

TOURNOI D'ULTIMATE POUR LES ÉCOLES

VOUS EN ÊTES?



ULTIMATE FRISBEE

L'Ultimate Frisbee requiert de bonnes aptitudes physiques, la maîtrise de lancers souvent spectaculaires ainsi que la capacité d'attraper le disque, parfois même en plongeant. Ce sport met particulièrement en avant l'esprit d'équipe et le fair-play.

Un sport rapide. L'Ultimate combine les meilleurs aspects de différents sports : le football américain, le basketball, le football et le hockey. L'Ultimate se joue avec un disque.

Un sport d'équipe. L'union fait la force. Ce n'est pas seulement notre mentalité mais c'est un élément indispensable de notre sport: seul•e, on ne peut pas marquer de point! Il faut au moins une personne qui lance et une personne qui attrape le disque dans la zone d'en-but.

Un sport fair-play. Il n'existe pas d'arbitre : les joueur•euse•s ont la responsabilité d'appliquer les règles correctement. Si une faute est commise, les joueur•euse•s la signalent et une discussion est engagée avec l'adversaire. Tous les points de vue ont la même importance ! Il faut non seulement bien connaître les règles mais cela demande aussi de la confiance et du respect envers ses adversaires et ses coéquipier•ère•s (pas de simulations ! ;))



LORSQUE NOUS VENONS DANS VOTRE ÉCOLE...

ENSEIGNEMENT	SEMAINE 1
	SEMAINE 2
	SEMAINE 3
TURNOI	SEMAINE 4 / 5

LEÇON D'ESSAI : un•e joueur•euse d'Ultimate donne la première leçon dans votre classe. Il ou elle donne des conseils et des astuces pour enseigner la suite des leçons.

LEÇON D'ULTIMATE 1 + 2 : Le/la professeur•e enseigne seul•e

LEÇON D'ULTIMATE 3 + 4 : Le/la professeur•e enseigne seul•e

1 terrain de foot, 2 terrains d'Ultimate, 6 -8 équipes, 5 contre 5, 1 coach du club ou 1 joueur•euse du club par équipe, taille de l'équipe 7 - 10 joueur•euse•s

