

Objectif(s) de séance

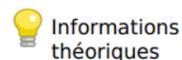
- Rappel des règles.
- L'attaquant : être capable de passer et se déplacer pour recevoir le frisbee.

 55 minutes
(6 phases)



Matériel

- Autant de frisbee que nécessaire en formant des binômes.



Informations théoriques

Les règles de l'ultimate :

L'ultimate est un sport collectif utilisant un frisbee opposant deux équipes de sept joueurs mais peut aussi se pratiquer par équipes de 5 joueurs ou de 4 joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y réceptionner le disque. L'ultimate se pratique sur terrain en herbe à l'extérieur, mais peut aussi sur un terrain de handball (à l'intérieur).

1. Rappel des règles

 (collectif) | découverte |  5 min.

- L'ultimate est un sport où l'on utilise le frisbee.
- L'ultimate est un sport sans contact.
- L'ultimate est un sport où l'on ne doit pas marcher.

Pour l'attaquant : Dès que l'on a le frisbee dans les mains on doit trouver un partenaire pour lui faire la passe.

Pour le défenseur : On ne doit pas prendre le frisbee des mains de l'adverse (faute). On peut l'attraper lorsqu'il est en l'air.

Quand le frisbee tombe à terre on le rend à l'autre équipe.

- Le point est marqué quand un joueur attrape le frisbee dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.
- Le match se termine lorsqu'une équipe atteint la première 10 points (à adapter).
- L'engagement : La dernière équipe à avoir marqué devient défensive, l'autre attaquante. L'équipe défensive se place dans sa zone d'en-but, l'équipe attaquante se place le long de sa ligne de but. L'équipe défensive lance le frisbee à l'équipe attaquante. La partie commence lorsqu'un attaquant reçoit le disque.

2. Situation globale pour entrer dans l'activité : Face à face

 (binômes) | découverte |  5 min.

Les enfants sont face à face, éloignés de quelques mètres. Le lanceur envoie son frisbee sans consigne technique. Il doit trouver une solution efficace pour faire voler le disque.

Le receveur va attraper ou chercher le disque puis le lance à son tour.

Dans un second temps, on réduit la distance qui les sépare afin de trouver la meilleure solution pour soit réceptionner ou soit lancer le frisbee.

3. Situation globale pour entrer dans l'activité : La rivière

 (collectif) | découverte |  5 min.

Les élèves sont regroupés par trois (deux partenaires et un adversaire). L'adversaire est dans la rivière et tente d'intercepter le frisbee que s'envoient les deux partenaires.

Un point est attribué à chaque passe réussie et à chaque interception.

4. Situation d'apprentissage : L'attente

 (groupes de 5) | découverte |  10 min.

Trois attaquants essaient de transmettre le frisbee par des passes à leur capitaine. Le capitaine n'a pas le droit de sortir de sa zone. Le puis ensuite les deux défenseurs essaient de gêner au maximum la progression des attaquants.

Au bout de 2 minutes on change les rôles.

Rassemblement en groupe classe pour faire émerger le(s) problème(s) rencontrés.

Pourquoi n'arrivons-nous pas à atteindre la zone prévue ?

Quelles sont les raisons de nos échecs ?

Frisbee mal réceptionné, mauvaise passe, pas de solution pour le porteur car son coéquipier ne se déplace pas une fois la passe effectuée ... ?

5. Situation d'apprentissage : Le collé-serré

 (groupes de 5) | recherche |  10 min.

Les deux attaquants doivent franchir, en faisant des passes, la zone où se trouvent les défenseurs. Les paires de défenseurs ne peuvent intervenir que dans leur zone.

(En groupe classe) verbalisation de(s) solution(s) : On doit passer et se déplacer pour recevoir à nouveau le frisbee.

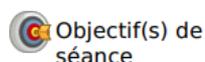
6. Situation d'apprentissage : Capitaine où es-tu ?

 (groupes de 5) | réinvestissement |  20 min.

Trois attaquants et deux défenseurs. Un capitaine dans sa zone. Pour marquer le point, il faut transmettre le frisbee à son capitaine situé dans sa zone d'en-but. Il peut se déplacer librement dans sa zone. (Les défenseurs ne doivent pas entrer dans la zone).

Inverser les rôles.

Bilan collectif de la séance.



Objectif(s) de séance

L'élève devra être capable de :

- Choisir la bonne solution,
- S'engager dans des espaces libres,
- Avoir une attitude active



55 minutes
(5 phases)



Matériel

- Plusieurs frisbee
- Des cerceaux
- Des fils pour marquer des zones

1. Situation globale pour entrer dans l'activité : Le relais brûlant



(collectif) | découverte |



5 min.

Plusieurs équipes en parallèle.

Les joueurs sont disposés dans des cerceaux. Ils tentent de faire circuler un frisbee sur la longueur de leur ligne. Si le frisbee n'est pas réceptionné par un joueur, le lanceur recommence.

Gagnant : L'équipe qui finit la première.

Variable : un temps imposé.

2. Situation globale pour entrer dans l'activité : Je lance, je marque



(collectif) | découverte |



5 min.

