



FORMATION ACADÉMIQUE - GRENOBLE ULTIMATE FRISBEE 2024-2025

JI : DISTANCIEL : 1^{ER} AVRIL



Formateurs:

BONNARD Bérengère

KOPF Dorian

MULLIEZ Marion

TRUCHOT Chloé

DEROULE J1 DISTANCIEL

- 1) PRESENTATION DES FORMATEURS / DU GROUPE NUAGE / DU PLAN DE FORMATION
- 2) PRESENTATION DE L'ACTIVITE « ULTIMATE » / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE
- 3) QUESTIONNAIRE INTERACTIF « KAHOOT » - Découverte des règles
- 4) PRESENTATION DU « SPIRIT OF GAME » - LE FAIR PLAY : Sa mise en œuvre
- 5) PRESENTATION DU MATERIEL
- 6) QUESTIONS, PRESENTIEL J2
- 7) ANNEXE: Vocabulaire / Les 3 niveaux

I) PRESENTATION DU PLAN DE FORMATION / DES FORMATEURS / DU GROUPE NUAGE



➤ LES FORMATEURS ULTIMATE / GROUPE NUAGE

- 4 FORMATEURS ULTIMATE:

BONNARD Bérengère

KOPF Dorian

MULLIEZ Marion

TRUCHOT Chloé

- 3 FORMATEURS NUAGE: **NU**mérique **A**cadémie de **G**renoble

CHELMAS Olivier

COLOMBAT Florian

CRESPY Laurent

I) PRESENTATION DU PLAN DE FORMATION / DES FORMATEURS / DU GROUPE NUAGE



➤ LE PLAN DE FORMATION

Numéro formations	111411 ARDMERID	111412 BASGRENOB	111426 ISERHODAN	111419 CHAMB
J1 Distanciel (2h)	13/03 16h-18h Bérengère BONNARD Dorian KOPF Chloé TRUCHOT Laurent CRESPIY (NUAGE)		01/04 13h30-15h30 Bérengère BONNARD Marion MULLIEZ Chloé TRUCHOT COLOMBAT Florian (NUAGE)	
J2 Présentiel (6h)	17/03 9h-16h30 Bérengère BONNARD Dorian KOPF Laurent CRESPIY (NUAGE) Lieu : Chabeuil – gymnase communal	25/03 9h-16h30 Dorian KOPF Chloé TRUCHOT Olivier CHELMAS (NUAGE) Lieu : Saint Egrève - gymnase Barnave	08/04 9h-16h30 Bérengère BONNARD Chloé TRUCHOT Olivier CHELMAS (NUAGE) Lieu : Vienne – gymnase de L'isle	05/05 9h-16h30 Marion MULLIEZ Florian COLOMBAT (NUAGE) Lieu : Saint-Alban Leysse
J3 Distanciel (2h)	15/04 15h30-17h30 Bérengère BONNARD Dorian KOPF Chloé TRUCHOT Olivier CHELMAS (NUAGE)		05/06 13h30-15h30 Bérengère BONNARD Marion MULLIEZ Chloé TRUCHOT Olivier CHELMAS (NUAGE)	

2) PRESENTATION DE L'ACTIVITÉ / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE

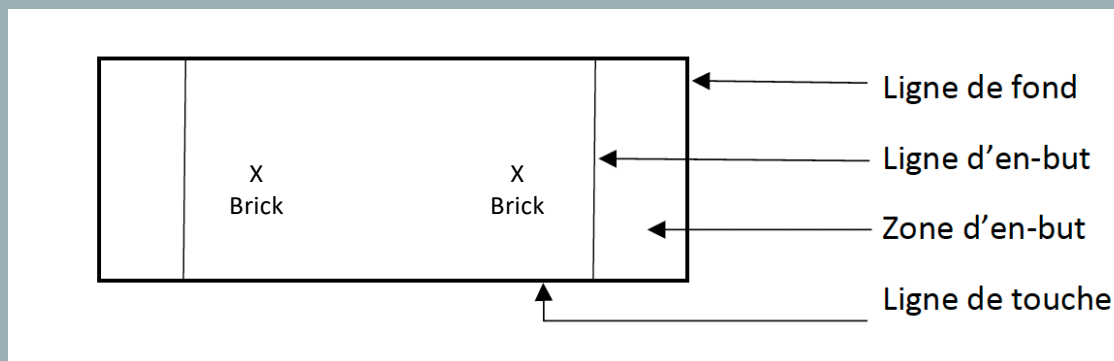


➤ DEFINITION ACTIVITE :

