

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

1^{er} et 2 septembre 2015

Atelier 7

Ultimate

Formateurs : Sophie Verdon, Erika Knights et Antoine Bréau

Bref descriptif

Souvent apprécié par les enseignants et les élèves en cours d'EPS, l'enseignement de l'ultimate reste pourtant un domaine encore peu connu. Sport collectif par excellence où la relation entre partenaires est déterminante, l'ultimate est une activité originale notamment au regard de son règlement (immobilité du lanceur, non-contact, autoarbitrage, mixité des équipes). Au cours de cet atelier, différentes situations seront proposées puis analysées afin de réfléchir sur les spécificités de l'activité (lancer du frisbee, pied de pivot, démarquage) et les différentes étapes d'apprentissage possibles pour des élèves, de niveau débutant ou confirmé. De plus, au-delà des seuls exercices mis en place, une réflexion sera développée sur la manière de gérer la formation des groupes, avec notamment la question de la mixité et des rapports entre les filles et les garçons.

Enseigner l'Ultimate en EPS



Résumé

Souvent apprécié par les enseignants et les élèves en cours d'EPS, l'enseignement de l'ultimate reste pourtant un domaine encore peu connu. Sport collectif par excellence où la relation entre partenaires est déterminante, l'ultimate est une activité originale notamment au regard de son règlement (immobilité du lanceur, non contact, auto-arbitrage, mixité des équipes). Au cours de cet atelier, différentes situations seront proposées puis analysées afin de réfléchir sur les spécificités de l'activité (lancer du frisbee, pied de pivot, démarquage) et les différentes étapes d'apprentissage possibles pour des élèves, de niveau débutant ou confirmé. De plus, au delà des seuls exercices mis en place, une réflexion sera développée sur la manière de gérer la formation des groupes, avec notamment la question de la mixité et des rapports entre les filles et les garçons.

« L'expertise scientifique au service de la performance et de l'enseignement »

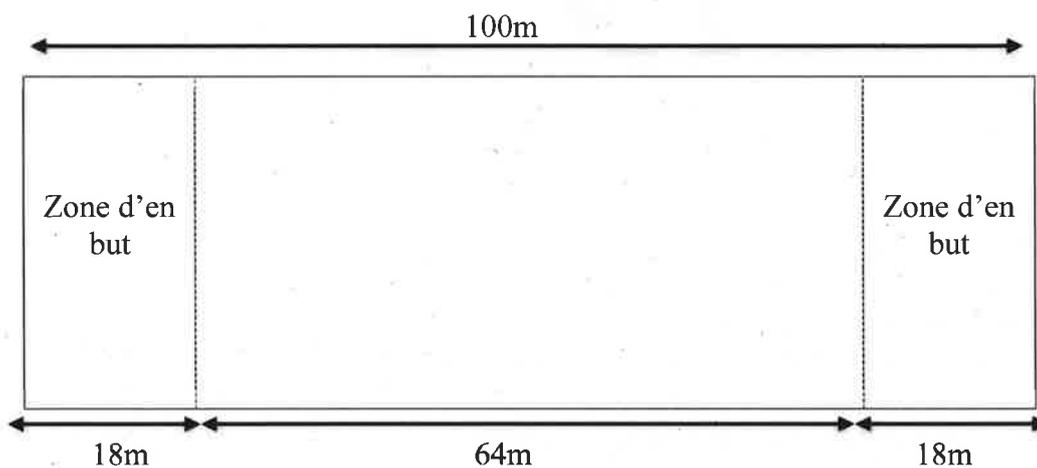
Journées cantonales EPS

HEP Vaud, Lausanne, 1^{er} et 2 septembre 2015

A propos de l'enseignement de l'Ultimate en EPS, les auteurs proposent ici trois temps de présentations. Le premier temps reprend d'une manière générale les **différents éléments et connaissances autour de l'activité ultimate** (son règlement, ses spécificités, son lexique particulier). Le deuxième temps s'inscrit quant à lui dans une perspective plus proche **de l'enseignement de l'EPS**. Les auteurs proposent ici un travail sur les ressources sollicitées dans cette activité, ainsi que les conduites typiques et autres niveaux de jeu face auxquels un enseignant va devoir réagir. Enfin, le troisième temps reprend **différentes situations d'apprentissage** travaillées et expliquées au cours des deux journées de formation continue.

1. L'ultimate : une rapide présentation de cette activité sportive

L'ultimate oppose deux équipes qui doivent faire progresser le frisbee par des passes successives. Habituellement l'ultimate se pratique en extérieur, sur gazon et se joue à 7 vs 7 sur un terrain de **100 / 37 m**. L'hiver, il peut également se pratiquer en salle, 5 vs 5 sur un terrain de 40 / 20m (dimensions d'un terrain de handball). En été, il existe également le beach ultimate, sur du sable, 5 vs 5 sur une surface de 75 / 25m. L'engin utilisé, le frisbee est un disque de 27 cm de diamètre et pesant 175g.

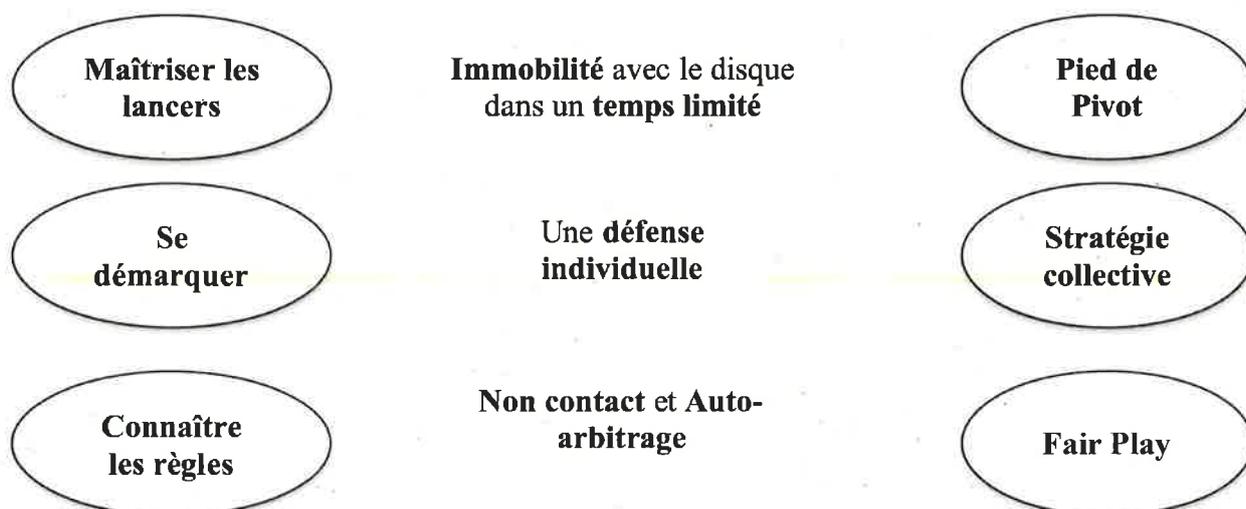


A. Les règles essentielles de l'ultimate

- **Le score** : Chaque équipe défend une zone d'en but. Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en but de l'équipe adverse. L'équipe qui gagne est la première arrivée à 15 points.
- **L'engagement (« le pull »)** : Au début du jeu et après chaque point marqué, les équipes se tiennent sur leur ligne de but. Un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque et devient l'équipe qui défend. L'autre équipe ramasse le disque et devient l'équipe offensive.
- **Jouer le disque** : Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les dix secondes : un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, seul le pied de pivot est autorisé.

- **La défense** : le contact est interdit, le défenseur doit se tenir à la distance d'un frisbee du porteur du disque. La défense est individuelle ce qui signifie qu'il ne peut y avoir qu'un seul défenseur dans l'espace proche du porteur : les autres doivent au moins être à trois mètres. Il est bien sûr possible pour les défenseurs de suivre les attaquants dans la zone d'en but.
- **Changement de possession du disque** : l'équipe qui défend prend possession du disque si le disque a touché le sol, a été intercepté, attrapé en dehors du terrain ou alors a été lancé après la règle des « 10 secondes ». Quand la défense récupère un disque tombé par terre, elle le joue à l'endroit où il s'est arrêté.
- **En jeu et hors limites** : le disque est en jeu lorsqu'il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites.
- **L'arbitrage** : l'ultimate se pratique sans arbitre. Les joueurs eux mêmes sont responsables du bon déroulement du jeu. Le fairplay est un aspect primordial.
- **Les fautes** : l'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques doivent ainsi être évités. Quand une faute est constatée, un des joueurs appelle « FAUTE ». Par exemple, il est interdit de défendre à deux sur un joueur, de toucher ou de prendre le disque des mains du lanceur ou encore de gêner la course d'un joueur de l'autre équipe.
- **Remplacements** : après chaque point, les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.
- **Formes de jeu** : l'ultimate présente la particularité de se jouer soit en contexte non mixte (catégories hommes et femmes) soit en contexte mixte. C'est l'équipe qui attaque qui choisit le nombre de filles qui vont débiter le point (3 ou 4 filles sur 7 joueurs).

B. Les spécificités de l'ultimate



C. Un rapide lexique du vocabulaire utilisé en Ultimate

- **Handler** : meneur de jeu et passeur décisif

- **Défenseur** : joueur qui défend sur les non porteurs du disque
- **Marqueur** : joueur qui défend sur le porteur de disque
- **Sidearm** : lancer en coup droit
- **Backhand** : lancer en revers
- **Catch** : réception
- **Pancake** : réception à deux mains
- **Drop** : rater sa réception et relâcher le disque
- **Cut** : course d'appel pour se démarquer
- **Pull** : engagement
- **Endzone** : la zone d'en but où l'on marque
- **Huck** : faire une passe longue
- **Dive offensif** : plongeon pour réceptionner le disque
- **Force side** : forcer l'adversaire à jouer en coup droit
- **Force back** : forcer l'adversaire à jouer en revers
- **Man to man** : marquage individuel
- **Poaching** : lâcher le marquage individuel pour jouer la trajectoire du disque

2. Enseigner l'Ultimate en EPS

A. Son intérêt en EPS

L'enseignement de l'Ultimate en éducation physique et sportive est d'autant plus intéressant que cette activité sollicite et **développe différentes ressources** chez les élèves (cf. tableau). Dans la mesure où les contacts physiques ne sont pas autorisés, l'ultimate représente une activité particulièrement intéressante pour la mise en place d'une **pratique mixte** et d'un travail en commun entre les filles et les garçons. De plus, proposer un travail à partir de l'ultimate tend à sensibiliser les élèves à une **nouvelle activité**, encore peu médiatisée. D'origine anglophone, cette activité peut également permettre un travail autour des langues et notamment de **l'anglais**. Enfin, la spécificité de l'ultimate tient aussi à **l'auto arbitrage**, qui nécessite une connaissance précise des règles de la part des joueurs et qui tend à responsabiliser les élèves (appeler les fautes et les infractions contre eux).