Les lanceurs tentent de marquer le plus de points possibles en ajustant leurs tirs en fonction des points marqués dans la zone de jeu.

Variable : Imposer un nombre de points.

3. Situation d'apprentissage : La passe à cinq



(groupes de 5) | découverte |



10 min.

Deux équipes se rencontrent. Le but du jeu est de faire 5 passes consécutives. On ne se déplace pas avec le frisbee, le contact entre joueurs est proscrit, le frisbee ne doit pas passer de main à main.

Des équipes composées de 4 joueurs est meilleur pour le jeu.

Temps de chaque rencontre : 2 minutes.

Rassemblement en groupe classe pour faire émerger le(s) problème(s), les raisons des échecs : frisbee mal réceptionné, mauvaise passe, interception car pas de solution pour le porteur ou mauvais choix ?

4. Situation d'apprentissage : La passe à cinq (suite)



(collectif) | recherche |



10 min.

On refait le même jeu mais on ajoute au coup de sifflet de l'arbitre (toutes les 30 secondes) un défenseur en plus à chaque fois.

Rassemblement en groupe classe : verbalisation de(s) solution(s).

- Se déplacer dans les espaces libres pour donner des solutions au porteur.

- Le porteur choisit des équipiers "démarqués".

5. Situation d'apprentissage : Frisbee aux capitaines



(groupes de 5) | réinvestissement |



25 min.

2 équipes se rencontrent composées avec 3 joueurs et 2 capitaines dans chaque équipe.

Pour marquer un point, il faut transmettre le frisbee à un de ses partenaires placés dans la zone d'en-but.

Bilan collectif de la séance.



Objectif(s) de séance

- Passer vers l'avant,
- Se démarquer en avançant dans les espaces libres.

55 minutes
(4 phases)



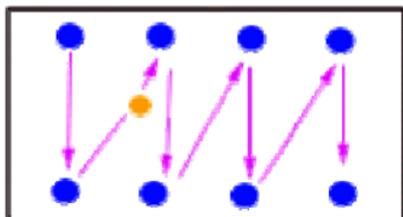
Matériel

Plusieurs frisbee

1. Situation globale pour entrer dans l'activité : L'horloge

(groupes de 5) | découverte | 5 min.

Une équipe est disposée en zigzag sur le terrain et tente de se faire des passes sans faire chuter le frisbee (= 1 point par passe réussie).



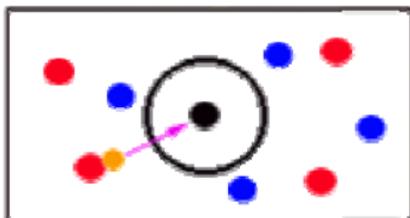
2. Situation globale pour entrer dans l'activité : La même cible

(groupes de 5) | découverte | 5 min.

Deux équipes. Un frisbee.

Une équipe est désignée attaquante et doit s'organiser pour lancer le frisbee dans la zone cible. Le frisbee ne doit pas tomber au sol sinon il y a changement de rôle. Les défenseurs tentent d'intercepter le frisbee pendant le vol.

Gain : 1 point si le frisbee atteint la zone cible.



3. Situation d'apprentissage : Le pose frisbee

(groupes de 5) | recherche | 20 min.

Le matériel : Un frisbee par équipe.

Gestion de la classe : Deux équipes de 5 joueurs.

But : Être la 1er équipe à poser le frisbee de l'autre côté du terrain en se faisant des passes.

Le frisbee ne doit pas toucher le sol (sinon on recommence depuis le départ).

Variables : Augmenter le nombre de frisbee par équipe.

Limiter le temps.

Mettre des obstacles à contourner sur le parcours.



4. Situation d'apprentissage : Le facteur

(groupes de 5) | recherche | 25 min.

Matériel : Un grand nombre de frisbee.

1 zone délimitée éventuellement par des tapis.

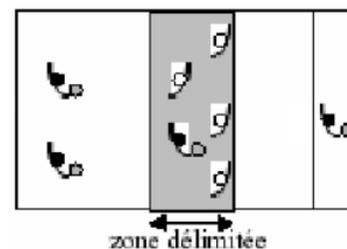
Gestion de la classe : 2 équipes distinguées par des chasubles.

But : Attaquants = porter le maximum de frisbee de l'autre côté du terrain en se faisant des passes.

Défenseurs = empêcher la progression des attaquants.

Variables : Limiter le temps.

Un attaquant est pris s'il est touché.



En classe entière, bilan de la séance.

 Objectif(s) de séance

- Choisir de marquer à droite ou à gauche en fonction des défenseurs,
- "Renverser" le jeu.

 **55 minutes**
(4 phases)

 Matériel

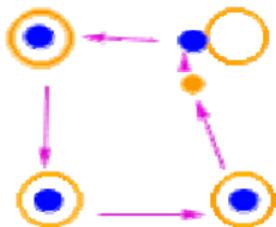
Plusieurs frisbee
Des quilles ou tout autre objet pouvant tomber lorsqu'un frisbee le touche
Des cerceaux
Deux buts de petite taille

1. Situation globale pour rentrer dans l'activité : Le carré magique  (groupes de 5) | découverte |  **10 min.**

Dispositif : Une équipe est disposée en carré, chacun dans leur cerceau respectif.