1 stand nourriture /boissons/informations

ambiance sympathique, récompense pour les vainqueurs

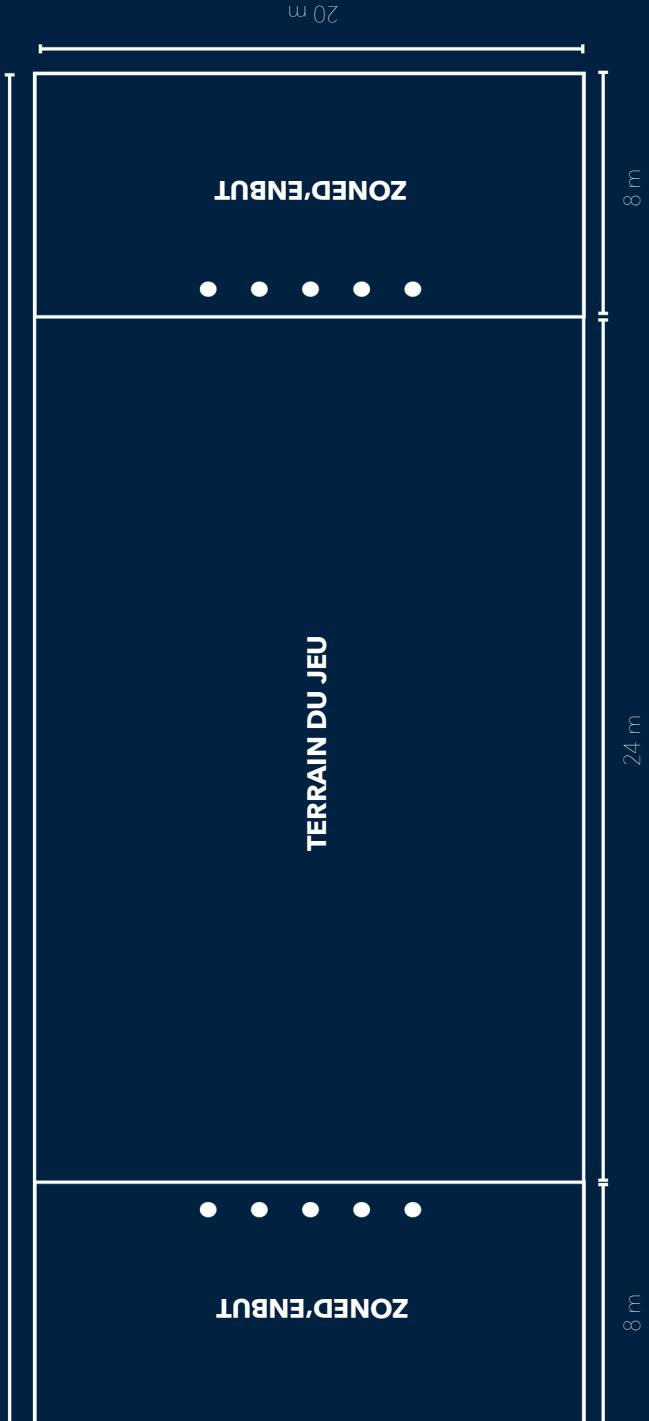


ET APRÈS, VOUS VENEZ CHEZ NOUS?





5 CONTRE5
10 POINTS
20 MINUTES



Les règles importantes

- Un point est marqué lorsqu'un•e joueur•euse attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.
- Chaque nouveau point débute avec l'alignement de tous•tes les joueur•euse•s dans leur zone d'en-but respective. L'équipe en défense engage le disque, en lançant le Frisbee à l'équipe en attaque (le pull).
- Le disque peut être joué dans toutes les directions.
- Il n'est pas permis de marcher ou de courir avec le disque dans les mains.
- Une fois le disque attrapé, un•e joueur•euse a 10 secondes pour le lancer à un•e coéquipier•ère.
- Lorsque le disque touche le sol, qu'il est intercepté par un•e adversaire ou qu'il atterrit en dehors des limites du terrain, le disque change de possession (turnover). L'équipe qui était en défense devient, sans interruption du jeu, l'équipe attaquante.
- Les contacts physiques sont interdits

LEÇON D'ESSAI

JOUEUR•EUSED'ULTIMATE
45 ou 90 min

Thèmes de la première partie: les règles de base et jouer avec un Frisbee
Thèmes de la deuxième partie : attraper/lancer le backhand et le fair-play

1

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
2'		Le ou la joueur•euse se présente et explique pourquoi il/elle est passionné•e par l'Ultimate.	
3'		Il ou elle demande si quelqu'un•e a déjà joué au Frisbee (si c'est le cas, demander si il ou elle se rappelle de certaines règles).	
3'		<p>Les Règles d'or!</p> <p>Expliquer que des règles seront ajoutées au fur et à mesure des leçons. Les trois premières Règles d'or sont :</p> <p>1. Il faut respecter chaque personne de la même façon qu'on se respecte soi-même. Cela est valable en tout temps. Cette règle est la plus importante, elle est même plus importante que de gagner !</p> <p>2. Respecter les règles à tout moment. Si par mégarde, je ne respecte pas une règle, je m'excuse avant de continuer à jouer.</p> <p>3. Ne pas lancer le disque à une personne qui n'est pas concernée ou qui n'est pas attentive au Frisbee et toujours être conscient•e de la direction dans laquelle on lance !</p>	Ces règles sont valables en TOUT TEMPS, pour toutes les leçons, tous les matchs et lors du tournoi.
12'	10-15 Frisbees	<p>Jeu de « assiette » contre « image »</p> <p>Les Frisbees se trouvent d'un côté de la salle (p. ex.: derrière la ligne du terrain de volley). Les Frisbees sont disposés soit avec l'image en-haut, soit avec l'image en bas mais il y en a le même nombre dans chaque groupe.</p> <p>Répartir les élèves en deux groupes: « assiette » (image en bas) et « image » (image en-haut).</p> <p>Chaque élève retourne un Frisbee du côté défini par le groupe auquel il appartient. Chaque fois qu'un Frisbee a été retourné, il faut aller toucher le mur du côté opposé de la salle, avant d'aller retourner un autre disque. Il est interdit de bloquer un disque, une fois retourné il doit immédiatement être relâché. Le groupe qui après 2 minutes a le plus de disques de son côté, gagne.</p>	Faire plusieurs manches. Variante : L'équipe qui a gagné commence avec un Frisbee de moins tourné de son côté.