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
- mixité autorisée
- sans contact
- exploite individuel non valorisé : point marqué sur la passe d'un coéquipier



2) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU /ADAPTATION SCOLAIRE

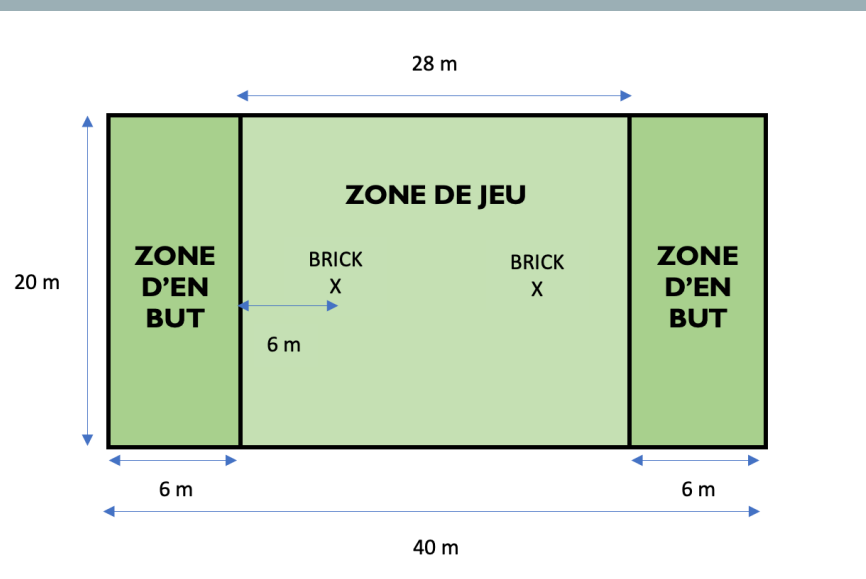


➤ TAILLES DES TERRAINS ET EFFECTIFS DES JOUEURS EN FEDERAL :

JEU EN INDOOR:

5 vs 5

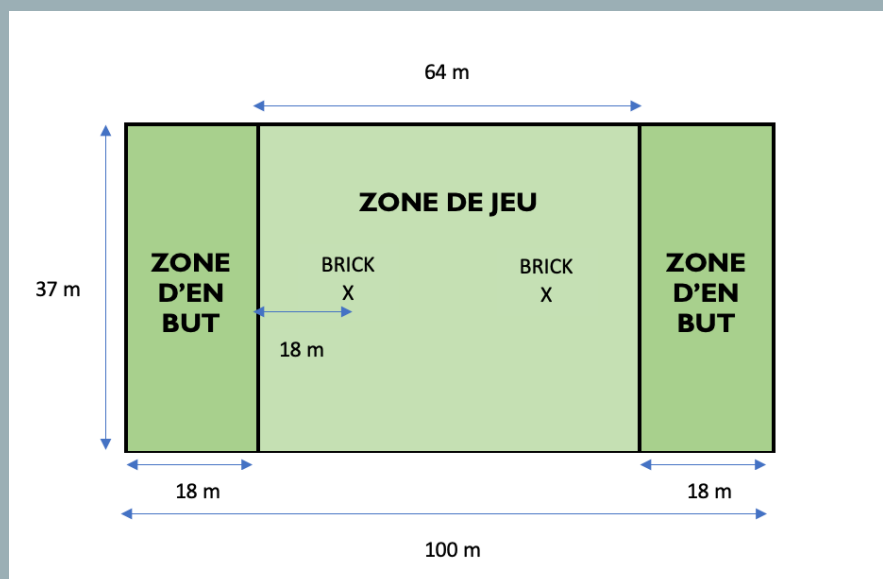
13 pts ou 30 min



JEU EN OUTDOOR:

