

F.I.L ULTIMATE



Léo Othily / Paule Berthelot 2018

Présentation du stage

lundi matin : pratique entre adultes

Vivre les situations d'apprentissage proposées aux élèves

lundi après-midi : théorie

Retour sur la pratique

Réflexion autour des nouveaux programmes
(quelle évaluation pour quel projet EPS)

Mutualisation de SA qui fonctionnent

Choix de SA pour mercredi matin avec élèves

mardi matin :

8h – 10h : Mise en œuvre des SA avec élèves

10h – 12h : formalisation des SA « qui marchent » /
questions diverses / bilan du stage

Construire l'auto-arbitrage : proposition de règlement scolaire

a) La marque :

Une équipe marque un point lorsqu'un de ses joueurs réceptionne (pleinement) le disque en ayant au moins un pied dans l'embut adverse au moment de la réception.

Lorsqu'un point est marqué, l'équipe qui vient de marquer reste dans l'embut avec la possession du disque.

Construire l'auto-arbitrage : proposition de règlement scolaire

b) La mise en jeu :

Au début du match, TOS, et par la suite, c'est l'équipe qui vient de marquer qui met le disque en jeu. Chaque joueur se place sur la ligne avant de son embut, l'équipe en possession du disque lève la main pour demander aux adversaires s'ils sont prêts. Lorsqu'au moins un joueur lève également la main pour signaler qu'ils sont prêts, le disque peut être lancé.

2 solutions pour l'équipe en face : attendre que le disque tombe puis le récupérer et jouer / ne pas attendre qu'il tombe et le réceptionner pour jouer plus vite, mais attention, si la réception rate, le disque est rendu à l'autre équipe !

Si le disque sort en touche (directement ou après avoir roulé au sol), l'équipe attaquante remet en jeu sur la ligne de touche à l'endroit où il est sorti.

Si le disque sort derrière la ligne d'embut, l'équipe attaquante remet en jeu sur la ligne avant de son embut => cette règle peut être adaptée pour les élèves qui tireraient avantage systématiquement de cette situation : si le disque est envoyé directement dans l'embut ou derrière, celui est rendu à l'attaque au milieu du terrain.

Construire l'auto-arbitrage : proposition de règlement scolaire

c) Les déplacements :

Il y a « marché » lorsqu'un joueur ne fait pas l'effort de s'arrêter dès qu'il reçoit le disque. Il y a donc une tolérance de quelques pas pour un élève qui reçoit son disque à pleine vitesse.

Le principe fondamental de l'ultimate étant le fair-play, on suppose qu'un joueur n'a pas fait exprès de marcher lorsque cela arrive. On lui signale ou il le signale lui même et il doit donc reculer d'autant de pas de trop avant de lancer (ou relancer) son disque, y compris lorsque cela arrive dans l'embut.

Le pivot est autorisé, comme au basket.

Construire l'auto-arbitrage : proposition de règlement scolaire

d) La défense :

En scolaire, on privilégie la distance de « bras tendu » pour le placement du défenseur. Si celle-ci n'est pas respectée, le PdD peut tendre son bras libre pour montrer au D qu'il le gêne.

Attention, les élèves vont avoir le réflexe de pousser le défenseur en portant le frisbee à 2 bras. Pour tout de suite faire cesser ces comportements contre l'esprit du jeu, insister sur l'intérêt de positionner uniquement le mauvais bras afin de pouvoir rapidement lancer avec le bon bras.

Construire l'auto-arbitrage : proposition de règlement scolaire

d) La défense :

Le défenseur peut, dès lors qu'il est à 2 mètres du PdD, commencer à compter à voix haute pour que tout le monde l'entende. Si à 8, le disque est toujours dans la main de l'attaquant, les défenseurs récupèrent le disque. Si au moment où l'attaquant lance le disque, le défenseur vient heurter le bras et gêne la passe, le défenseur ou l'attaquant appelle la faute (plus spontanément l'attaquant mais les défenseurs peuvent très bien aussi), et on rend le disque à l'attaquant.

Quand une faute est appelée, tout le monde doit faire l'effort de ne plus bouger (« freeze »).

Si la discussion révèle que c'est l'attaquant qui est venu au contact du défenseur, le jeu se poursuit. Si on n'est pas d'accord, on accorde l'avantage à l'équipe qui attaque et en cas de nouveau désaccord, on donnera l'avantage à l'autre équipe.