B. Les différentes ressources sollicitées en Ultimate

Développement de ressources biomécaniques	Développement de ressources bioénergétiques
<ul style="list-style-type: none"> - Coordination - Adresse - Equilibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Endurance - Vitesse - Détente
Développement de ressources bioaffectives et relationnelles	Développement de ressources bioinformatives
<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise de la frustration - Fair Play - Stratégie collective 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture de trajectoires - Prise de décision - Anticipation

	Niveau 0 : la peur du disque	Niveau 1 : conservation du disque	Niveau 2 : progression vers l'avant	Niveau 3 : Organisation du jeu
Logique de jeu				
Conduites globales	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu anarchique dans le centre du terrain - Pour l'équipe, conservation difficile du frisbee. La cible n'est pas intégrée. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'équipe conserve le disque mais ne progresse que dans un petit périmètre par des passes courtes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des allers / retours dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées 	<ul style="list-style-type: none"> - Le jeu s'organise sur tout le terrain avec la prise en compte de la largeur. La notion d'appel dans les espaces libre est intégrée. - Les joueurs ne se gênent plus.
Porteur	<ul style="list-style-type: none"> - Panique rapidement et se débarrasse souvent du disque - Perd le disque une fois sur deux sur des passes courtes de faible intensité 	<ul style="list-style-type: none"> - Réalise des lancers approximatifs - Utilise essentiellement le revers et les passes courtes - Réceptionne à deux mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Lance en revers de manière précise et de temps en temps en coup droit - Allonge les passes avec le revers mais encore de précision - Commence à utiliser le piéd de pivot 	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise le revers et le coup droit dans les passes courtes. - Augmente sa distance de passe efficace avec le revers - Utilisation efficace du piéd de pivot
Non Porteur	<ul style="list-style-type: none"> - Statique, attend qu'on lui donne le disque - Offre très peu de solutions 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas toujours concerné, il propose des solutions dans un petit périmètre - Appels en appui ou en soutien 	<ul style="list-style-type: none"> - Offre des solutions pour progresser en utilisant les espaces libres et des appels rapides - Se replace de manière pénalisante et gêne les autres 	<ul style="list-style-type: none"> - Actif, il offre des solutions variées avec des changements de direction - Prise en compte des partenaires pour créer des espaces libres
Défenseur	<ul style="list-style-type: none"> - Ne gêne que quand le porteur est à sa portée - Provoque souvent des fautes 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile et efficace dans un petit périmètre - Rapidement dépassé quand l'attaquant part dans son dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Défend « homme à homme » en suivant son attaquant - Difficultés à contenir des appels successifs 	<ul style="list-style-type: none"> - Harcèle le porteur en bougeant les membres et en comptant les secondes - Dissuade ou intercepte individuellement des passes
Les étapes d'apprentissages	<ul style="list-style-type: none"> - Se familiariser avec le Disque - Construire les régles et la notion de cible - Construire le gagne-terrain 	<ul style="list-style-type: none"> - Construire un jeu en profondeur pour atteindre la zone de marque adverse - Construire la défense individuelle pour protéger sa cible 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser largeur et profondeur en posant le jeu - Construire et exploiter les espaces libres - Utiliser aussi bien CD que revers - Augmenter la pression défensive 	<ul style="list-style-type: none"> - Construire une organisation collective autour d'un code commun en attaque et en défense - Optimiser sa palette technique pour lancer

Niveaux de jeu, Conduites Typiques et Etapes d'Apprentissages en Ultimate

(cf. Labbe, Peltre & Vallet, 2012b, p. 12)

3. Situations d'apprentissage en Ultimate : quelques propositions

A. Les lancers

L'un des premiers éléments à maîtriser en Ultimate concerne les **lancers (les passes)** entre les élèves, une perspective essentielle afin de pouvoir s'engager ensuite dans une logique d'opposition et de rapport de force entre deux équipes. Nous proposons ici trois types de situations / jeux permettant aux élèves de s'engager dans ce travail de lancer :

- **Lancers de précisions** vers des cibles (possibilité de le réaliser à deux joueurs, trois ou quatre en fonction du nombre de disques et la place à disposition)
- **Lancers de rapidité** : quel binôme réussira à lancer le plus rapidement possible et dix fois de suite le frisbee sans le faire tomber ?
- **Distance maximale** : reculer à chaque passe réussie afin de connaître sa distance maximale de lancer.

Les lancers en Ultimate : **quelques points clés.**

Revers (back hand)

- Tenir le **frisbee pouce** au dessus et les 4 autres doigts sont fléchis sous la bordure
- Etre de **profil** par rapport à la cible
- Le bras lanceur donne la **puissance** et la **direction** du disque alors que l'extension du poignet donne la **vitesse** de **rotation** au disque



Eléments généraux

- Mettre de la **rotation en utilisant le poignet** et non pas un gros mouvement de bras
- Tenir le **disque à plat** au moment du lâcher
- **Orienter les épaules vers la cible** et arrêter le mouvement du bras à la cible pour bien viser
- Toujours garder le **même pied de pivot** (celui opposé à la main qui lance)

Coup droit (side arm)

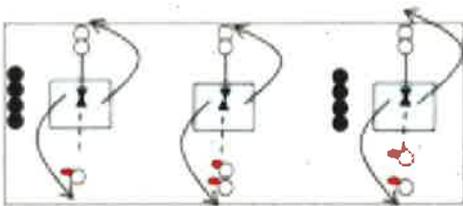
- Faire un **trois avec le pouce, l'index et le majeur** : pincer le disque avec le pouce au dessus, l'index en dessous et le majeur dans la bordure. L'index et le majeur peuvent être collés ou séparés, l'important est que le majeur soit bien collé au rebord du disque.
- Tenir le **frisbee à hauteur de hanche**, coude collé au corps
- Le lancer consiste en une translation de l'épaule à l'avant bras, le **poignet est fouetté**



B. Attraper et Lancer en mouvement

Rapidement, le travail de lancer doit s'orienter vers un **travail en mouvement** afin de développer de nouvelles compétences chez le lanceur (adapter le timing du lancer) et pour le réceptionneur. Voici deux exemples de situations :

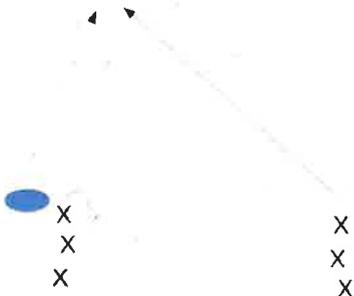
- **La zone** : le lanceur et le réceptionneur sont face à face, à 5m de la zone. Le lanceur doit effectuer une passe qui doit être réceptionnée dans la zone (4m / 4m) par le réceptionneur. Il n'y a pas de point lorsque le frisbee tombe directement au sol, qu'il est réceptionné en dehors de la zone ou que le pied est sur la ligne lors de la réception. Le lanceur devient réceptionneur, le réceptionneur devient lanceur. L'objectif est de marquer le plus de points possibles en une minute.



Intérêt de cette situation :

- Adapter le **timing** et la vitesse du lancer au coureur
- Attraper à deux mains, « **pancake style** »
- Etablir son **pied de pivot** avant de lancer
- Ne **pas s'arrêter** au moment de lancer

- **La diagonale** : à partir de deux lignes séparées de 10m, un joueur réalise une course en diagonale pour attraper le disque d'un lanceur de l'autre ligne. La ligne gauche lance en revers et la ligne droite en coups droits. Possibilité de mettre des joueurs qui défendent sur le porteur et le non porteur.



Intérêt de cette situation :

- Exécuter des **passes** en avant du joueur
- Réceptionner avec deux mains sans s'arrêter
- Aborder la **notion du défenseur** sur le porteur du disque (introduction des règles, 10s...)

C. Matches à thèmes

Le travail technique des lancers doit **rapidement s'inscrire dans un contexte de jeu** notamment afin de dépasser un enseignement uniquement de techniques. Nous proposons ici différentes situations directement inscrites au sein d'un **rapport de force** et d'une **opposition** entre deux équipes.

- **Tout le monde doit toucher le disque** : ce type de travail va favoriser la participation de tous les joueurs, et encourage le porteur du disque à prendre un moment de réflexion afin de rechercher la meilleure option (utilisation des dix secondes).
- **Surnombre** d'attaquants : cette situation permet au porteur de bénéficier d'une solution de passe plus facilement et rapidement. Elle demande également aux joueurs non porteurs de communiquer
- **La box** : Les deux équipes ont ici la possibilité de marquer dans deux zones d'en but. Quand un point est marqué, l'équipe repart du milieu du terrain. Cette situation permet d'attaquer le but à partir de plusieurs directions, d'éliminer un joueur qui attend simplement en zone et de se rendre compte des espaces libres



Conclusion. Ce document a été réalisé dans le but de démocratiser l'enseignement de l'ultimate en EPS et de favoriser une meilleure connaissance de cette activité par les enseignants. Le travail proposé ici ainsi s'est inscrit dans le prolongement de certaines études réalisées sur l'ultimate en EPS (cf. bibliographie, annexes). Les auteurs adressent notamment leurs sincères remerciements aux travaux déjà menés par O. Labbé, V. Peltre & J. Vallet (2012) qui ont servi de fil rouge dans la préparation de ces deux journées de formation.

Bibliographie.

- Fédération Flying Disc France (FFDF). (2010). *Ultimate, mode d'emploi* (cf. <http://www.ffdf.fr/Pedagogie/Videos>)
- Hindy, M. (2006). Ultimate, exemple d'une première séance. *Revue EPS 321*, 19-21.
- Kaftel, F. & Leygues, F. (2001). Ultimate, comment entrer dans l'activité ? *Revue EPS 291*, 47-50
- Montagne, Y. F. (2003). Ultimate, la ligne. *Revue EPS 301*, 39-43
- Montagne, Y. F. (2010). Ultimate, jouer « pour de vrai » ! *Revue EPS 340*, 8-11.
- Labbe, O., Peltre, V. & Vallet, J. (2012a). Ultimate, le carnet culturel et technique. *Stage de formation professionnelle continue Ultimate*. Académie de Créteil, France.
- Labbe, O., Peltre, V. & Vallet, J. (2012b). Ultimate, le carnet didactique. Qui, quoi, comment ? *Stage de formation professionnelle continue Ultimate*. Académie de Créteil, France

ULTIMATE

COMMENT ENTRER DANS L'ACTIVITÉ ?

PAR F. KAFTEL, F. LEYGUES



L'ultimate est une activité encore confidentielle en France (1). Pourtant, nombreux sont les enseignants qui l'introduisent dans leurs cours. L'objectif de cet article est double :

- définir et cerner les spécificités de l'ultimate ;
- donner des indices d'observation et des outils d'intervention pour mettre en place un cycle d'initiation.

