u>Organisateur</u> :</p> <p>Peu concerné. Gestion inefficace des matchs.</p> <p><u>Coach</u> :</p> <p>Peu de conseils donnés dans les situations et peu attentif en match. Aucune prise de parole dans le huddle de fin de match sur le fair-play et l'efficacité technique/tactique</p>	<p><u>Observateur</u> :</p> <p>Relevé de données reflétant la réalité majoritairement sur un seul support et transmet rarement les données à ses partenaires.</p> <p><u>Organisateur</u> :</p> <p>Elève appliqué mais brouillon. Des pertes de temps.</p> <p><u>Coach</u> :</p> <p>Encourage en match et apporte des conseils stéréotypés (ex : concentre toi, déplace toi, etc..). Très peu de prise de parole dans le huddle de fin de match sur le fair-play et l'efficacité technique/tactique</p>	<p><u>Observateur</u> :</p> <p>Relevé de données reflétant la réalité surtout sur un support. Communique à son partenaire pour lui donner un feedback.</p> <p><u>Organisateur</u> :</p> <p>Organise le tournoi en déléguant des rôles (score, temps, observations...). Elève organisateur.</p> <p><u>Coach</u> :</p> <p>Encourage en match et apporte des conseils pertinents dans les situations d'apprentissage surtout en démontrant et quelques fois pendant les temps-morts. Quelques prises de parole dans le huddle de fin de match sur le fair-play et l'efficacité technique/tactique</p>	<p><u>Observateur</u> :</p> <p>Relevé de données reflétant la réalité en variant les critères et les supports (Multi-compteur par exemple). Communique des feedbacks à ses partenaires.</p> <p><u>Organisateur</u> :</p> <p>Organise le tournoi. Gère parfaitement l'entre-deux matchs pour optimiser le temps. Délégue des rôles en faisant autorité (score, temps, observations...). Elève leader.</p> <p><u>Coach</u> :</p> <p>Apporte des conseils pertinents en match, pendant les temps-morts et dans les situations d'apprentissages. Prise de parole régulière dans le huddle de fin match sur le fair-play et l'efficacité technique/tactique.</p>	

6) CONTINUUM – CYCLE COLLÈGE



RAPPEL : dès le début du cycle: positionnement des élèves en « HUDDLE ».

Mise en avant du « fair-play » et auto-arbitrage.

Leçon n°1: *(Objectifs: découverte APSA / Progression vers l'avant / Mise en place des règles fondamentales)*

- **Passe statique : découverte du revers et du coup droit à 6 m + réception**
- **Montée de disque à 2 sans défenseur** : découverte du marcher et du point dans l'en-but
- **Passe à 6 en 3vs3 (ou 4vs4) : découverte des règles du jeu** (10m x 10m : il faut de l'espace pour faciliter la passe)

Règles fondamentales : marcher / non contact en défense avec bulle d'1m pour porteur de disque / le disque tombe au sol ou sortie = turnover. Défense homme à homme.

Faire émerger les consignes : le in/out, double team, le donné de main à main...

Leçon n°2 *(Objectifs: passes statiques – en mouvement / défense / marque)*

- **Passe statique : revers et coup droit à 6-7 m + réception** **Evolutions** : Amplitude de la fente, disque lâché bas. **Variable** : le 1^{er} à 10/15 passes réussites
- **Passe en mouvement : le X simple sur carré de 4/5m de côté**
- **Montée de disque à 2 avec 1 défenseur en zone centrale**
- **La simple box en 3 vs 3 ou 4 vs 4** (10m x 10m - en-but de 1m x 1m) ou **la balle au capitaine**

Règles fondamentales : IDEM

Evolutions / Variables : le ramasseur, le touché- catché

6) CONTINUUM – CYCLE COLLÈGE



Leçon n°3: *(Objectifs: pied de pivot / jeu global – Appel à la faute)*

➤ **Passe statique : revers et coup droit à 7 m + réception**

Evolutions : Amplitude de la fente, disque lâché bas/haut, la feinte coup droit/revers avec pied de pivot

Variable : 6 passes consécutives / éloignement de distance de passe.