Construire l'auto-arbitrage : proposition de règlement scolaire

d) La défense :

Lorsque l'attaque loupe une passe, on donne le disque à la défense.
Lorsqu'un défenseur intercepte un disque, il le conserve. Lorsqu'un défenseur fait tomber le disque, il le conserve : **LORSQU'IL Y A UN DISQUE QUI TOMBE AU SOL, C'EST TOUJOURS LA DEFENSE QUI LE RECUPERE !!!!**
(sauf si le défenseur le fait sortir en touche !)

Construire l'auto-arbitrage : comment amener ces règles en auto-arbitrage ?

Il est essentiel de tout de suite amener l'auto-arbitrage. Même lors d'un tout premier match. On peut mettre un observateur extérieur qui va pouvoir « aider » les élèves dans leurs prises de décisions, ou vers lesquels vont se tourner les joueurs s'ils ont besoin d'aide, mais il est important de ne pas lui donner de sifflet pour que les élèves intègrent bien cette notion d'auto-arbitrage. Le terme « arbitre » est donc à bannir des séquences d'ultimate ! L'observateur peut : compter les points, observer les marches et s'assurer que le disque est remis à la bonne équipe.

Construire l'auto-arbitrage : comment amener ces règles en auto-arbitrage ?

En premier lieu, expliquer la marque, puis amener la règles du marcher.

Ensuite expliquer que c'est toujours la défense qui récupère le disque lorsque celui-ci tombe au sol, les autres précisions peuvent être apportées en cours de match.

On peut, dans un premier temps (une séquence même), rendre le disque à l'adversaire en cas de marcher. Puis faire reculer le joueur qui aurait marché.

Construire l'auto-arbitrage : comment amener ces règles en auto-arbitrage ?

La construction de l'auto-arbitrage nécessite une présence très importante de l'enseignant dans un 1^{er} temps : en commentant à voix haute et questionnant. Puis cela sera vite délégué à l'élève ou au groupe d'élèves observateurs. Et sur une fin de séquence ou une deuxième séquence, l'observateur n'aura plus qu'à intervenir en cas de litige et pour compter les points, voire ne plus du tout être nécessaire selon le profil des élèves.

Construire l'auto-arbitrage : comment amener ces règles en auto-arbitrage ?

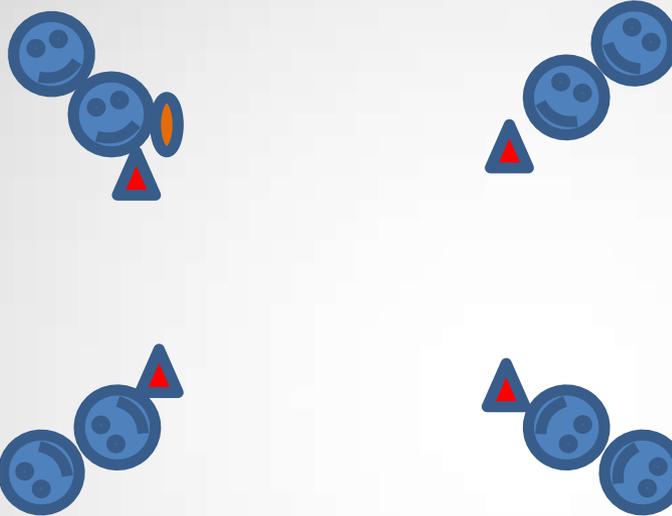
La règle du « compter » peut être amenée lorsque le besoin s'en ressent : quand l'attaque commence à reprendre le dessus sur la défense. On rééquilibre en faisant évoluer la défense (principe des sports co).