L'ultimate est un jeu où deux équipes de 7 joueurs en extérieur (5 joueurs en salle) recherchent, sans contact et sans arbitre désigné, dans un espace interpénétré plus long que large (110 m x 37 m), à conquérir ou reconquérir un disque (frisbee) dans le but de l'envoyer dans une zone de marque (rectangle de 23 m sur 37 m), définie à chaque engagement, et où le disque doit être réceptionné à la suite d'une passe d'un partenaire pour que le point soit accordé (dessin 1).

SPÉCIFICITÉS

- Filles et garçons peuvent pratiquer ensemble puisqu'aucun contact n'est autorisé ou toléré ; les différences physiques ne constituent donc plus un avantage déterminant.
- Un seul défenseur est autorisé sur le lanceur, ce qui laisse une liberté de manœuvre et empêche « l'asphyxie » du disque.
- Il est interdit de toucher le

disque quand il est tenu mais aussi de courir avec le disque : il est donc impossible de marquer tout seul. L'ultimate favorise avant tout la circulation de l'engin et le collectif.

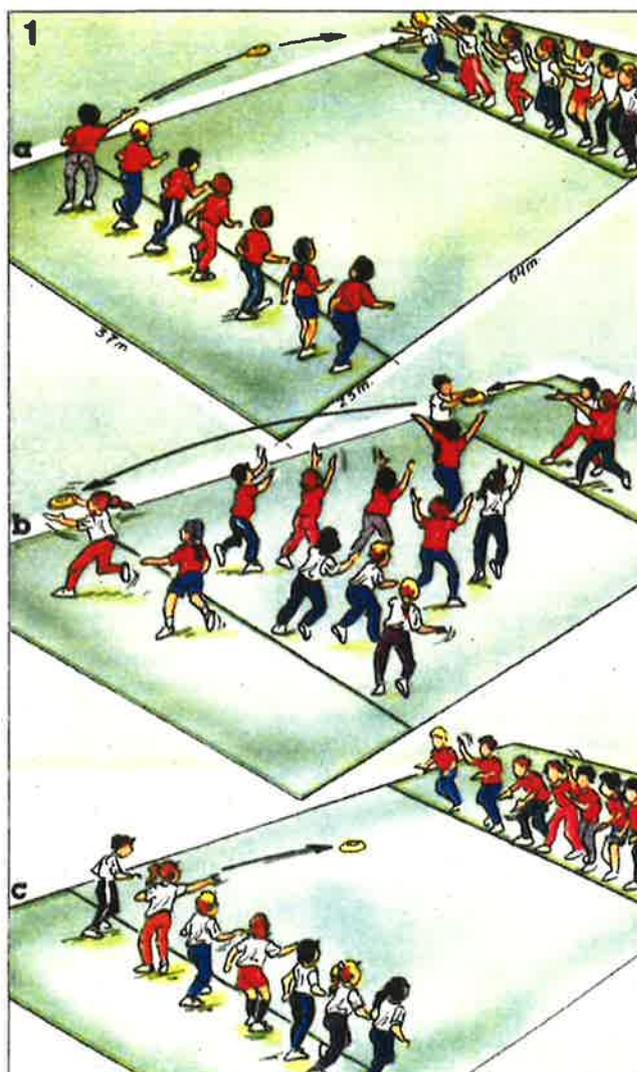
• Une passe qui n'arrive pas, aboutit systématiquement à la perte du disque (« turn-over ») pour l'équipe qui attaquait (2). Cette règle d'or est exigeante mais aussi garante d'un travail qualitatif à la fois sur le lanceur et les receveurs potentiels. Les gestes défensifs sont plus simples, moins élaborés, plus rapidement accessibles et très valorisants.

• Quel que soit le niveau de la compétition, ce sont les joueurs qui seuls peuvent arrêter le jeu. Chacun est responsable de son bon déroulement et garant d'une éthique de fair-play. D'où l'importance de connaître et faire appliquer le règlement encadré (« en action »).

Un certain nombre de règles en

ultimate sont celles bien souvent introduites dans d'autres sports collectifs pour atteindre des objectifs précis : par exemple : pas de dribble (pour favoriser la circulation du ballon), imposition d'une distance de charge et/ou

d'un nombre limité de défenseurs sur le porteur (pour favoriser la prise d'information), auto et co-arbitrage (pour que le règlement ne soit plus vécu passivement et que les élèves s'impliquent tous dans l'arbitrage).



1. Règlement : quelques précisions

Perte du disque (« ou turn-over »)

- Il y a perte du disque quand :
- un défenseur attrape le disque en l'air ou le contre en le faisant tomber au sol ;
 - le disque touche le sol à la suite d'une passe ou d'une maladresse de réception (le nouveau lanceur prend le disque là où il s'est arrêté) ;
 - le disque sort à la suite d'une passe ou d'un contre.

Sortie

Le disque est sorti quand il touche une partie extérieure au terrain de jeu (sol, arbre, spectateur, etc.).

Remise en jeu : le joueur doit avoir un pied à l'intérieur du terrain au niveau le plus proche de l'endroit où le disque a coupé la ligne de sortie.

Marquer et « compter » le lanceur

- un seul défenseur peut marquer le lanceur à moins de 3 mètres. Il peut alors annoncer à voix haute « compté » et débiter son compte (8 s en salle, 10 s en extérieur). Si le lanceur n'a pas lâché le disque au premier son du mot « huit » ou « dix », il y a « turn-over » ;
- la partie supérieure du corps du marqueur doit rester à une distance correspondant au moins au diamètre de disque du joueur.

Contrôle (ou « check »)

En cas de faute, d'infraction ou de temps mort, le jeu ne peut reprendre que lorsque le marqueur touche le disque tenu par le lanceur (ce signal remplace le coup de sifflet des arbitres).

Fautes, infractions et co-arbitrage

On distingue la faute (contact et jeu

dangereux) et l'infraction (marcher, obstruction, contact du disque tenu).

Qui appelle ?

- En cas de faute, le joueur présumé « victime » (co-arbitrage) ou responsable (auto-arbitrage).
- En cas d'infraction, n'importe quel joueur.

À qui revient le disque ?

- Dans le cas d'une faute ou d'une infraction contestée : il retourne au dernier lanceur avant la contestation.
 - Dans le cas d'une infraction ou d'une faute non contestée contre l'attaque :
 - si la passe aboutit, elle ne compte pas, et le frisbee retourne au dernier lanceur.
 - si elle n'aboutit pas, le frisbee change de camp (« turn-over »).
 - Dans le cas d'une infraction ou d'une faute non contestée contre la défense :
 - si la passe aboutit, le jeu continue ;
 - si elle n'aboutit pas, le frisbee retourne au dernier lanceur.
- Chaque joueur s'immobilise à l'endroit où il se trouvait au moment de l'annonce de la faute ou de l'infraction. Jusqu'à la reprise du jeu, les joueurs restent sur place.

Marcher

- faire plus de pas que nécessaire pour s'arrêter après une réception du disque (à l'appréciation des joueurs) ;
- lancer sans s'arrêter en ayant fait préalablement plus de deux appuis ;
- soulever son pied de pivot.

Obstruction (ou « pick »)

Etablir une position ou se déplacer de manière à gêner le mouvement d'un joueur adverse.

ULTIMATE ET CO-ARBITRAGE

L'ultimate autorise la confrontation de points de vue entre celui qui appelle la faute ou l'infraction et celui qui peut la contester. Cependant, il ne suffit pas d'instaurer un co-arbitrage dans le jeu pour que chaque joueur soit capable de le réaliser. Il doit être installé progressivement, et surtout bien accompagné par l'enseignant.

Comment obtenir un arrêt du jeu ?

L'appel de la faute ou de l'infraction doit absolument être relayé par l'ensemble des joueurs pour obtenir un arrêt de jeu rapide et effectif.

Les joueurs doivent travailler leur voix et établir un code gestuel. L'enseignant, dans un premier temps peut lui-même jouer ce rôle de relais, sans sifflet.

Comment obtenir ou protéger une confrontation de points de vue ?

- Que ce soit une faute ou une infraction, seul le joueur qui appelle l'arrêt du jeu et le responsable présumé sont autorisés à discuter entre eux.
- Chacun des deux joueurs doit donner son point de vue avant qu'une décision intervienne (fixer une limite de temps à la discussion sans excéder 60 secondes ; 30 s réglementairement).
- Les autres doivent se figer sur place. On peut leur demander de tourner le dos aux deux joueurs pendant leur discussion. Quoi qu'il en soit, ils restent des témoins silencieux et inactifs.

Remarque : la présence d'un désaccord entre les deux joueurs doit être respectée par l'enseignant. Ce dernier n'est là que pour intervenir sur la forme de la discussion « entre gentlemen » - et apporter des précisions sur le règlement.

Quelle(s) règle(s) introduire en premier ?

Nous conseillons de débiter par la gestion collective d'une seule règle facilement identifiable comme, par exemple, le non-contact ou la distance de charge du défenseur sur le lanceur. L'enseignant fait respecter les autres règles, sans sifflet.

SITUATIONS

SITUATION 1 : COMMUNIQUER

Objectif : introduire les règles de base sauf celle de la marque (afin d'entrer simplement et rapidement dans le jeu).

Organisation : des équipes de 3 ou 4 joueurs, 1 disque. Un espace de jeu de 15 m sur 15 dans lequel les élèves se transmettent le frisbee.

Tâches

- récupérer et transmettre le disque (passé à 10),
- introduire après chaque séquence de jeu deux nouvelles règles et les appliquer.

Exemples de règles verbalisées par des élèves de 2nd B.E.P. :

- le disque doit être lancé,
- ne pas toucher un autre joueur,
- ne pas courir avec le disque,
- ne pas saisir ou toucher le disque quand il est déjà dans les mains d'un joueur,
- un disque au sol appartient à l'équipe qui défendait.

Contrainte : tout est permis sauf de « faire du mal » aux joueurs et au disque (encadré 2).

Critères de réussite

- les règles sont trouvées, expérimentées et adoptées,
- réaliser 10 passes à la suite au sein de l'équipe.
- L'essentiel est de faire comprendre que toute règle répond à une logique. La règle la plus difficile à installer est sans aucun doute celle du co-arbitrage avec l'absence d'un arbitre fixe neutre. En effet, elle diffère des stéréotypes des autres sports collectifs.

SITUATION 2 : MARQUER

Objectifs

- Introduire la zone de marque.
- Amener tous les disques dans la zone de marque.

Organisation : des équipes de 4 joueurs avec 3 disques. Une zone de départ distante de 15 m d'une zone de marque de 4 m sur 4 (dessin 2). Deux équipes s'affrontent en parallèle.

Tâche 1 : sans opposition

Contraintes

- tout disque au sol doit être ramené au départ et non lancé, par un joueur attaquant, afin d'éviter que les frisbees ne volent dans tous les sens (raisons de sécurité) ;
- le joueur disque en main doit arrêter sa course le plus tôt possible (règle du marcher, cf. encadré 1).