But : Faire circuler le Frisbee sur un maximum de tour sans le laisser tomber. Les enfants peuvent sortir du cerceau pour réceptionner le Frisbee mais doivent être dedans pour le lancer.

Critère de réussite : (Faire plusieurs carré de jeu en même temps) l'équipe qui réussit le plus grand nombre de tour a gagné.



2. Situation globale pour rentrer dans l'activité : Tout doit disparaître  (groupes de 5) | découverte |  **10 min.**

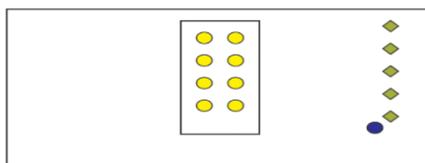
Matériel : 10 frisbee.

Organisation : Des quilles sont placées au milieu du terrain. 1 équipe se place éloignée du milieu du terrain.

But : L'équipe doit faire tomber le maximum de quilles, en un temps limité.

Variation : Limiter le temps.

Envoyer un défenseur.



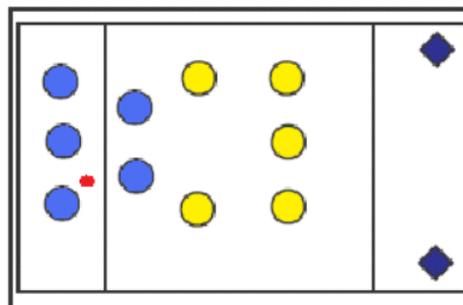
3. Situation d'apprentissage : Les montées de frisbee  (groupes de 5) | recherche |  **15 min.**

Organiser des montées de frisbee successives sur deux cibles (exemple but de petite taille) écartées en fond de terrain.

Les attaquants pourront se déplacer sur tout le terrain et choisir de marquer à droite ou à gauche en fonction du placement des défenseurs.

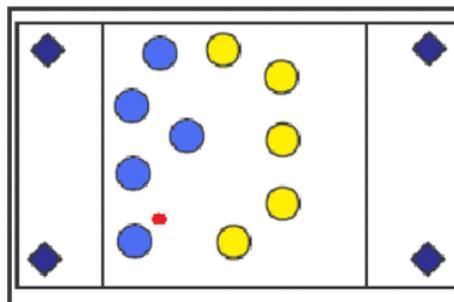
Les défenseurs défendront dans leur zone, 2 en zone avant, 3 en zone arrière.

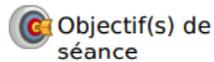
Après 10 tentatives inversion des rôles entre les 2 équipes.



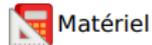
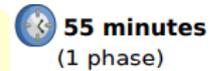
4. Situation d'apprentissage : Le choix des cibles.  (collectif) | découverte |  **20 min.**

Un ultimate aménagé est organisé. 4 zones de marques sont proposées, une à chaque angle du terrain. Les attaquants marqueront dans l'un des deux coins de la ligne de fond du camp adverse. Il s'agira d'attirer la défense d'un côté pour renverser le jeu de l'autre côté et faciliter ainsi la marque.





- Mesurer les progrès,
- Evaluer les acquis



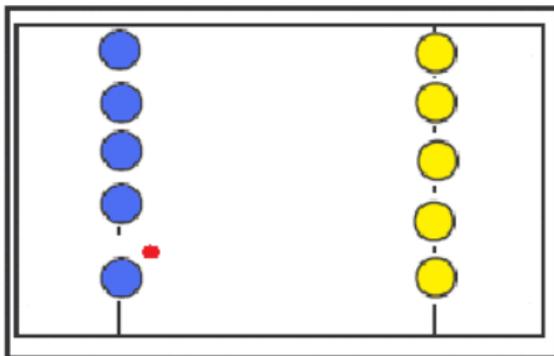
Frisbee
Sifflet
Chronomètre
Feuille de rencontre

1. Tournoi d'Ultimate



Présentation du tournoi.

Rappel des règles du jeu.



1. Rappel des règles



- L'ultimate est un sport où l'on utilise le frisbee.
- L'ultimate est un sport sans contact.
- L'ultimate est un sport où l'on ne doit pas marcher.

Pour l'attaquant : Dès que l'on a le frisbee dans les mains on doit trouver un partenaire pour lui faire la passe.

Pour le défenseur : On ne doit pas prendre le frisbee des mains de l'adverse (faute). On peut l'attraper lorsqu'il est en l'air.

Quand le frisbee tombe à terre on le rend à l'autre équipe.

- Le point est marqué quand un joueur attrape le frisbee dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.
- Le match se termine lorsqu'une équipe atteint la première 10 points (à adapter).
- L'engagement : La dernière équipe à avoir marqué devient défensive, l'autre attaquante. L'équipe défensive se place dans sa zone d'en-but, l'équipe attaquante se place le long de sa ligne de but. L'équipe défensive lance le frisbee à l'équipe attaquante. La partie commence lorsqu'un attaquant reçoit le disque.