Enjeux d'apprentissage : une proposition

Enjeux d'apprentissages CA 4 : ultimate	AFC du CA 4				
	Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe	Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force	Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitrage	Observer et mémoriser	Accepter le résultat de la rencontre et savoir analyser avec objectivité
Compétences générales					
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (D1/C4)	<u>Acquérir et stabiliser des techniques spécifiques : revers, coup droit, upside, réception, pied de pivot et lecture de trajectoire</u>			Connaître le vocabulaire spécifique de l'auto-arbitrage et compter à voix haute (D1/C1)	Connaître le vocabulaire descriptif : le terrain (sortie, embut), les types de passes (D1/C1)
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (D2)	<u>Prendre part à un projet de jeu : défense individuelle, répartition des rôles lors d'une récupération</u>		<u>Participer activement à la répartition des rôles</u>	<u>Se concentrer lors de l'observation d'une autre équipe</u>	
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (D3)		<u>Se contrôler en défense pour être à bonne distance du porteur</u> S'investir dans le match même lorsque l'autre équipe domine	<u>Accepter de s'arrêter lorsqu'un joueur appelle une faute</u>	Etre capable d'appeler une faute	Garder l'esprit fair play dans la victoire et la défaite.
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (D4)		<u>Fournir des efforts pendant toute la durée du match, utiliser les phases de récupération de disque pour se reposer.</u>	<u>Accepter d'être remplaçant / remplacé</u>		
S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (D5)	<u>S'approprier les techniques et tactiques spécifiques à l'ultimate</u>		S'engager en respectant l'esprit fair play du jeu		



SA 1 : le carré



But : ne pas faire tomber le disque
Objectif : AFC 1

Passé et suit dans un sens puis dans l'autre (« je donne à droite je cours à droite »)

Passé et va dans un sens puis dans l'autre (« je donne à droite je cours à gauche »)

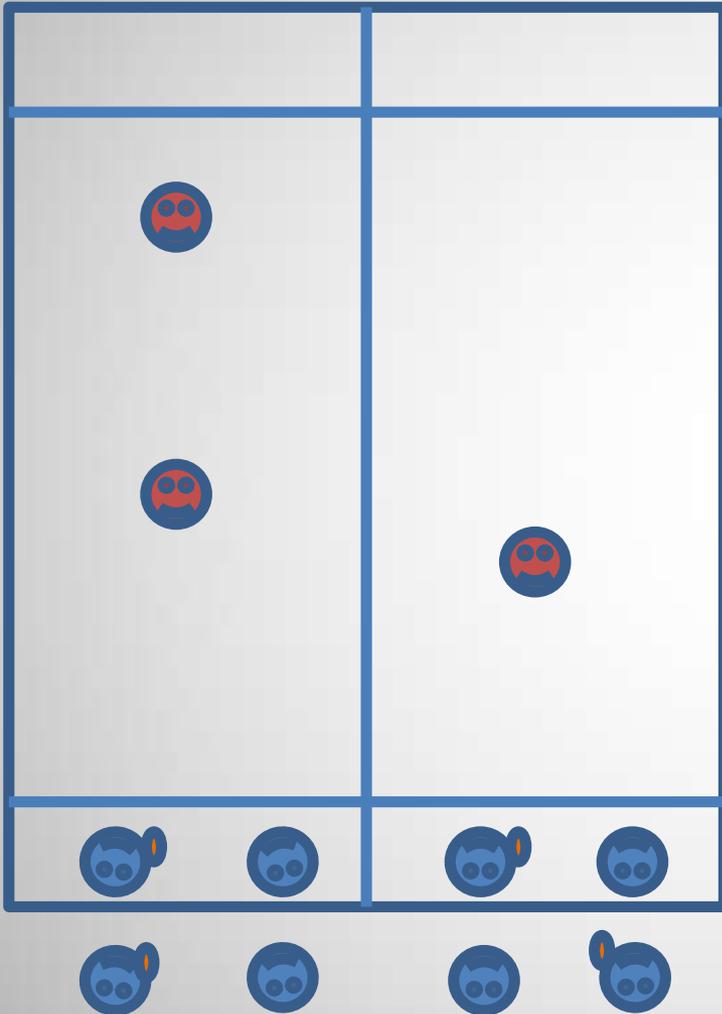
Évolution : avec un 2^{ème} disque

Variables :

- tout en revers / tout en coup droit / libre
 - Distance entre les plots
- En concurrence avec une autre équipe (derniers à faire tomber ou premiers à faire 3 tours sans faire tomber) / avec un système de points (+ ou -)