Tâche 2 : avec opposition

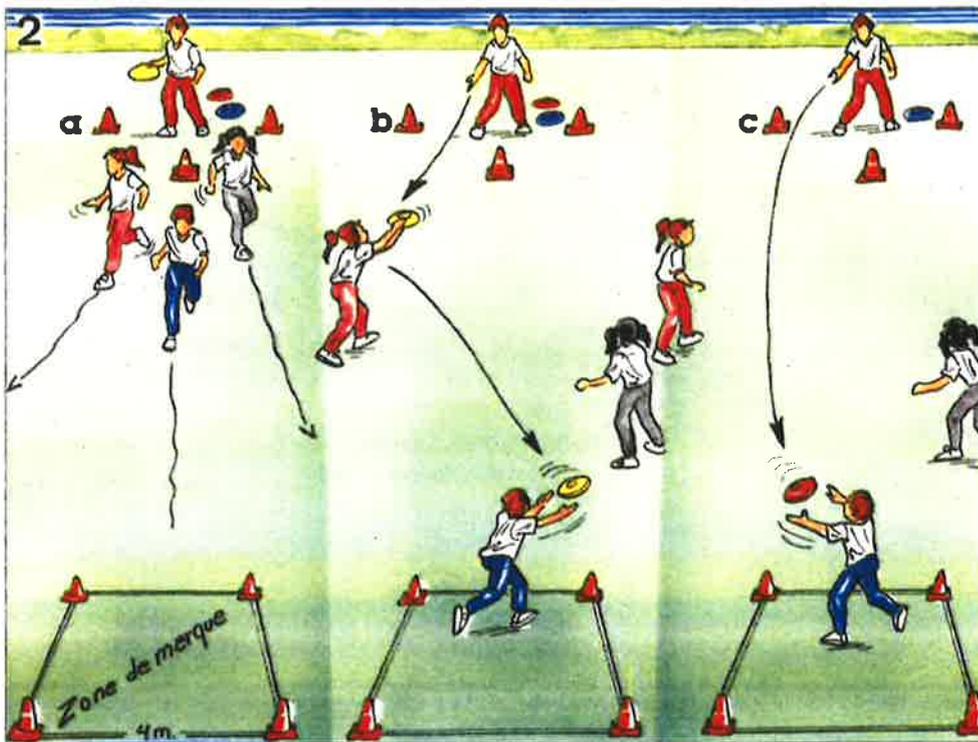
Pour les attaquants (AT) : amener tous les disques dans la zone de marque.

2. Ultimate et sécurité

Protéger le disque : ne pas « faire mal » au disque c'est-à-dire, ni s'asseoir dessus, ni le tirer ou l'arracher des mains, ni le lancer sur une surface.

Protéger les joueurs

- Rechercher un contact visuel du lanceur avec le receveur avant tout lancer.
 - Déterminer un geste signifiant indiquant que le receveur est prêt à recevoir le disque.
 - Organiser et baliser une direction unique de lancer quand il y a peu d'espace.
- En match, le marqueur informe oralement (« hop ! ») que le disque vient d'être lancé.
- Etablir un périmètre de sécurité autour des limites du terrain. En salle, protéger les murs « à risque » par des tapis.



Pour les défenseurs (DEF) :
 contrer ou faire tomber le disque.
 La première équipe, qui réceptionne les 3 disques dans la zone de marque gagne.

Contraintes

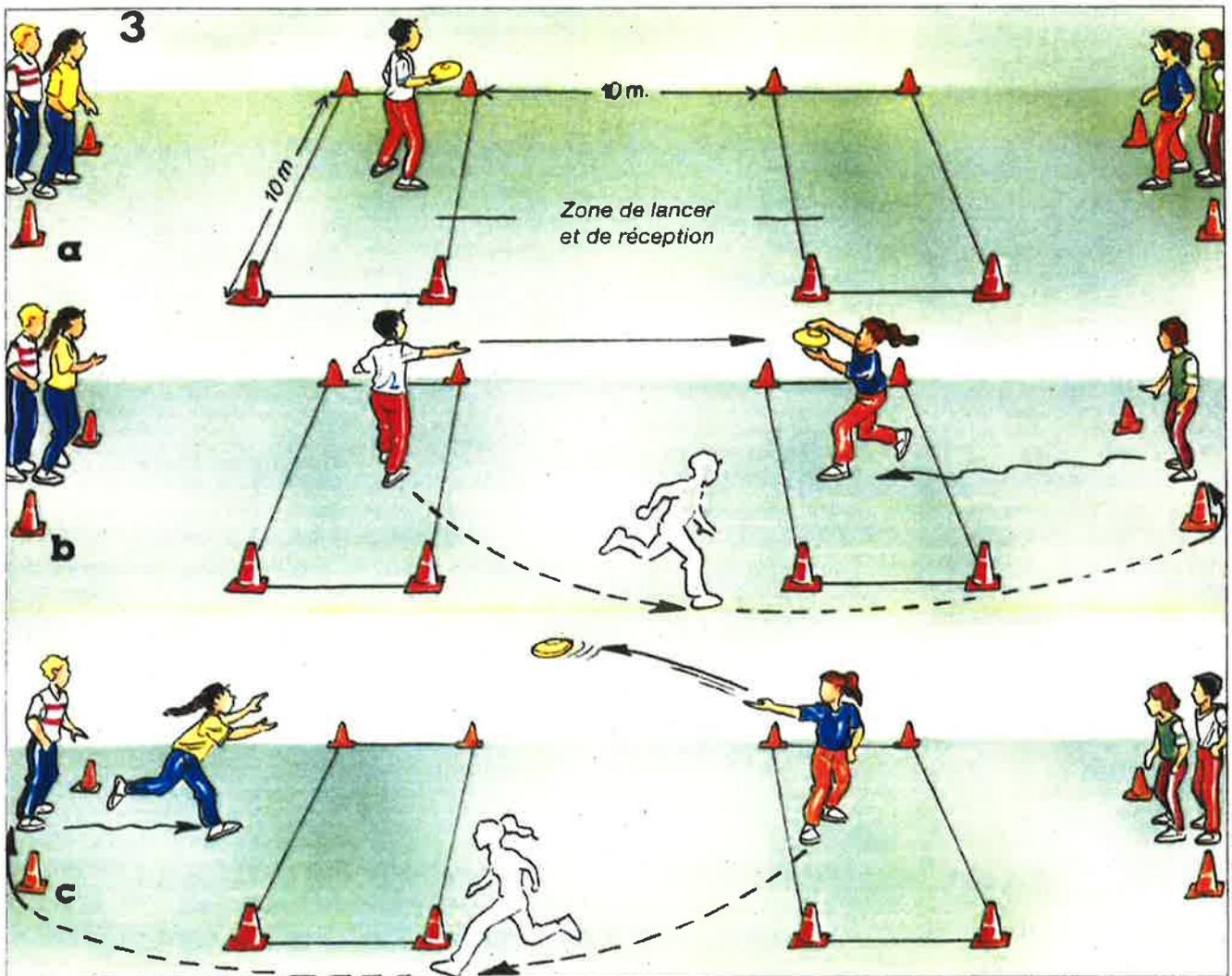
- pas de circulation des défenseurs dans la zone de marque (alors que dans la situation précédente, les joueurs pouvaient circuler librement dans tout l'espace de jeu) ;
- aucun contact avec les joueurs ni avec le disque tenu.

Arbitrage : appeler les fautes de contact, l'enseignant compte à voix haute les disques rentrés dans la zone.

Critère de réussite : différentes organisations de progression sont expérimentées.

Évolutions

- augmenter le nombre de défenseurs,
- augmenter la distance,





1

- diminuer le nombre de disques.
- varier la largeur et/ou la profondeur de la zone de marque avec circulation libre pour le défenseur.
- mettre en place une deuxième zone de marque avec possibilité pour les défenseurs de marquer (comme en match d'ultimate).
• Cette situation est particulièrement stimulante pour la réflexion et la mise en place de stratégies collectives de progression du disque.



2

SITUATION 3 : LANCER SANS OPPOSITION

Objectif : faire tourner et planer le disque (en coup droit et en revers).

Organisation : des équipes de 4 joueurs avec 1 disque ; 2 joueurs de part et d'autre de 2 zones de réception de 4 m sur 10 m distantes de 10 m (desin 3).

Tâches

- lancer arrêté et suivre son lancer,
- attraper le disque à deux mains chaque fois que cela est possible (technique de la « mâchoire de crocodile ») dans la zone de réception (3).

Contrainte : la course et la position du réceptionneur déclenchent le lancer.

Critères de réussite

Le disque :
- tourne et plane,
- traverse le couloir.

Évolution : si la situation s'avère difficile, demander au réceptionneur d'être en attente statique dans la zone de réception ; sinon, augmenter la distance entre les deux zones.

Remarques

• Les lancers courts favorisent l'installation du fouetté du poignet, les longs le parasitent. Au début, du fait de l'imprécision des lancers, le disque est souvent éloigné de l'espace d'intervention à « deux mains » du receveur. Si le « catch » à deux mains doit être encouragé dès que c'est possible, ceux à une main doivent aussi être considérés comme un outil à part entière.
• Augmenter la distance entre le point de départ et la zone de réception équivaut à encourager davantage la réception en mouvement.



3



4

SITUATION 4 : LANCER AVEC OPPOSITION

Objectif : installer la notion de corps-obstacle et donc de marqueur.

Organisation : celle de la situation précédente.

Tâches

Pour le lanceur : identique à la situation précédente.

Pour le marqueur : gêner la passe.

Consignes pour le marqueur :

- utiliser toutes les parties du corps,
- occuper le plus d'espace possible (image du gardien de but de handball ; photo 1).

Contraintes pour le marqueur :

- distance de charge égale aux bras tendus (photo 2),
- main sur le disque pour signaler au lanceur qu'il peut débiter sa tentative de passe.

Critères de réussite

Pour le lanceur : ceux de la situation précédente.

Pour le marqueur :

- seul le corps fait obstacle (1^{er} niveau),
- utilisation des bras (2^e niveau),
- utilisation aussi des jambes (3^e niveau).

Évolutions

- opposition réelle,
- réduire la distance de charge (celle d'un disque photo 3),
- « compter » le lanceur (cf. encadré 1).
• Les enseignants sont tentés d'augmenter la distance de charge démesurément pour atténuer la pression sur le lanceur. Un bras allongé est la distance sécuritaire au-delà de laquelle un lanceur maladroit chez un débutant a des chances d'atteindre le marqueur.

SITUATION 5 : PIVOTER ET LANCER

Objectifs

• Installer le pied de pivot (pied opposé à la main qui tient le disque).
• Augmenter l'espace latéral de lancer.

Organisation : celle de la situation précédente et 2 cônes placés de chaque côté du lanceur (3).

Tâche

Pour le lanceur : amener successivement le disque au-dessus des

cônes (qui symbolise un défenseur potentiel) puis faire comme en situation 3.

Consigne : pivoter sur l'avant du pied.

Critère de réussite : le disque est lâché latéralement de plus en plus loin du pied de pivot.