➤ **Passe en mouvement : le X simple sur carré de 6 m de côté**

Evolution : le X avec passe en longue dans l'en-but

➤ **Montée de disque à 2 avec 1 + 1 défenseur**

➤ **Match 3vs3 sur la largeur de HB**

Règles : le pull, l'auto-arbitrage avec l'appel à la faute / Défense Homme à Homme

Variables : montée/descente, le ramasseur, le touché catché

➤ **Huddle de fin de match réalisé par l'enseignant + clap**

Leçon n°4 *(Objectifs: pied de pivot / jeu global – note de fair-play)*

➤ **Passe statique : Revers et coup Droit à 7 m + réception**

Evolutions : la feinte coup droit/revers avec pied de pivot, le taureau à 3

Variable : le partenaire en Or

➤ **Passe en mouvement : le Z/L sur rectangle de 7x4m**

Evolutions : zone d'en-but sur la réception

Variable : agrandir le rectangle

➤ **Montée de disque à 3 avec 2 défenseurs**

➤ **Match 3vs3 sur 10x20 (ou 4vs4 sur 20x40m)**

A introduire en plus : Capitaine pour Toss et prise de parole dans le huddle + clap / Découverte de la note du fair play en huddle

Evolutions / Variables : le ramasseur, le touché catché, le joker d'attaque

6) CONTINUUM – CYCLE COLLÈGE



Leçon n°5: *(Objectifs: la longue / application note de fair-play)*

- **Passe en mouvement :** la fontaine
- **Passe en mouvement: Le carré « eyes contact »** **Variable:** nombre de joueurs et de « plots » libres
- **Passe en mouvement :** le carré magique de 4/6m de côté **Evolution :** avec feinte
- **Montée de disque** en 2vs2 ou 3vs3 **Variable :** joker sur ligne de touche
- **Match 3vs3 sur 10x20 (ou 4vs4 sur 20x40m)**

A introduire: Pré-huddle et huddle de fin

Leçon n°6 *(Objectifs: passes « outside » / présentation du fichier numbers / compétences et auto-positionnement de l'élève)*

- **Passe en mouvement :** la fontaine (introduction passe « outside »)
- **Passe en mouvement :** la longue (découvrir sa distance de passe longue)
- **Passe en mouvement :** le **X simple sur carré de 5m de côté** avec remise de disque + passe en longue dans l'en-but
- **Match 3vs3 sur 10x20 (ou 4vs4 sur 20x40m)**

A introduire: Observation avec fichier Numbers + Compétences et auto-positionnement

6) CONTINUUM – CYCLE COLLÈGE



Leçon n°7: *(Objectifs: appels: cut avec défenseur direct)*

- **Loup touche touche** : sur demi classe dans petit espace (zone d'en-but)
- **Le duel** : cut droit/gauche avec défenseur « retard »
- **Ménage à 3 (ou Taureau à 3)** sur un espace de 8*8
- **Matches**

Leçon n°8: *(Objectifs: cut-contre cut avec défenseur / évaluation fin de cycle)*

- **Loup glacé** : sur demi classe dans petit espace (2/3 zone d'en-but)
- **Le duel** : cut – contre cut droit/gauche avec défenseur **variable** : position du défenseur
- **Matches**

Leçon n°9 et 10 *(Objectifs: évaluation fin de cycle)*

- **Echauffement en autonomie** : sur fontaine puis Z
- **Tour du monde et / ou disc golf**
- **Matches**

6) CONTINUUM - LYCÉE

[illegible]