SA 2 : montée de disque



But : marquer le point
Objectif : AFC 1

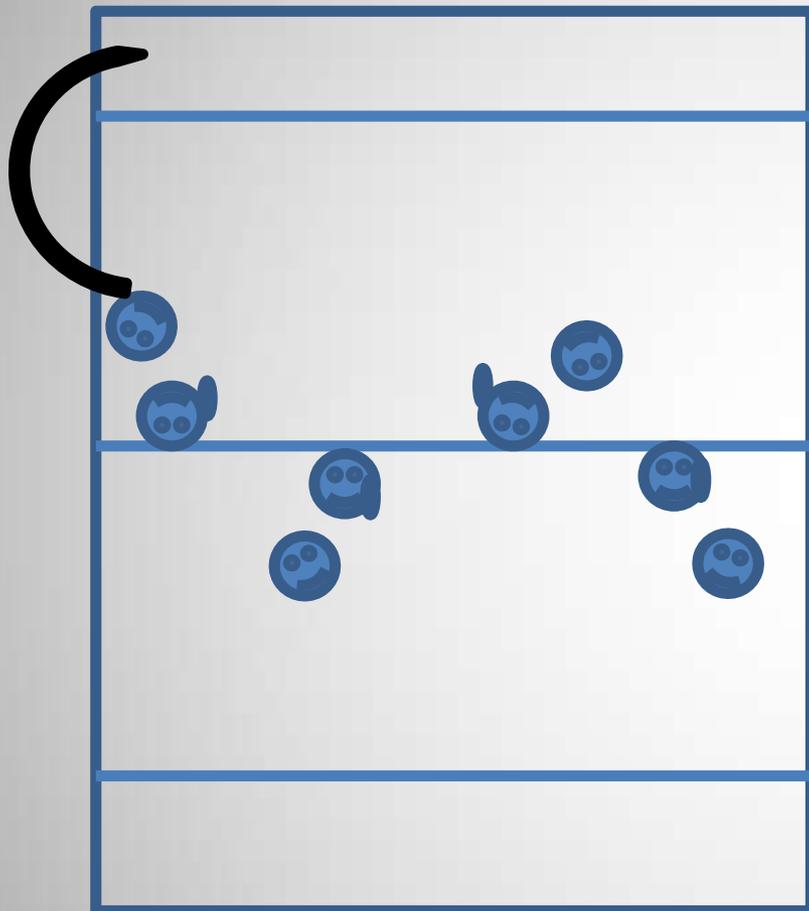
Différencier 2 niveaux (voire 3 si espace suffisant) : monter en cas de réussite, descendre en cas d'échec

Variables :

Nombre de défenseurs (0=>3)
Liberté des défenseurs (dans une zone, avec un disque dans les mains, en retard...)
Nombre de joker
Système de comptage de points
Taille du terrain



SA 3 : lecture de trajectoires



But : réussir une passe décisive
(réception du non PdD dans l'embut)

Objectif : AFC 1

C'est le réceptionneur qui donne le signal
au PdD pour lancer
Trajectoire de course courbe pour
meilleure lecture.

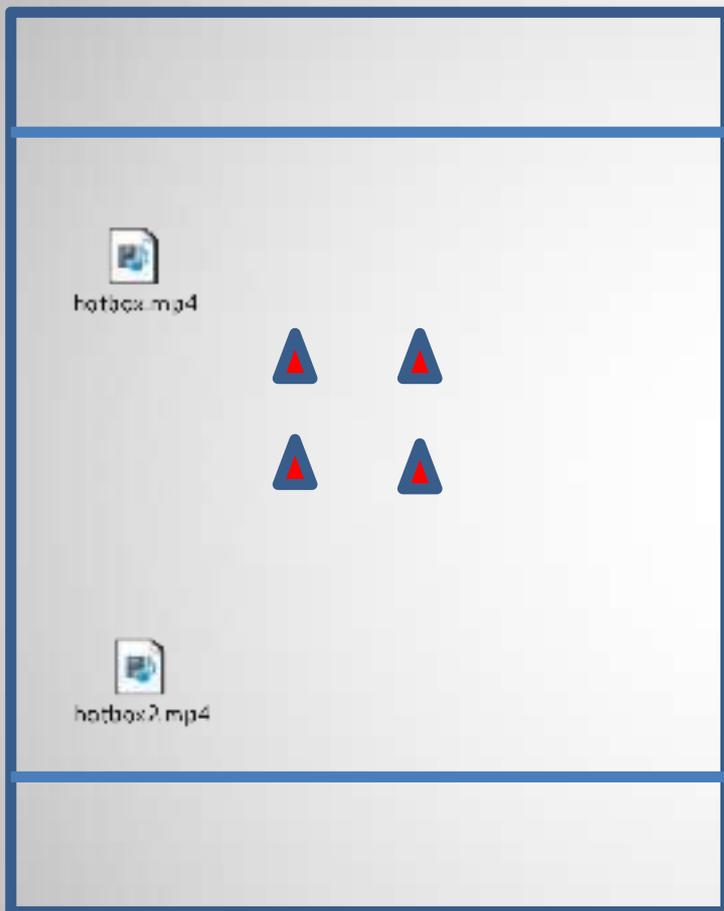
Plusieurs essais avant d'inverser les rôles