7 vs 7

15 pts ou 1h/1h30



2) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE

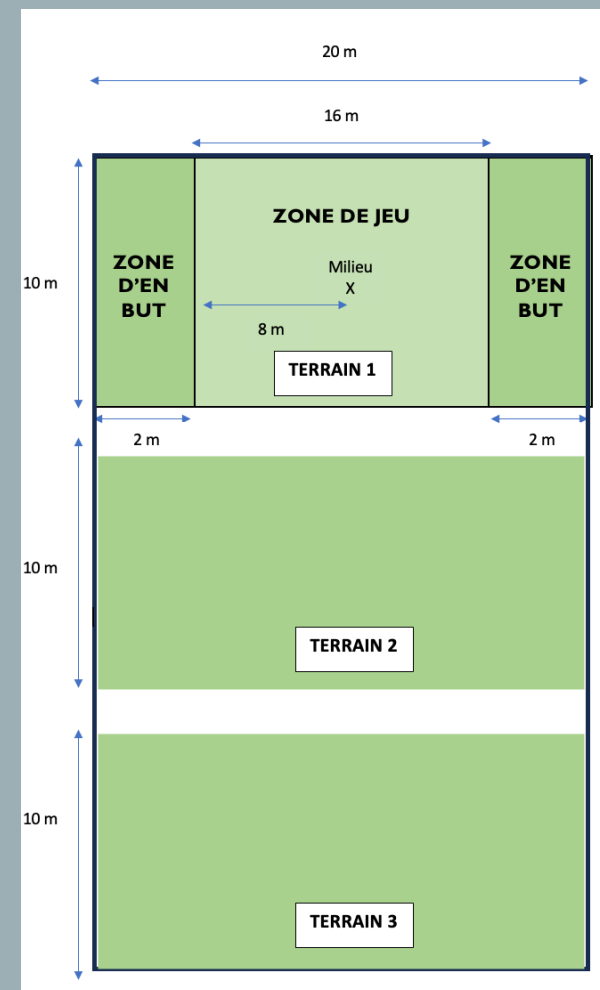
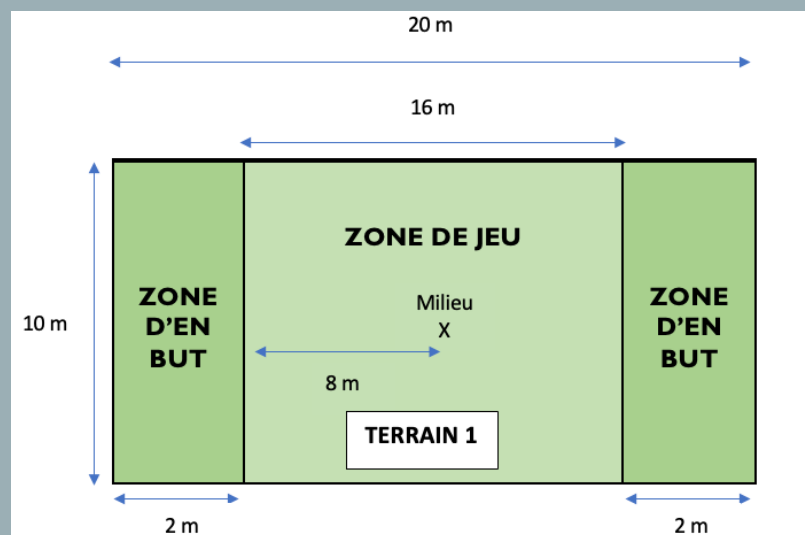


➤ ET EN SCOLAIRE ?

- **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 / contenus spécifiques au vent (passes courtes, vitesse de rotation, inclinaison du disque)

EN INDOOR:

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

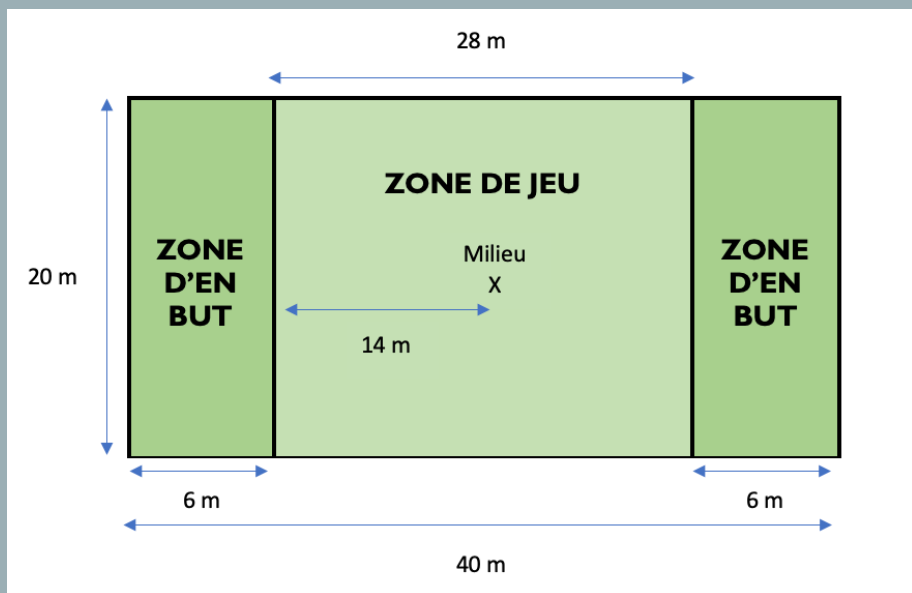


2) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE



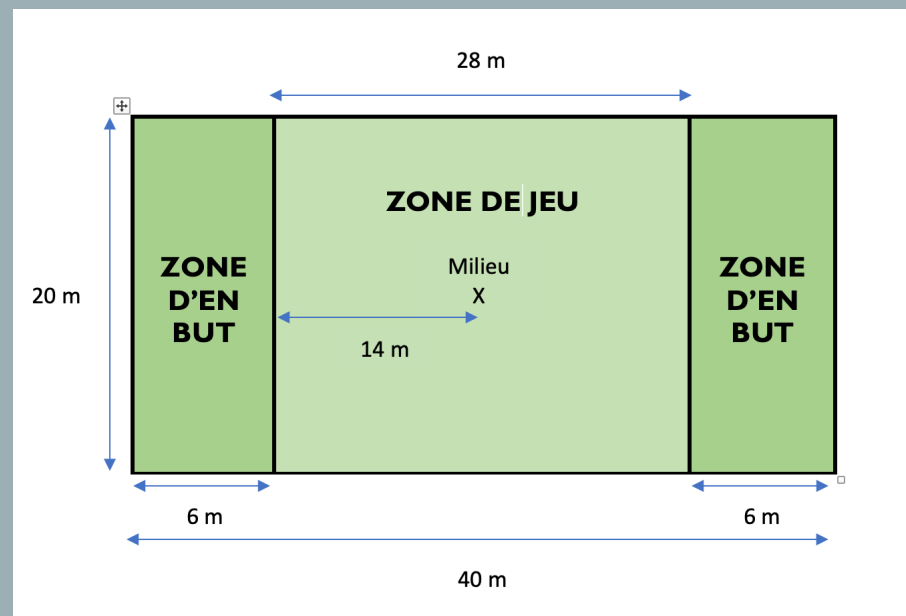