Évolutions

- écarter de plus en plus les cônes,
- mettre un défenseur sur le lanceur (photos 4 et 5).

Remarque :

• Face à un défenseur, se tromper de pied de pivot ou lancer de profil réduit considérablement l'espace latéral de lancer.

En début d'apprentissage, il est important d'insister, par petites touches, sur l'élaboration d'une éthique du fair-play et du co-arbitrage, de proposer beaucoup de jeu global à effectif réduit et des situations où l'élève s'exerce fréquemment aux lancers.

Francis Kaftel
Professeur d'EPS,
Lycée professionnel
Amyot d'Inville,
Senlis (60).

Francis Leygues
Professeur des écoles,
École primaire Le Colombier,
Survilliers (95),
Président de la fédération
Flying-disc France (FFDF).

Notes

(1) La fédération Flying-disc France comptait moins de 556 joueurs licenciés en 2000/2001 et 35 clubs affiliés.

(2) Même si ce sport né aux États-Unis en 1967 existe depuis plus de 20 ans en France, le vocabulaire est resté très anglophone, ce qui est loin de déplaire aux élèves.

(3) Kaftel (F.), Leygues (F.), « Ultimate/Frisbee : les lancers chez le débutant », Repères techniques et pédagogiques, *Revue EPS* n° 286, nov.-déc 2000.

Bibliographie

- [1] Bérard (F.), Leygues (F.), *Un disque, un sport, une passion*, FFDF, Créteil - Fichier pédagogique, 1998.
[2] Le Guen (J.-Y.), « Le frisbee au collège Rabelais », *Revue EPS*, n° 170, 1981.
[3] Le Mercier (F.) et Pinsard (J.), « L'ultimate », *Revue EPS* 1, n° 66, 1994.
[4] Le Mercier (F.) et Pinsard (J.), « Jeux de frisbee », *Revue EPS* 1, n° 66, 1994.
[5] Liautier (J.-M.), « Ultimate/Frisbee : favoriser le rôle des non-porteurs », Repères techniques et pédagogiques, *Revue EPS* n° 263, 1997.

Pour plus de renseignements :
<http://ffdfr.free.fr>

Vient de paraître aux Éditions EPS : *Ultimate - Collection de l'École aux Associations. Auteur : Yves-Félix Montagne.*

Une séance
Un thème



PHOTO : AUTEUR

L'ultimate frisbee peut se programmer en début d'année en tant que premier cycle « activité de coopération et d'opposition ».

EXEMPLE D'UNE PREMIERE SEANCE

PAR M. HINDY



Activité physique à part entière et pas seulement « un sport de plage », très intense et à forte dépense énergétique, sans contact, l'ultimate frisbee (UF) est un sport intéressant à plusieurs titres.

Voilà une pratique qui en effet permet aux élèves de classes nombreuses de mieux se connaître à travers un affrontement collectif à partir du même niveau débutant. Chaque élève est appelé à tenir un rôle, tout le monde participe à

l'auto-arbitrage. La notion de groupe, d'équipe est valorisée. Comme il est interdit de courir avec le frisbee, la coopération devient obligatoire et nécessaire, la notion de partenariat primordiale. Cette règle fait émerger également le principe du « démarquage » car l'élève va devoir trouver un partenaire démarqué. L'éthique de l'ultimate frisbee prône le fair-play, la probité et la responsabilité des joueurs.

UNE PREMIERE SEANCE

Un échauffement de 10 minutes comprenant des tours de terrain, des étirements (penser à « chauffer » les poignets), est l'occasion également de donner une explication des mots ultimate : c'est la dernière passe qui marque le point... l'ultime passe et le *frisbee* étant le disque volant. Il est suivi de quatre situations d'environ 10 à 15 minutes.

SITUATION 1

Découvrir les règles de base du revers tendu et de la réception du frisbee

But : échanger avec un partenaire à l'arrêt.

Organisation : 1 frisbee pour deux, les élèves sont en ligne à 5/6 mètres de leur partenaire.

Consignes : à chaque lancer, tenter de comprendre pourquoi le



- si le bras va à gauche, le frisbee va à gauche.
 - si le bras va vers le bas, le frisbee va vers le bas,
 - si le bras va à droite, le frisbee va vers la droite.
- Il faut donc que le bras aille en direction du receveur et finisse tendu.

Deux variantes : faire des passes assis ou rester debout et lancer avec le bras tendu pour travailler le fouetté du poignet (dessin 2).

SITUATION 2

Se déplacer à deux en passe et va

But : aller-retour, sans se déplacer avec le frisbee en main.

Organisation : 1 frisbee pour deux.

Consigne : réaliser 5 allers-retours. À chaque traversée, on change de partenaire.

Variante : aller-retour sous la forme d'une course contre un autre groupe de deux.

Possibilité de faire passer 4 groupes en même temps. Cette variante permet d'accentuer la réception en course. Puis si le frisbee tombe trois fois, on est éliminé (dessin 3).

SITUATION 3

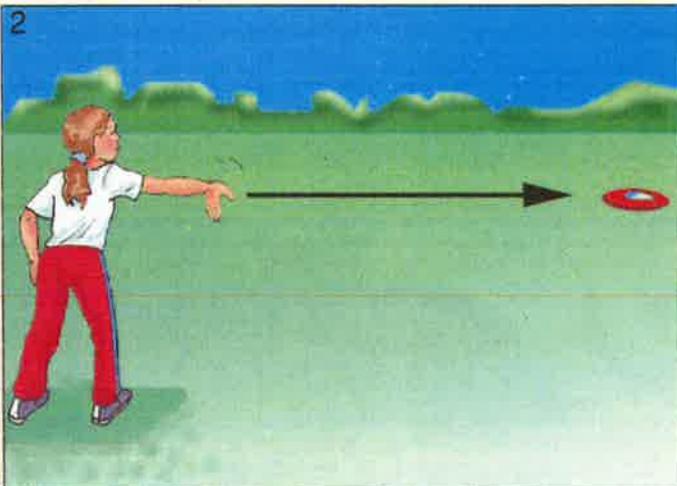
Découvrir les règles d'or de l'ultimate (encadré)

But : faire une « passe à 6 » à 4 contre 4.

Organisation : 1 frisbee pour 8.

Consigne : réaliser 6 passes de suite au sein de son équipe.

• 1^{er} match de 6 minutes : quand une équipe a réalisé 6 passes, elle marque 1 point.



• Comment l'attraper en revers ?
2 solutions : la prise sandwich (une main au-dessus et l'autre en-dessous) ou la prise pince à une ou deux mains (seul le pouce est sous le frisbee).

Après avoir donné ces explications, les élèves essaient à nouveau en vérifiant le placement de leur corps et du frisbee.

Explications sur la technique du geste

Pourquoi le frisbee va-t-il à droite ?

Car il est lâché trop tôt.

Pourquoi le frisbee va-t-il à gauche ?

Car le bras ou/et l'épaule se dirigent vers la gauche. Faire comprendre la liaison bras/frisbee :

frisbee n'a pas volé correctement et essayer de trouver les solutions pour « catcher » (réceptionner) le frisbee (photo p. 19).

Intervention du professeur

Après quelques minutes, questionner les élèves.

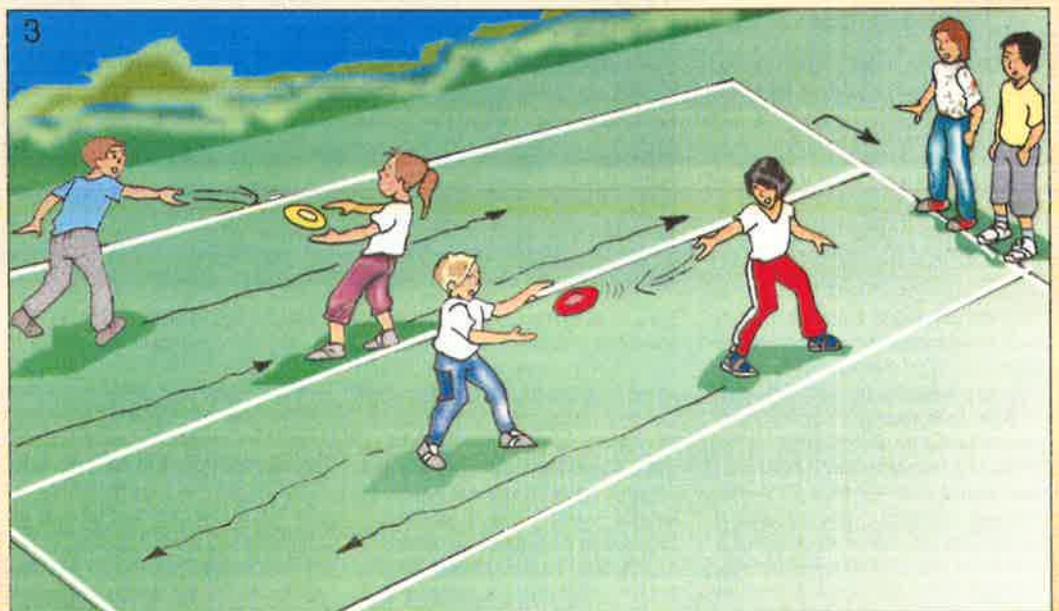
• Comment tenir le frisbee en revers ?

2 solutions : soit mettre l'index sur le bord extérieur du frisbee, le pouce sur le disque, soit mettre tous les doigts sous le frisbee, sauf le pouce (dessin 1).

• Comment le lancer en revers ?

Se placer de profil et y rester même après avoir lancé le frisbee, le bras doit finir tendu. Le frisbee doit être horizontal à hauteur de la hanche arrière.

Le frisbee peut être tenu par la main gauche pour un droitier afin de vérifier l'horizontalité du frisbee.



Les règles d'or

- aucun contact défenseur/porteur du frisbee.
- aucun déplacement le disque en main.
- tous les échanges entre attaquants doivent être réalisés en passe (on ne donne pas le frisbee de la main à la main).
- un seul défenseur sur le porteur du frisbee qui doit se placer à un bras tendu du porteur du frisbee (facilite la passe pour les débutants).
- le comptage en défense : 10 secondes (demander aux élèves de mettre une respiration entre chaque seconde).
- bien expliquer la perte du frisbee (« turn-over ») : c'est-à-dire que le disque change d'équipe quel que soit celui qui le fait tomber (disque au sol = disque à la défense).

- 2^{ème} match de 6 minutes : « passe à 6 orientée » : rattraper le frisbee derrière les plots d'un côté ou de l'autre du terrain, après avoir réalisé 6 passes ou plus, vous devez lancer le frisbee à un joueur situé derrière un côté du terrain. Cela vaut trois points au lieu d'un.
- 3^{ème} match de 6 minutes : il est interdit de redonner le frisbee à celui qui nous l'a transmis.

Variantes

Passé à 6 avec zones : on divise le terrain en quatre et on dispose un joueur de chaque équipe dans chaque quart de terrain.