Variables :

- présence ou non d'un défenseur (sur PdD ou non PdD)
 - Distance de la passe
 - Imposer coup droit ou revers
- +++ trajectoire de course rectiligne et trajectoire de disque courbe



SA 4 : la hot box



But : Pour marquer un point, un joueur doit réceptionner le disque avec au moins un pied à l'intérieur du carré central dit « hot box »

Objectif : AFC 1 et 2

On repart de n'importe quel embut lorsqu'un point est marqué.

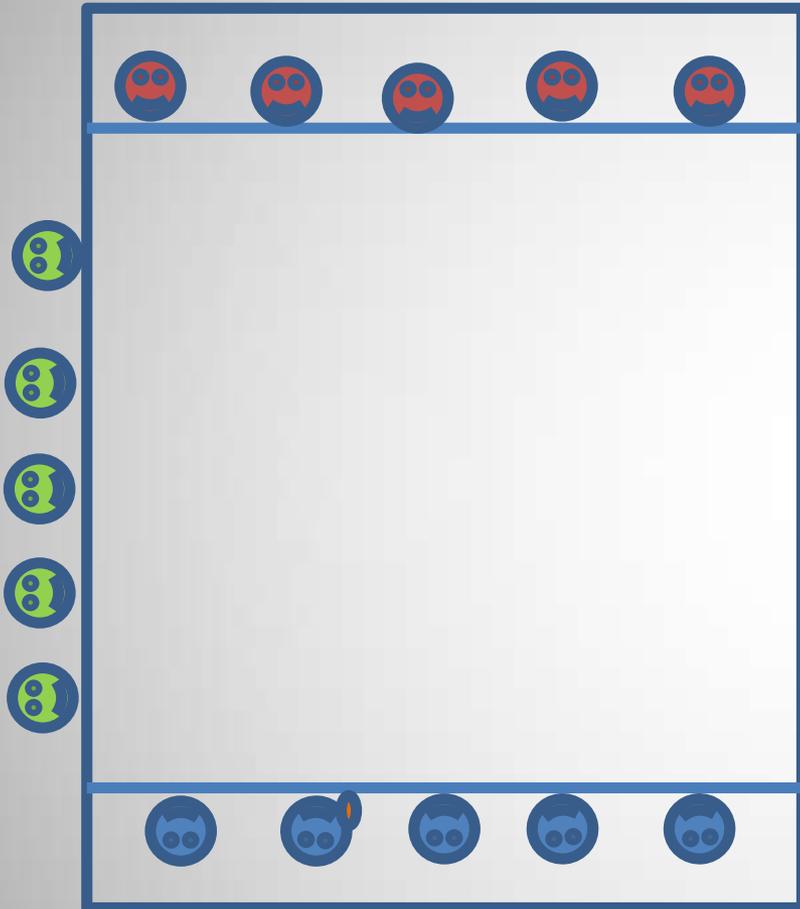
Intérêt : travail passes courtes, du démarquage, amener le comptage à voix haute

Variables :

Double hot box : changer de cible dès qu'un point est marqué (peu importe l'équipe)