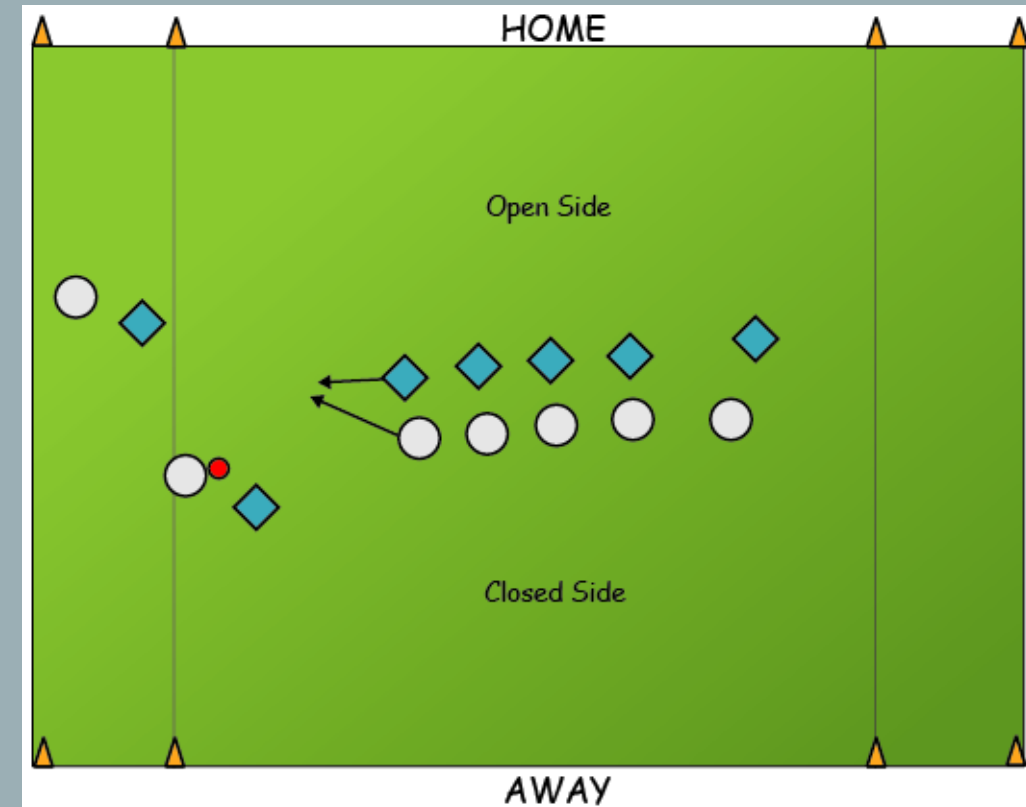
7) ÉVOLUTION VERS LE LYCÉE / L'AS



Lien youtube :

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=ultimate+%3A+la+tactique+de+jeu>

- **Le stack, la force et les postes** sur le terrain (middle et handler)
- **Défense homme à homme** ou **défense de zone**
- **« Parler dans la ronde » :**
orienter non plus uniquement sur le côté fair-play mais aussi sur :
le côté sportif avec :
 - analyse des points forts et faibles des deux équipes
 - analyse de l'efficacité collective des deux équipes





Transférer les « bonnes idées » de l'ultimate à d'autres activités

- **Le fair-play sur toutes les rencontres** du mercredi avec les 4 critères
- **Faire des Championnats « Open »** (= pas d'exigence, ni de mixité, ni de catégorie) dans des APSA comme VB, TT, Bad afin de:
 - limiter le nombre de centre
 - de ne pas laisser un élève sans équipe de sa catégorie
 - mettre de la souplesse dans la composition des équipes...
- **Organiser des Tournois « Hat »:**
 - Equipes constituées d'élèves tirés au sort, de différents établissements
 - Faire différents chapeaux selon les niveaux pour avoir des équipes homogènes entre-elles.



**A toi de jouer
Olivier !**





**MERCI POUR VOTRE ENGAGEMENT
ET VOTRE PARTICIPATION**

PETIT BILAN... NOUS COMPTONS SUR VOUS !

CLAP DE FIN !

Pour terminer l'année... de bonne humeur...!