Passé à 6 avec joueurs relais : on place un joueur ou deux sur les côtés, en dehors du terrain. Ces joueurs renvoient le frisbee à l'équipe qui leur a transmis (dessin 4).

SITUATION 4

Match d'une durée de 6 à 8 minutes, en respectant les règles d'or.

Dans un premier temps, deux équipes seulement s'affrontent et les autres élèves observent. Ainsi, l'enseignant arbitre avec les joueurs.

On débute par des règles facilement identifiables comme :

- le non contact entre joueurs.

- le non contact du frisbee quand il est en possession d'un joueur.

- la distance de garde (un bras tendu entre le porteur du frisbee et son défenseur). On peut appliquer la règle qui préconise un frisbee d'écart entre le porteur du frisbee et le défenseur. En effet, les élèves s'occupent plus souvent de faire respecter la distance de garde d'un bras tendu plutôt que de jouer vite avec un partenaire. La règle de l'UF induit de jouer vite afin que le défenseur n'ait pas le temps d'arriver. Cela évite tout désaccord entre les joueurs.

Nous mettrons en place par la suite la règle du « marcher » qui n'est pas une faute mais une infraction. Dans ce cas du « marcher » (soulever son pied de pivot, faire plus de pas que nécessaire pour s'arrêter après avoir attrapé le frisbee, lancer sans s'arrêter en ayant fait plus de deux appuis), on le signale et

Ainsi il est conscient qu'il a marqué. Si il ne le fait pas ou qu'il lance le frisbee, l'action continue. À chaque fin de séance, les joueurs se réunissent et discutent du match. C'est une tradition respectée au frisbee (ils peuvent s'étirer en même temps en formant une ronde).

Intervention du professeur

Il sollicite les élèves à la fin de cette première séance en leur demandant de verbaliser les règles d'or de l'ultimate frisbee. Puis il explique aux élèves ce qui doit devenir un réflexe pour eux : « quand le frisbee tombe au sol, mon équipe a perdu la possession du frisbee. Je le laisse au sol et je viens tout de suite me placer devant le porteur du frisbee (de dos par rapport à son en-but) ». Il doit le compter, le gêner et permettre ainsi à son équipe de se replacer.

- s'intégrer dans un groupe et tenir un rôle,
- respecter les décisions des arbitres, c'est-à-dire des joueurs.

Au niveau des compétences communes :

- différenciation des statuts attaquant/défenseur,
- connaître, appliquer et faire appliquer les règles adaptées et essentielles à l'ultimate frisbee,
- le démarquage (rupture de l'alignement),
- jeu direct vers la cible avec ses partenaires.

Au niveau des compétences spécifiques :

- attraper le frisbee/pivoter (pivot-orientation et pivot-démarquage),
- lancer en revers,
- se démarquer (en vue du porteur, se mettre à distance de



L'action redémarre à l'endroit où l'on aurait dû se trouver.

Au début du match et après chaque point marqué, les 2 équipes sont alignées sur leur ligne d'en-but respective, celle qui engage attend que chaque joueur de l'équipe adverse ait levé le bras avant de lancer le frisbee.

Pour valider un point, un élève doit être entièrement dans l'en-but adverse (des deux pieds derrière la ligne) et doit lever le bras.

OBJECTIFS D'UN CYCLE

Après la première séance, mes objectifs de cycle seront les suivants pour des élèves de 6^e.

Au niveau des compétences générales :

- s'approprier les règles : appliquer l'auto-arbitrage (assisté par l'enseignant) sur les règles de base,
- savoir perdre et gagner loyalement (éducation à la citoyenneté),

passer ; feinte et/ou prise de vitesse pour se libérer du marquage).

- défense proche, sur le porteur (presser, gêner et compter : première action défensive),
- défense sur le non porteur : dissuader et intercepter (placement de profil, « un œil sur le frisbee et un sur l'attaquant »).

Marc Hindy,

Professeur EPS, collège Notre Dame, Preuilly sur Claise (37).

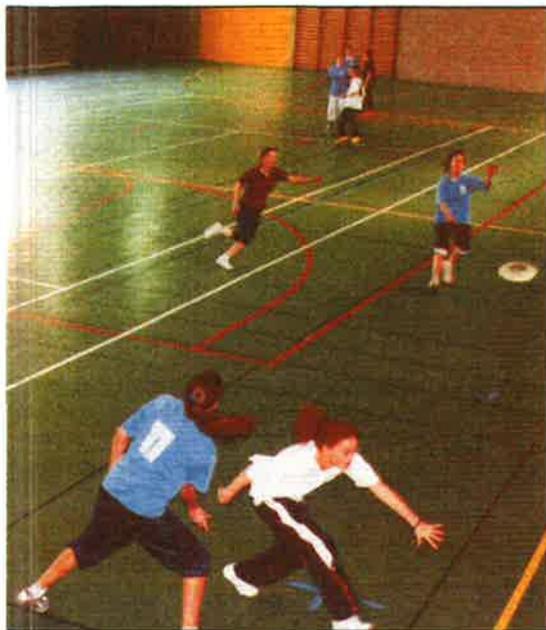


PHOTO : AUTEUR

Le démarquage

Les spécificités réglementaires de l'ultimate (encadré) font que la logique de progression en « passe et va » vers la cible adverse n'est plus aussi efficace que dans les autres sports collectifs organisés eux par le « passe et va » ou bien par la montée offensive en bloc de joueurs restant dans des rapports de positions stables (postes).

• Cela induit en ultimate une répartition précise des joueurs sur le terrain. Ils doivent en effet toujours être situés entre le porteur du frisbee et l'en-but où ils doivent marquer

Rappels réglementaires

- 2 équipes de 5 joueurs s'opposent sur un terrain de 40 m sur 20 m (dimension du terrain de handball).
- La première équipe à 13 points ou ayant le score le plus élevé à la fin de 30 minutes de jeu remporte le match.
- L'en-but (zone de marque) mesure 6 m sur 20 et se situe à chaque extrémité du terrain (comme en rugby).
- Pour marquer 1 point, il faut que le frisbee soit attrapé par un attaquant (catch) dans l'en-but adverse : passe ultime d'où le nom ultimate (en anglais).
- Tout déplacement frisbee en main est interdit.
- La défense est individuelle, ce qui signifie qu'il ne peut y avoir qu'un seul défenseur dans l'espace proche du porteur ; les autres doivent être au moins à 3 m.
- Aucun contact physique n'est autorisé.
- Il y a turn-over (le frisbee est donné à l'équipe qui ne le possédait pas) suite à certaines violations du règlement mais surtout lorsque le frisbee :
 - est intercepté en vol (saisi ou dévié par l'équipe adverse),
 - tombe au sol suite à une passe ratée ou une passe non attrapée.
- Le jeu est régi par auto-arbitrage : tout joueur s'estimant victime d'une faute de contact ou ayant vu une infraction au règlement chez un adversaire le signale en appelant à voix haute la faute ou l'infraction.

ULTIMATE La ligne

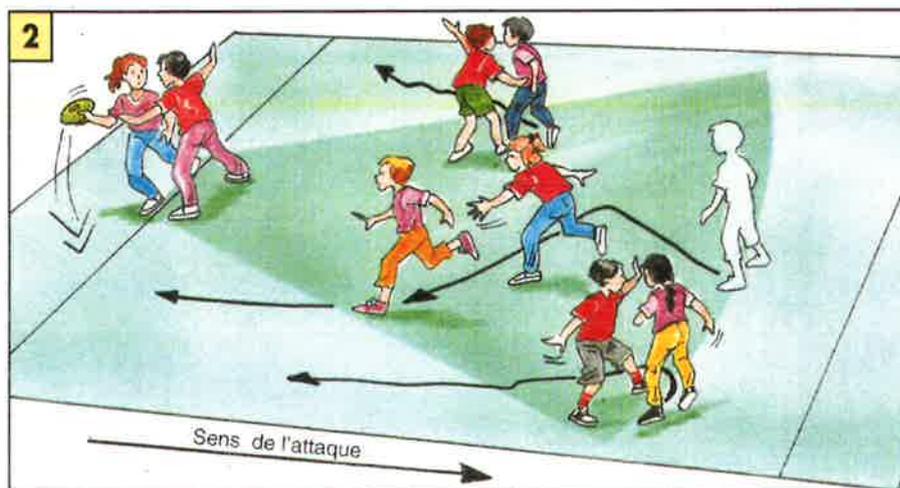
L'ultimate est un sport collectif à part entière. Pour autant, sa logique d'organisation collective ne saurait se calquer sur celle du football, du basket-ball ou du handball. Ignorer cette particularité dans la mise en place de son enseignement conduit à une dénaturation flagrante. La tactique offensive adoptée par la grande majorité des pratiquants est appelée « la ligne ».

PAR Y.-F. MONTAGNE



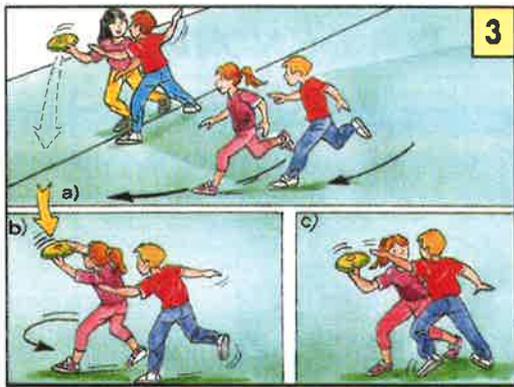
(dessin 1). De ce positionnement, les courses d'appel (démarquages réalisés par les non porteurs pour obtenir le frisbee) sont réalisées en quasi-totalité vers le porteur du frisbee, en se rapprochant par conséquent de leur propre en-but et en s'éloignant de celui où ils doivent marquer. Autrement dit « un appel » en ultimate est réalisé par les attaquants non porteurs, en partant dos tourné à la cible dans laquelle ils marquent, et dans le sens contraire

de la progression de l'attaque (cf. dessin 1).
 • Les courses d'appel et le catch (saisie du frisbee) doivent être réalisés vers et en dehors de la zone couverte par le défenseur en pression sur le porteur. Cette zone dans le dos du défenseur, appelée « zone d'ombre » assimilable à la zone couverte par un contre en volley-ball, et/ou au couloir de jeu direct dans les autres sports collectifs (allant du ballon à la cible) interdit toute passe efficace (dessin 2).



CARMEN MÜLLER

• Compte tenu de la défense individuelle imposée par le règlement (cf. encadré), les courses d'appel de démarquage des non porteurs doivent comporter des feintes pour s'éloigner des défenseurs en dissuasion. Ces feintes sont assimilables au cadrage-déborderement en rugby, ou aux prises d'appui en handball pour prendre un intervalle (fixer-décaler). Après être sorti de la zone d'ombre et avoir distancé son défenseur attiré, l'attaquant non porteur qui se saisit du frisbee doit s'immobiliser. Pour poursuivre l'attaque, il pivote vers l'en-but où il doit marquer et cherche à faire une passe à l'un de ses partenaires non porteur qui va à son tour réaliser une course d'appel vers lui (dessin 3).