SA 5 : le match à 3 équipes



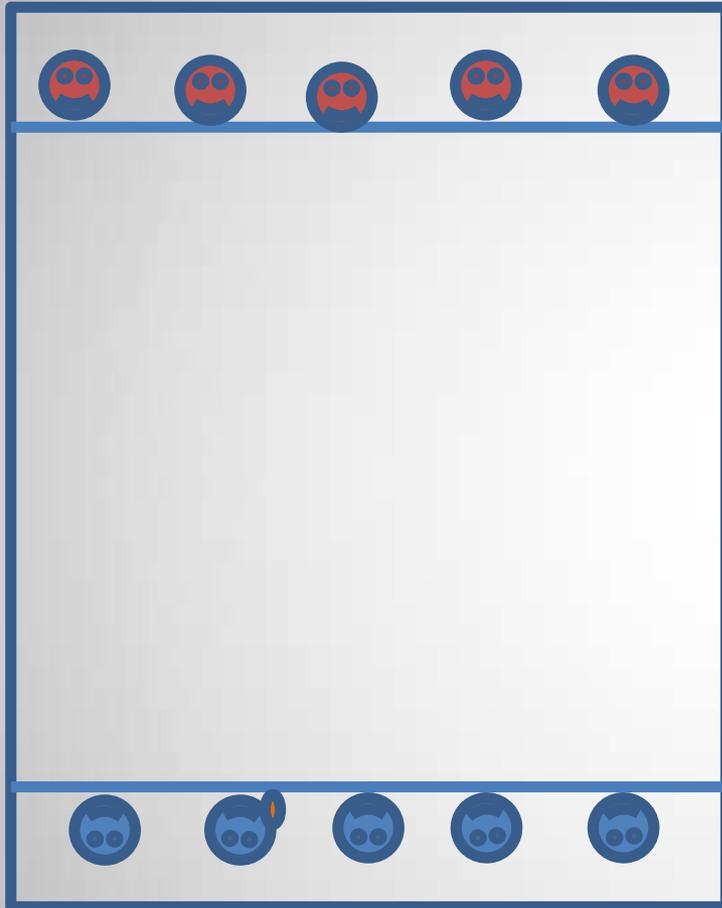
But : marquer le plus de points possible
Objectif : se contrôler en défense pour être à bonne distance du PdD
Objectif : AFC 1, 2 et 3

Organisation : 3 équipes (2 sur le terrain, 1 en attente)
A chaque fois qu'une équipe marque OU qu'un joueur fait une faute de contact, l'équipe en attente entre sur le terrain : quand une équipe marque, elle reste; quand un joueur fait une faute de contact, toute son équipe sort.
Un tableau recense les points marqués par chaque équipe.

Variables : si aucun point n'est marqué ou qu'aucune faute de contact n'est commise, faire des rotations au temps

NB : on peut adapter le règlement à un autre objectif (recevoir en courant, passes vers l'avant, s'arrêter quand une faute est appelée...)

SA 6 : match avec remplaçants



But : gagner le match

Objectif : mise en place de tactique : répartition des rôles en attaque et en défense / utiliser les phases de récupération de disque pour se concerter, reprendre son souffle.

AFC 1 et 2

Lors d'une mise en jeu, chaque membre de l'équipe qui a le disque se place face au joueur sur lequel il choisit de défendre, les autres ne doivent donc pas bouger.

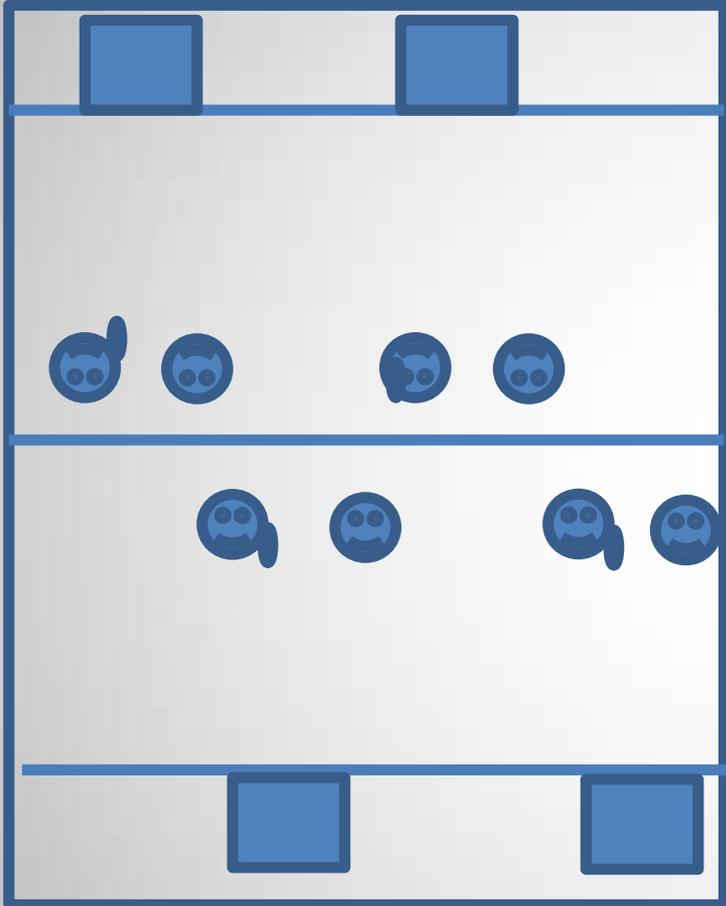
En attaque, répartition des rôles : 2 joueurs pour récupérer le disque, 3 devant (mise en place d'une ligne)

A chaque changement de joueurs (remplaçants rentrent dans chaque équipe à chaque point marqué,) se réorganiser.