EN INDOOR:

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



EN OUTDOOR:

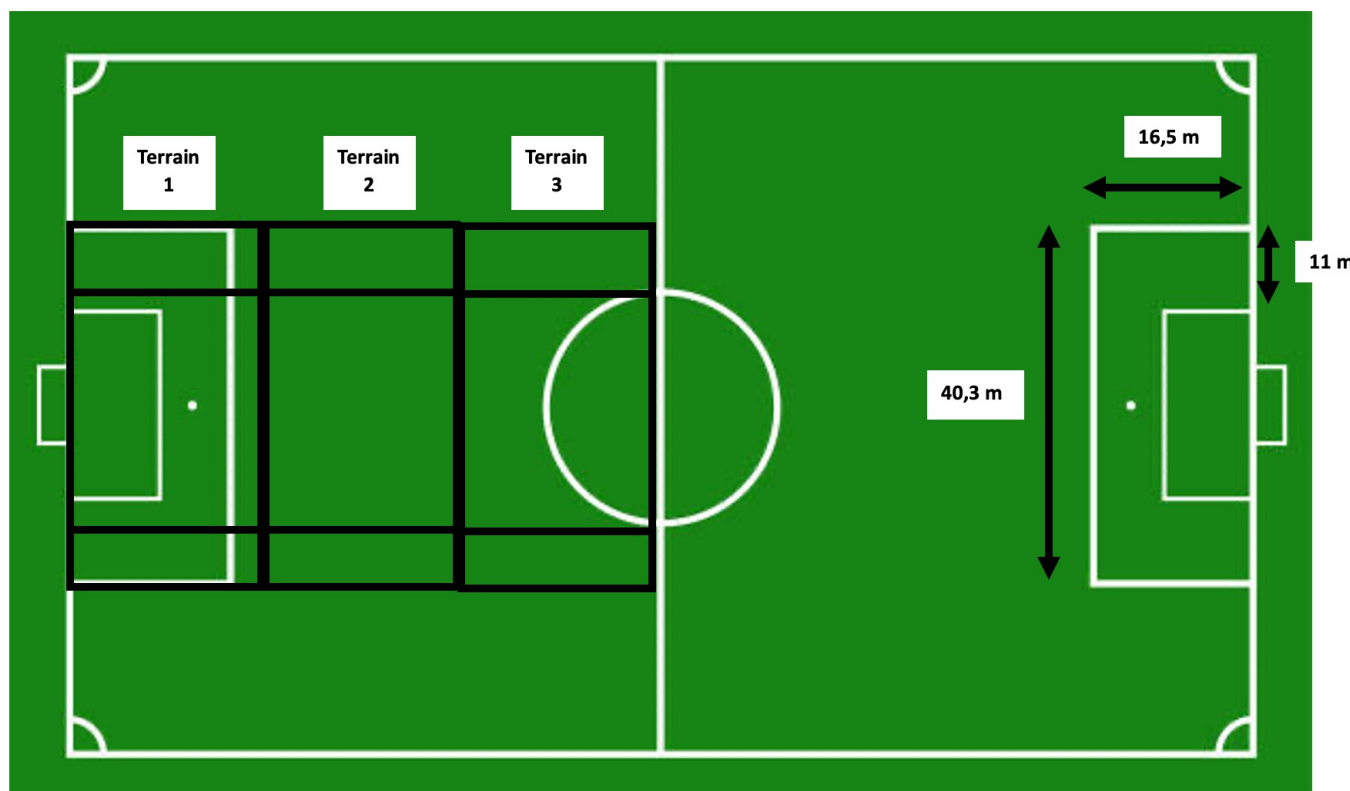
20 m * 40 m en 4 vs 4 (en-but : 6m)
30 m * 50 m en 5 vs 5 (niveau lycée)
8 min



2) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU /ADAPTATION SCOLAIRE



EN OUTDOOR :
Exemple d'organisation sur un
terrain de football



2) PRESENTATION DE L'ACTIVITE / ESPACE DE JEU / ADAPTATION SCOLAIRE



<https://www.youtube.com/watch?v=uerxINkbLNU>

<https://www.youtube.com/watch?v=YqvxczAEh40&t=2s>

Soyez attentifs !
Vous serez interrogés ensuite !

3) QUESTIONNAIRE INTERACTIF « KAHOOT »



- 1 téléphone portable par personne / par groupe
- aller sur <https://kahoot.it> et entrer le code PIN

Ou scanner le QR Code

- rentrer un **PSEUDO** (reconnaissable... ou non !)
- 15 questions : + je réponds vite et juste, + je marque des points

A la fin de chaque question, explication de la réponse et des règles du jeu avant la question suivante.

4) LE « SPIRIT OF GAME »



<https://www.youtube.com/watch?v=THu9zgCoxCM>

« L'esprit de jeu » - REGLE N°1 de l'ULTIMATE

LE FAIR-PLAY, c'est quoi?

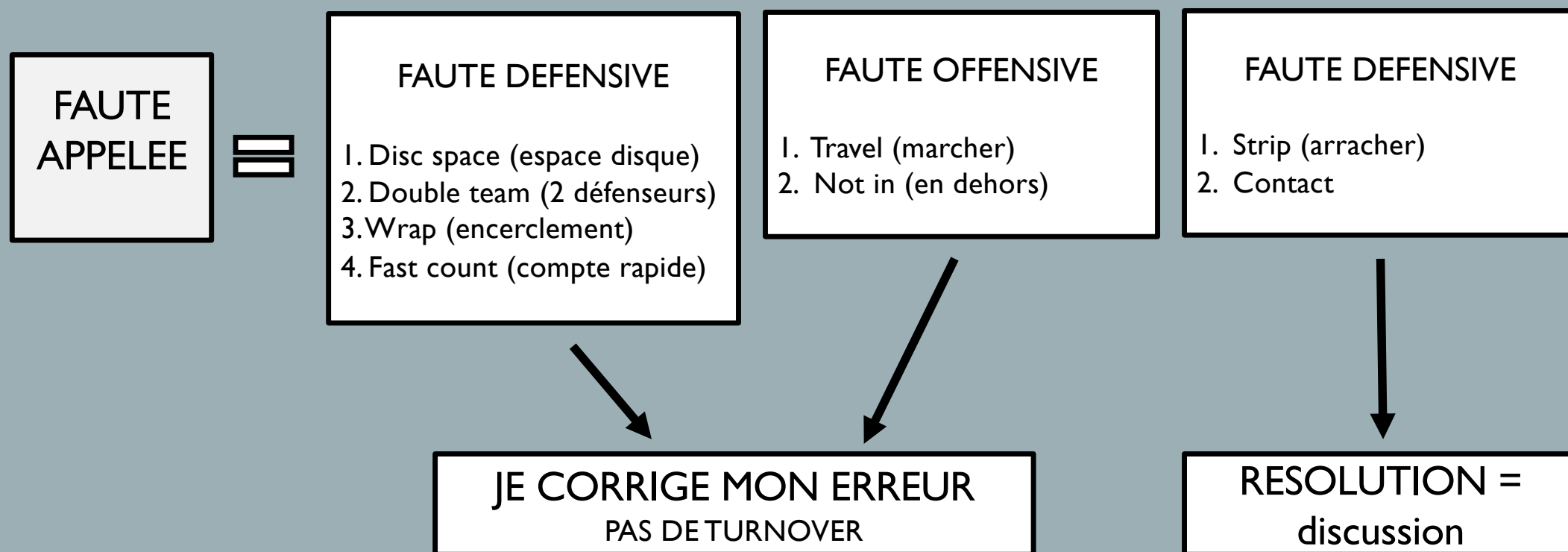
- **Fautes et contacts** : je ne fais pas de contact. Mon engagement physique, mon envie de gagner ne doit jamais compromettre l'intégrité physique des autres joueurs.
- **Connaissance et application des règles** : j'appelle les fautes, je corrige mes erreurs et je sais discuter pour résoudre un litige. Je suis honnête, je ne transgresse pas volontairement les règles. « Enfreindre les règles, c'est tricher ».
- **Temps de jeu** : je ne fais pas perdre du temps de jeu, je me mets et remets en place efficacement avec mon équipe pour jouer rapidement.
- **État d'esprit et maîtrise de soi** : 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 ».

4) LE « SPIRIT OF GAME »



L'APPEL DE LA FAUTE, c'est quoi?

C'est le fait d'annoncer quand une faute est réalisée (par moi-même ou par mon adversaire) afin de pouvoir la résoudre (principe de l'auto-arbitrage).