Même au niveau débutant, on doit rechercher le développement de cette forme de déplacement, en sollicitant dans le jeu et les situations d'apprentissage :

- des positionnements des non porteurs systématiquement en avant du porteur (induisant un jeu vers l'avant) ;
- des démarquages vers le porteur (sans pour autant réduire la distance de passe) ;
- des courses d'appel avec des feintes démarquantes sortant du couloir de jeu direct ;
- des passes vers un partenaire qui court.

ILLUSTRATION EN SITUATION

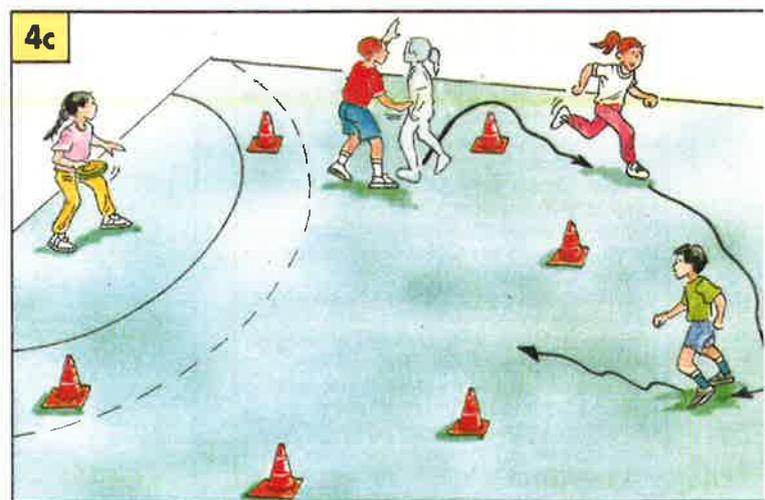
Organisation

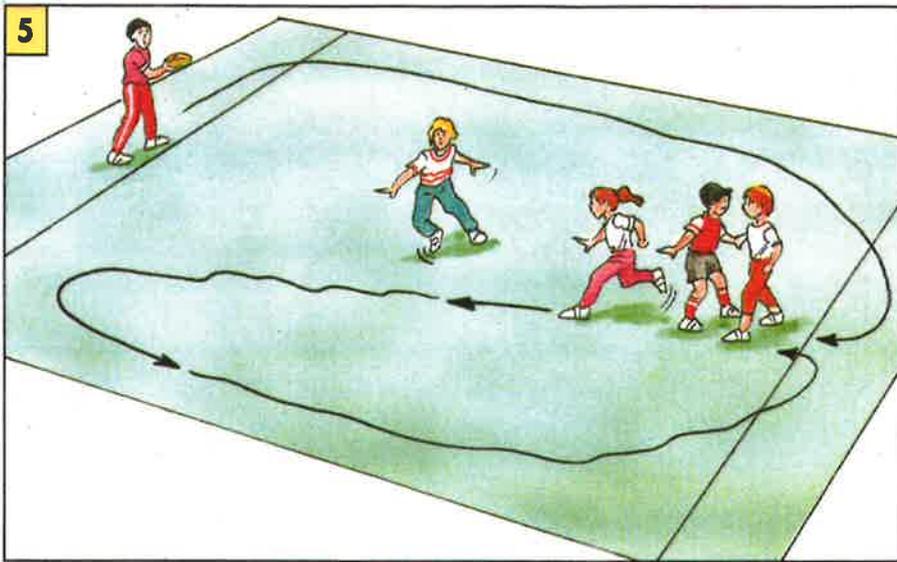
Sur un terrain de handball, en utilisant l'espace entre la cage et les pointillés des 9 m. 4 joueurs : 3 attaquants (A, B, C), 1 porteur de frisbee et 2 non porteurs « en ligne » ; 1 défenseur (D).

Consignes (dessins 4)

- D reste trois fois consécutives dans le rôle de défenseur. Puis un autre joueur prendra sa place.
- A (non porteur) fait un appel vers C (porteur de frisbee) sans rentrer dans la zone de handball (4a) ;
- D défend, sans toucher A, sans rentrer dans la zone ;
- C essaie de passer à A si ce dernier réussit à se démarquer (se trouver à plus d'1 m de D) ;
- après la passe (4b), C court pour aller se placer derrière l'autre attaquant (B) en passant au-delà des plots disposés le long des lignes de touche (4b) ; D reste défenseur. A court avec le frisbee en main pour aller prendre la place de C.

- B fait alors à son tour un appel vers A qui essaie de faire une passe, etc. ;
- si le porteur de frisbee ne fait pas la passe parce que son partenaire n'est pas démarqué, ce dernier retourne se placer derrière son partenaire en contournant les plots (4c), l'autre attaquant tente alors à son tour un appel, etc.
- Cette course permet en plus d'instaurer un remplacement typique à l'ultimé qui consiste à contourner les joueurs et d'aller se placer au-delà du dernier partenaire vers l'enbut adverse.
- En parallèle à ce genre de situation, on peut proposer aux élèves du jeu aménagé (3 contre 3, 4 contre 4, 5 contre 5) dans lequel :
 - toute passe en arrière du porteur implique une perte de possession du frisbee au bénéfice de l'équipe adverse (turn-over) ;
 - toute passe effectuée vers l'avant alors qu'il reste un partenaire en arrière du porteur implique un turn-over ;
 - toute passe reçue par un partenaire à moins de 4 m du lanceur implique un turn-over ;
 - toute passe reçue dans la zone d'ombre implique un turn-over.





Pour que cette forme de démarquage soit mise en place en jeu, il faut que les élèves, après leur passe ou leur appel non servi aillent se replacer systématiquement en avant du frisbee, au-delà du dernier partenaire, vers l'en-but adverse (dessin 5).

La mise en place de la ligne

Quand cet enchaînement d'appel et de remplacement au loin vers l'avant, en se désengageant pendant un moment du rôle de receveur potentiel du frisbee, est acquis, on peut organiser l'attaque autour du schéma collectif appelé la ligne.

Cette combinaison de courses de démarquage efficaces (de par leur zone de départ et leur zone de catch) et de déplacements efficaces (ne gênant pas les partenaires faisant un appel et engendrant un mouvement de l'équipe vers l'avant) signifie que les attaquants s'alignent les uns derrière les autres sur l'axe allant du porteur du frisbee au centre de l'enbut où ils doivent marquer (donc sur le couloir de jeu direct).

Les quatre non porteurs sont alors appelés 1^{er}, 2^e, 3^e et 4^e appel. Lors du démarrage de l'attaque, les non porteurs déclenchent, chacun leur tour, une course de démarquage en respectant ce qui a été proposé précédemment (course vers le porteur, hors de la zone d'ombre, avec une feinte).

- Si le porteur de frisbee est au centre du terrain, les courses sont dirigées soit vers la gauche, soit vers la droite (dessin 6).

- Si le porteur est près d'une ligne de touche, les courses sont dirigées plutôt vers le grand côté (plus d'espace pour passer et réussir à se démarquer).

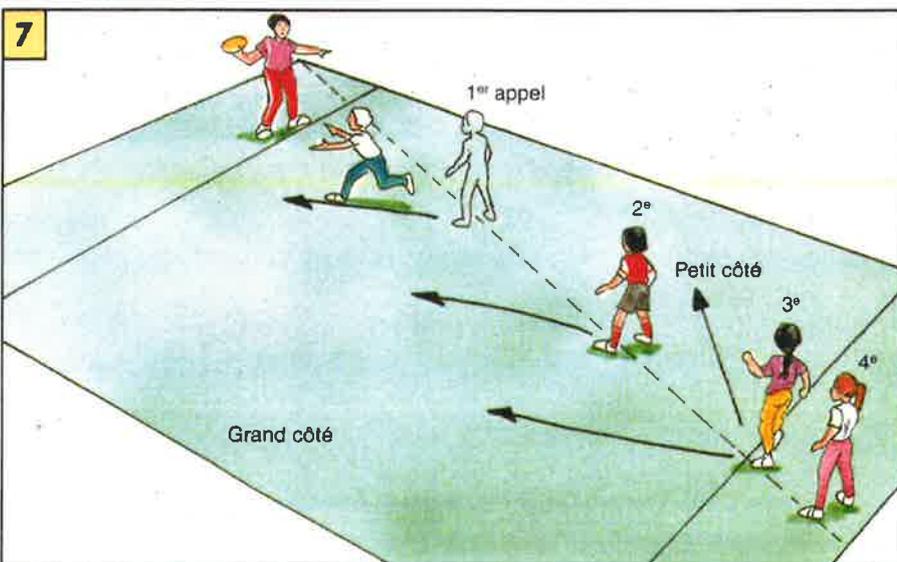
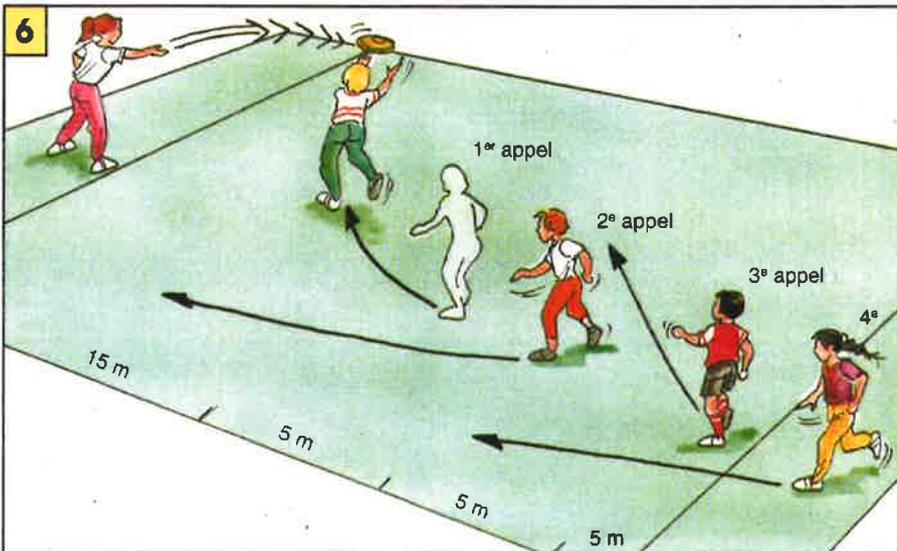
Dans les deux configurations, si le 1^{er} appel ne reçoit pas le frisbee, il va se replacer à la fin de la ligne, derrière le 4^e appel. Le 2^e appel déclenche alors sa course et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une passe soit faite. Quand un attaquant faisant un appel reçoit le frisbee, il pivote vers l'en-but où il doit marquer et se prépare à faire une passe à l'attaquant qui se situait derrière lui, dès que celui-ci va déclencher sa course.