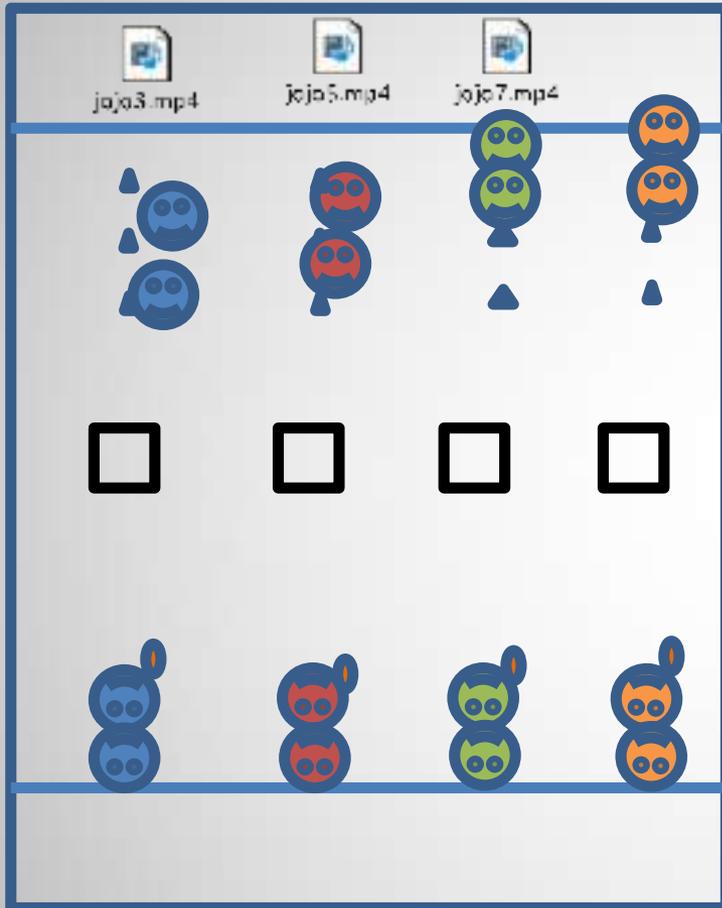
Autres SA : vos propositions

Variable SA 3 :



But : réussir une passe décisive **précise**
(réception du non PdD dans une zone)

Autre SA : vos propositions

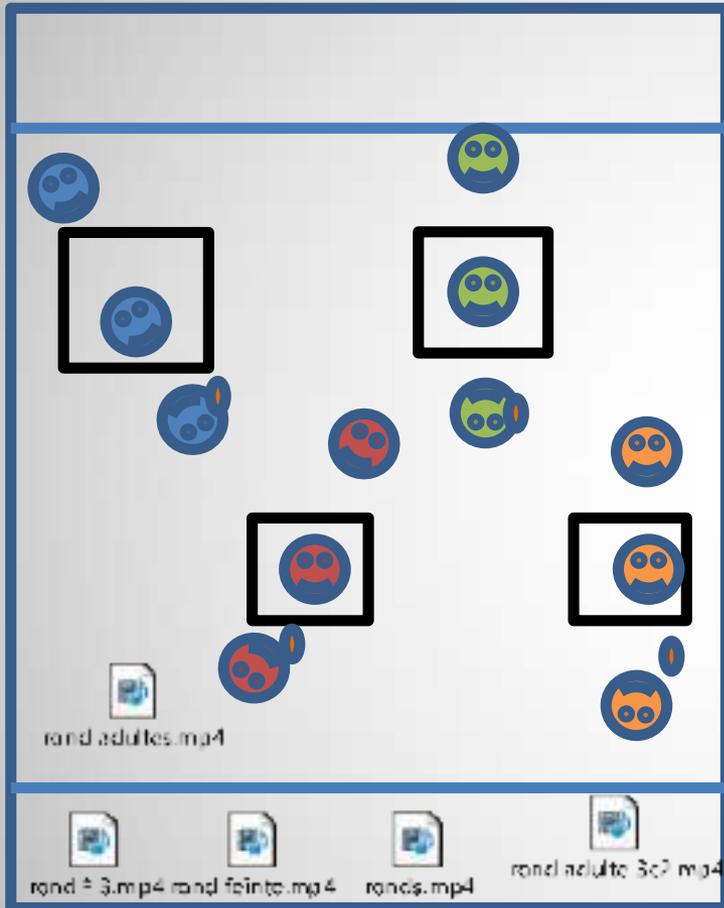


But : recevoir le disque dans le carré
Objectif : trouver sa distance de passe en réception lors d'un appel / faire une passe précise dans la course (AFC 1)