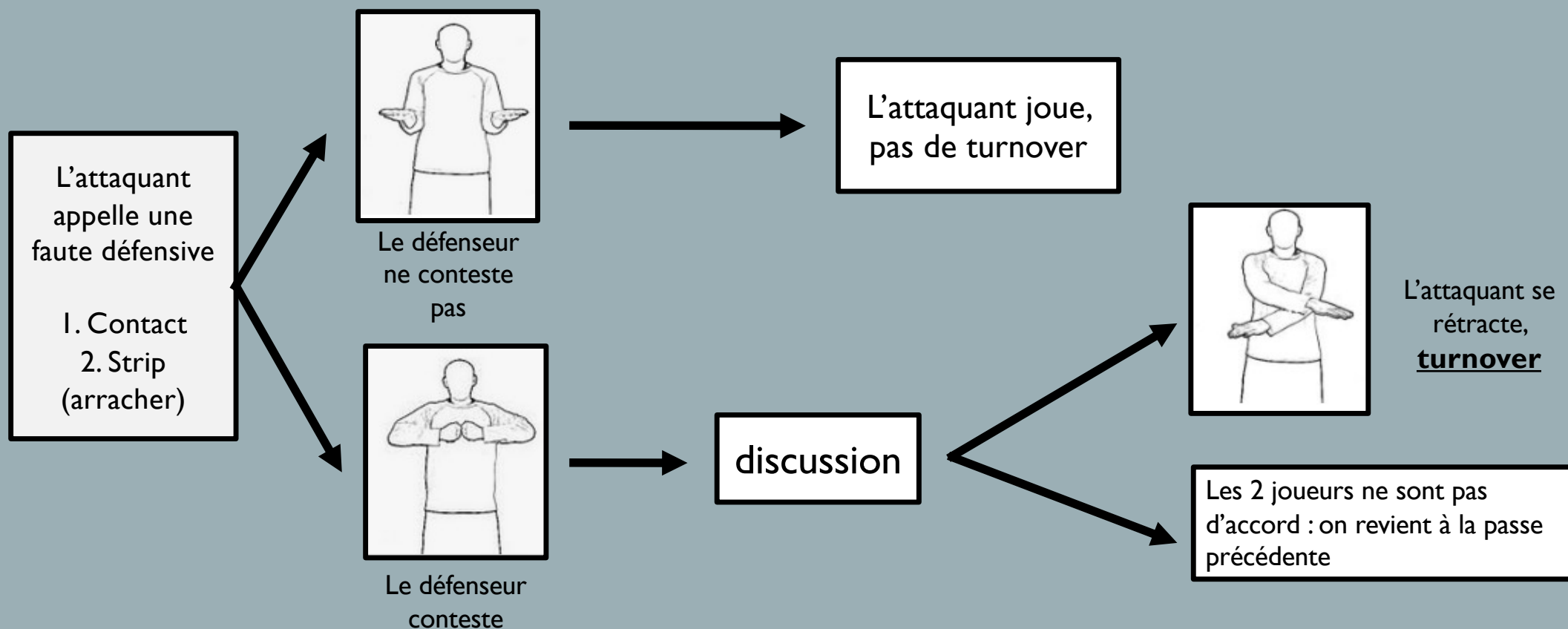


4) LE « SPIRIT OF GAME »



RESOUDRE UNE FAUTE, ça se fait comment ?

Pour faire simple, si on n'est pas d'accord (le défenseur conteste), on discute, et si on n'arrive pas à se mettre d'accord, on revient à la passe précédente.



4) LE FAIR-PLAY: SA MISE EN ŒUVRE



**Dès la
première
séance du
cycle**

-En fil rouge tout au long du cycle :

- Accueil, consignes et bilan avec les élèves en « huddle » (= ronde).
- Symbolique du « huddle » explicitée 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)

- **Spécificité de l'ultimate: basée sur le fair-play :** expliciter aux élèves que c'est un sport sans sanction où lorsque l'on fait une faute, on corrige son erreur, où on s'excuse et le jeu continue là où il en était. Par ex, je ne perds pas le disque suite à un marcher.

- **Explicitation aux élèves des 4 critères** du fair-play (cf diapo précédente et suivante)

- **Règles essentielles** (dès le début de la séquence) : non contact / marcher / not in

- **But** : être capable de les appliquer soi-même / de les faire appliquer **en appelant la faute**

4) LE FAIR-PLAY: SA MISE EN ŒUVRE



**Pendant le
match**

**Vivre 4
critères du
fair-play ou
« esprit du
jeu »**

- **FAUTES ET CONTACT** : Non contact : engagement physique raisonné, toujours privilégier l'intégrité physique de ses adversaires.

- **CONNAISSANCE ET APPLICATION DU REGLEMENT** :

Auto-arbitrage = tous arbitres, pas de dominés/dominants

→ Appel d'une « petite » faute = le joueur se corrige rapidement

→ Appel d'une faute = arrêt de tous les joueurs jusqu'à la reprise du jeu par un check de disque

- **TEMPS DE JEU** : je me mets en place sans perte de temps pour les matchs et exercices. Je rejoins vite mon en-but après un point.

- **ETAT D'ESPRIT ET MAITRISE DE SOI** : pendant les matchs et plus généralement tout au long de la séquence :

→ Capacité à dialoguer : être poli / honnête / reconnaître ses erreurs. L'enseignant accompagne la discussion dans un 1^{er} temps (20s max). Le fait de dialoguer permet une meilleure gestion de ses émotions (acceptation de la décision)

4) LE FAIR-PLAY: SA MISE EN ŒUVRE



Après le match : « parler dans le huddle »

- **Pré-huddle** : chaque équipe fait un point sur le spirit du jeu (son équipe et l'adversaire) à l'aide des 4 critères (fiche)
- **Huddle** : les deux équipes se rassemblent et chaque capitaine donne le score /4 attribué au fair-play et argumente ses choix (perdants parlent en 1^{er})
- **Clap de fin / petit jeu**

Au cours du cycle :

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, wrap, 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^{er} temps tempère les équipes, il place la jauge de l'acceptable et peut reformuler la façon dont les élèves disent les choses.