Après la 1^{re} passe, le choix de la direction de la course d'appel suivante est double (dessin 7) :

- soit vers l'extérieur du terrain (entre le porteur et la ligne de touche, du petit côté) pour rechercher un jeu rapide vers l'extérieur, le long de la touche,
- soit vers le centre du terrain (grand côté) pour assurer le contrôle du frisbee (passe en appui).

Pour systématiser cet enchaînement d'actions, on recherchera des situations d'apprentissage basées sur :

- passer vers un partenaire qui court,
- appeler hors du couloir de jeu direct,
- attraper en course (pivoter-passer),
- se replacer vers l'avant après une passe ou un appel non servi.



CARMEN MÜLLER

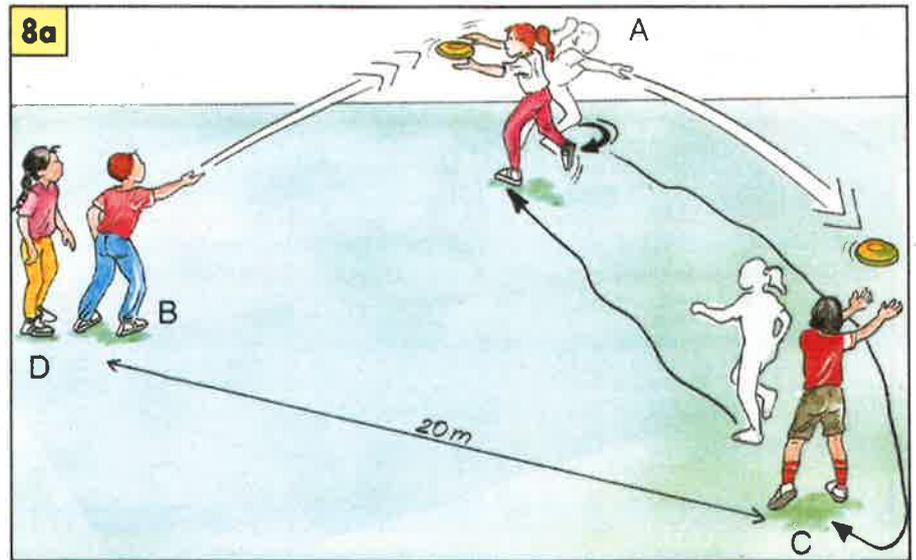
SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Situation 1 : passer vers un partenaire qui court

Organisation : 1 frisbee pour 4 joueurs.

Consignes (dessins 8)

- A va faire un appel vers B ; B lui fait la passe (8a).
- A attrape, pivote et passe à C puis va se placer derrière lui.
- une fois que C a le frisbee en main : B court et fait un appel vers C (8b). C lui fait la passe.
- quand B a attrapé le frisbee, il pivote et passe à D puis se replace derrière lui.
- quand D a le frisbee, C fait un appel vers lui. D lui passe.
- C pivote vers A lui passe le frisbee et va se placer derrière, etc.

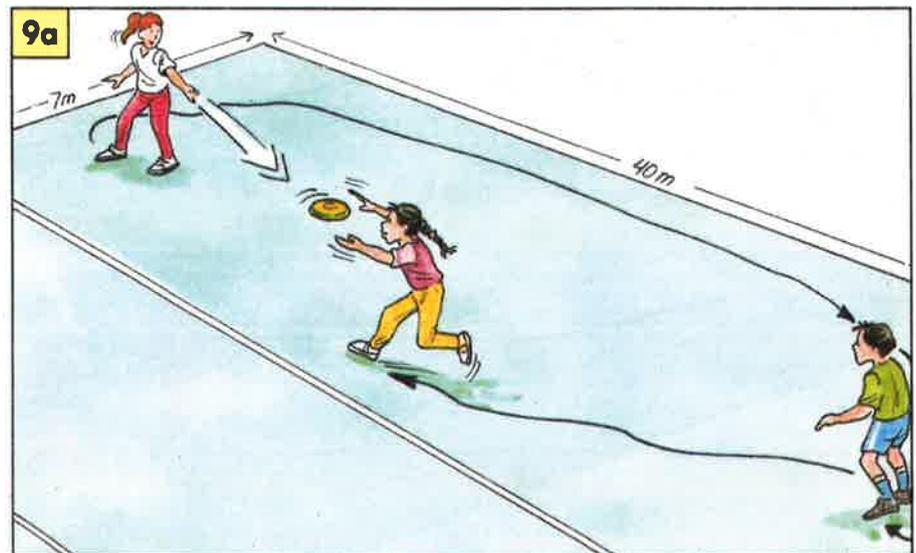


Situation 2 : jeu en continuité pour conserver et faire progresser le frisbee grâce à son remplacement

Organisation : jeu sur 1/3 de gymnase dans sa longueur, 3 joueurs (dessins 9).

Consignes

- B va faire un appel sur A ; A lui fait la passe et va se placer au-delà de C (9a).
- C va faire un appel vers B ; B lui fait la passe et va se placer au-delà de A (9b).
- A fait un appel sur C ; etc.

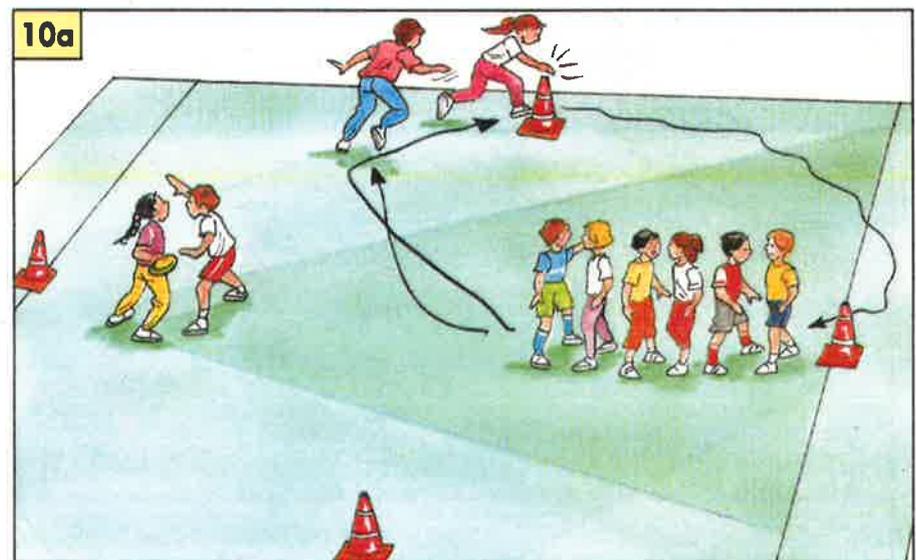


Situation 3 : jeu dirigé

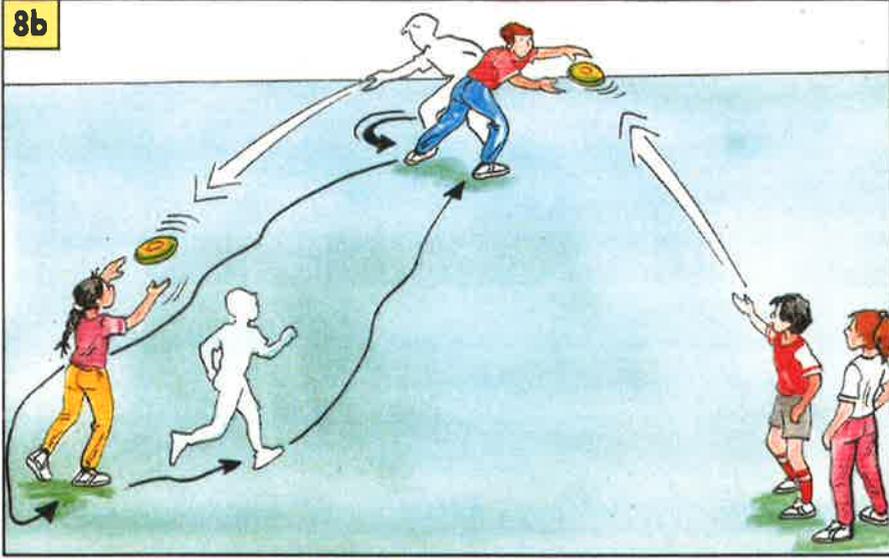
Organisation : en 3 contre 3, 4 contre 4 ou 5 contre 5 avec des consignes particulières.

Consignes

- tous les turn-over impliquent un redémarrage du jeu dans l'axe du terrain, les attaquants replacés en ligne ;
- tous les remplacements des attaquants après une action de jeu se font en touchant des plots situés sur les côtés et au fond du terrain ;
- tous les remplacements des attaquants après une action de jeu en traversant la zone d'ombre ou s'y rendant pour se placer devant d'autres attaquants non porteurs, impliquent un turn-over (dessins 10) ;
- tout appel réalisé dans la zone d'ombre, ne se rapprochant pas du porteur ou réalisé avant un partenaire situé devant (entre soi et le frisbee), implique un turn-over.
- On peut demander aux élèves qui ne jouent pas d'avoir chacun la responsabilité d'un



8b



9b

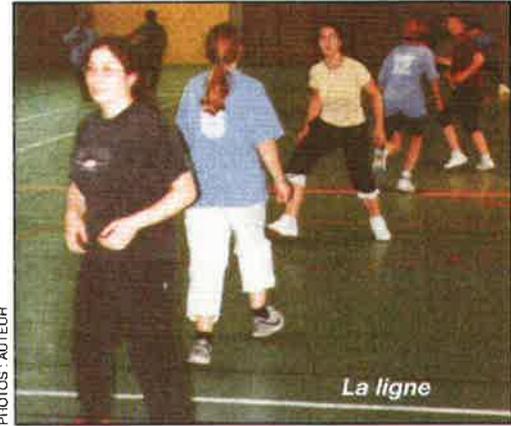


10b



CARMEN MÜLLER

joueur en match et de veiller au respect de conduites efficaces. Ces élèves-observateurs arrêtent le jeu en sifflant, quand leur camarade a une conduite inefficace et rentrent à sa place s'ils arrivent à dire ce qui a été mal fait et ce qui aurait dû être fait (par exemple : « tu ne t'es pas replacé au-delà du 1^{er} appel » ; « tu as fait ton appel dans la zone d'ombre »). Ce co-apprentissage permet la mise en place d'une autonomie constructive.



PHOTOS : AUTEUR

La ligne

Conclusion

Bien évidemment, un match d'ultimate induit des actions de « passe et va ». Il ne s'agit pas de les interdire ; l'apprentissage de la ligne permet de développer des conduites motrices typiques à l'ultimate, de faire rentrer les élèves dans une logique de décentration par rapport à l'envie de toujours vouloir posséder le frisbee (ballon pour les autres sports collectifs). Elle permet de jouer en anticipant le déroulement du jeu, de faire adhérer les élèves à un projet collectif simple, transversal et éducatif.

Yves-Félix Montagne
 Professeur agrégé d'EPS,
 Lycée de la Maison d'éducation
 de la Légion d'honneur, Saint-Denis (93).