Joueurs par 2 :
Un PdD à 5 mètres du carré, un non PdD qui se met 3, 5 ou 7 mètres du carré. (1 point pour 3m, 2 points pour 5m, 3 points pour 7m)

Le non PdD doit partir au moment où le disque quitte la main de son partenaire.
Frisbee flottant pour laisser du temps au partenaire quand longue distance.

Autre SA : vos propositions



But : faire le plus de passes possible sans que le défenseur n'intercepte le disque / intercepter le disque
Objectif : nPdD : se démarquer, faire appel et contre appel / PdD : feinte de passe, pivot, coup droit et revers /
défenseur : compter, gêner la passe (AFC1)

Joueurs par 3 :
un défenseur dans une zone, 2 attaquants autour, proche, doivent faire des passes qui survolent la zone du défenseur.

Variables :

- 3c1, 3c2, attaquants statiques ou non
- Changement quand disque au sol ou jokers, ou au temps (le plus de passes sans interception), etc.
- Tout revers ou tout coup droit, compter de 5 à 10 secondes, etc

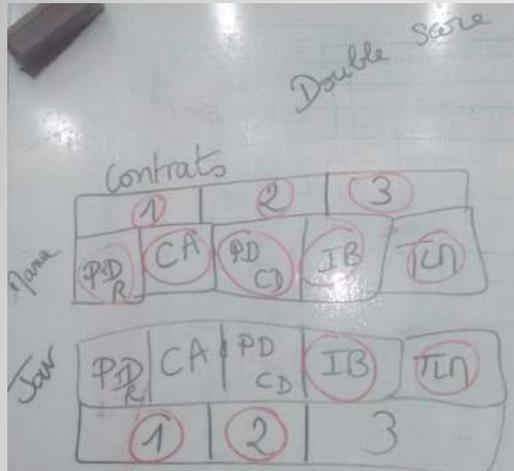
Autres SA : vos propositions

Réagir vite au statut d'attaquant ou de défenseur :

Passe à 6 ou 8 ou 10... avec contrainte temporelle.

Lancement : un disque au sol, un élève de chaque équipe proche du disque : l'enseignant annonce : qui attaque, combien de passes il faut faire et en combien de temps

Autres SA : vos propositions



Légende des contrats :

PDR : passe décisive revers
CA : point sur contre attaque : un joueur reçoit seul dans l'embut
PDCD : passe décisive coup droit
IB : interception frisbee bloqué
TLM : tout le monde doit avoir touché le disque avant la marque
NB : ce ne sont que des exemples, à adapter en fonction de l'objectif travaillé !

Match en double score :

pour gagner, être la 1^{ère} équipe à avoir marqué 3 points ET à avoir rempli tous les contrats.

Objectif : amener les élèves à se concerter, réfléchir à leurs points forts et faibles, définir des rôles dans l'équipe. AFC 1, 3 et 4

Pour les contrats individuels : les élèves annoncent à l'observateur quel joueur doit le remplir avant le match : concertation nécessaire, un contrat par joueur (si plus de joueurs que de contrats différents, 2 mêmes contrats pour 2 joueurs)

Quelques vidéos en cours de match :

En cas de remise en jeu sur la ligne avant de l'embut, ne pas saisir le disque afin de laisser le temps à l'attaque de s'organiser, car dès que le disque est saisi, un défenseur peut venir commencer à compter (AFC 2)



match2.mp4

En cas de faute : discussion pour savoir à qui rendre le disque (AFC 3)



match discussion faute.mp4

Mise au point tactique :
Répartition des rôles : ce n'est pas le joueur le plus près du disque qui le prend, mais celui désigné par l'équipe comme meilleur « passeur » (AFC 1)



match répartition rôles.mp4

Juste une belle action !!!



match.mp4

MERCI !!!

Merci aux collègues qui ont participé au stage, la richesse et la pertinence des échanges a permis d'enrichir ce document.