5) PRESENTATION DU MATERIEL



<https://www.decathlonpro.fr/disque-discraft-175-g-id-2873579.html>



<https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-de-10-disques-volants-eurodisc-175-organic-star>



<https://www.casalsport.com/fr/cas/disques-volants-pro-140-lot-de-10>

6) QUESTIONS, PRESENTIEL J2

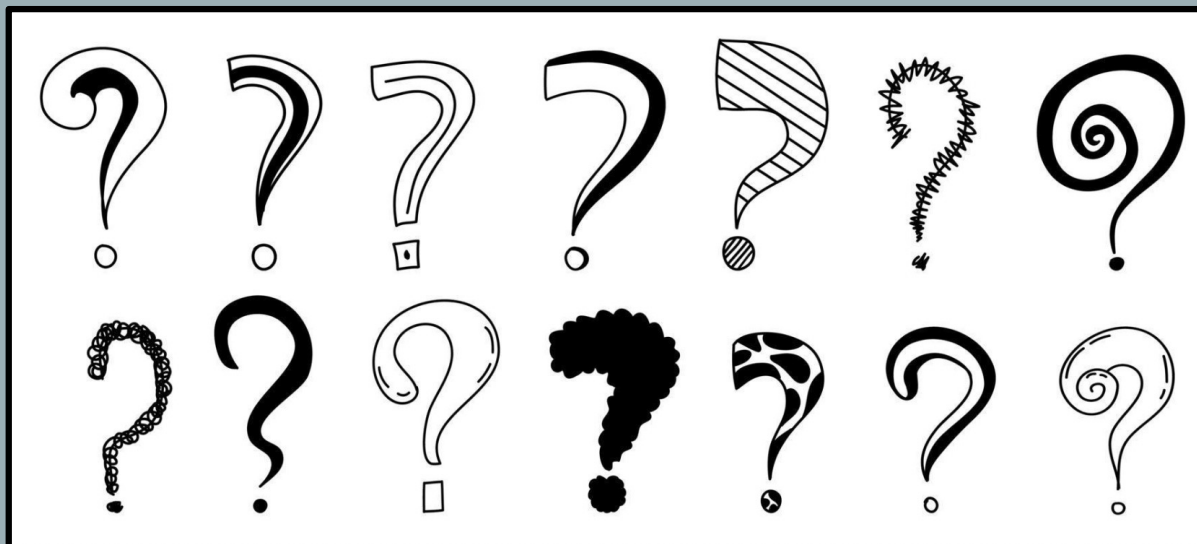


- QUESTIONS SUR LA J1 ?

- QUESTIONS SUR L'ORGANISATION DE LA J2 ?

(cantine, avoir sa tenue de sport, bouteille d'eau, support pour écrire, IPAD)

- POINTS A ABORDER ?



7) ANNEXE : VOCABULAIRE



Les lancers

- Back : revers
- Side : coup droit
- Inside / Outside : inclinaison du disque durant le lancer: courbe intérieure / courbe extérieure
- Upside : passe inclinée sur la tranche du disque avec une courbe extérieure
- Spin : donner de la rotation, de la vitesse au disque

Les réceptions

- Catch : réception
- Pancake / crocodile: réception à 2 mains (sous forme de sandwich)
- crabe: réception à 1 main (à éviter)
- 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
- Scorer : marquer le point

7) ANNEXE : VOCABULAIRE



Pendant le jeu:

- Toss : tirage au sort avec le disque
- Pull : engagement
- Brick : lorsque le pull sort directement du terrain, remise en jeu au milieu
- Travel : marcher
- Pick : obstruction (écran dans les autres sports co : interdit)
- Straddle : enjamber le pied pivot (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
- Stall out : temps limite pour faire une passe dépassé « compter – 1 – 2 – 3 10 »
Si la passe a lieu sur le « d » de « dix », c'est trop tard
- 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
- Contest : contester la faute
- Turnover : disque tombé, changement de possession du disque
- Huddle : ronde, cercle entre les 2 équipes à la fin du match
- Sorties : les lignes n'appartiennent pas au terrain, le disque a le droit de sortir dans les airs du terrain puis de rentrer dans le terrain. Un joueur peut finir sa course à l'extérieur du terrain. Le pied de pivot doit rester dans le terrain.

7) ANNEXE : VOCABULAIRE



Spécifique attaque /défense (niveau lycée ++ ou UNSS):

En attaque :

- Stack horizontal : alignement des middle à plat (crée des espaces devant et derrière)
- Stack vertical : alignement des middle dans la profondeur (espaces sur les côtés)

En défense

- La force : réduire l'espace de jeu de l'adversaire en le forçant à évoluer dans une zone de terrain où on est prêt à défendre
- Force side : forcer l'adversaire à jouer en coup droit
- Force back : forcer l'adversaire à jouer en revers
- Open side : côté ouvert, zone du terrain qu'on force à jouer
- Break side : côté fermé, zone du terrain qu'on empêche de jouer
- Block : bâcher le frisbee juste après le lancer

8) 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.

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

8) 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.

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

8) 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.

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