LEÇON D'ESSAI

JOUEUR•EUSE D'ULTIMATE
45 ou 90 min

Thèmes de la première partie: les règles de base et jouer avec un Frisbee
Thèmes de la deuxième partie : attraper/lancer le backhand et le fair-play

2

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
5'		<p>Expliquer les 5 règles de base de l'Ultimate</p> <p>1. FREEZE: Lorsqu'une règle est enfreinte ou que la situation n'est pas claire, le jeu est arrêté (chaque personne reste là où elle est). On discute de ce qui est arrivé, les personnes impliquées prennent une décision et le jeu reprend.</p> <p>2. FOUL: Les contacts volontaires ne sont pas autorisés. Il faut attaquer et défendre sans toucher ses adversaires.</p> <p>3. TRAVEL (erreur de marcher): Il n'est pas permis de marcher avec le Frisbee dans les mains. Lorsque le disque est attrapé, trois pas sont autorisés pour s'arrêter et établir un pied de pivot.</p> <p>4. PASS: Il n'est pas permis de se faire une passe à soi-même. Le disque ne peut être passé de main en main, il doit se retrouver un moment en l'air à chaque fois qu'une passe est réalisée.</p> <p>5. TURNOVER (changement de possession): Lorsqu'une passe est manquée, l'équipe adverse obtient la possession du disque. L'équipe en attaque change à chaque fois qu'une passe est manquée ou que le disque n'est pas rattrapé.</p>	Montrer par un exemple comment la règle est interprétée. A la fin des explications, demander s'il y a des questions.
15'	Délimitations du terrain env. 7x7m 1 Frisbee par terrain Sautoirs ou autres	<p>Jeu de la passe à 5</p> <p>Former des équipes de 3 joueur•euse•s (ou des équipes de 4, si besoin).</p> <p>Le but est de réaliser 5 passes de suite, sans turnover et au sein de la même équipe. Cela permet de marquer un point. Le Frisbee est ensuite donné à l'autre équipe qui essaie à son tour.</p>	Si le nombre d'élèves n'est pas divisible en groupes équitables, une équipe peut avoir un•e joueur•euse de plus. Si cette équipe devient trop dominante, on peut lui interdire de faire une passe deux fois de suite à la même personne.

Lors d'une leçon de 45 minutes, il faut déjà arrêter ici !

	<p>Input pour attraper le disque:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Les courbes2. Technique	Voir page suivante
--	--	--------------------

LEÇON D'ESSAI

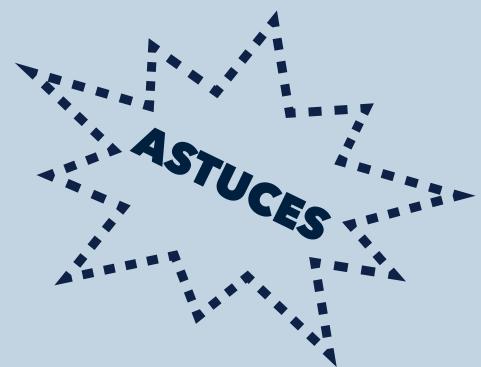
JOUEUR•EUSED'ULTIMATE
45 ou 90 min

Thèmes de la première partie: les règles de base et jouer avec un Frisbee
Thèmes de la deuxième partie : attraper/lancer le backhand et le fair-play

3

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
2'	3 Frisbees	<p>Les courbes Je comprends dans quelle direction vol le disque: lorsque le bord gauche du disque est incliné vers le bas, il va réaliser une courbe vers la gauche et inversement !</p> <p>Montrer comment le disque se comporte en le lançant avec une courbe.</p>	Lancer uniquement des backhands au début.
3'		<p>Sandwich et Rabbit Expliquer et montrer les différentes manières d'attraper le disque.</p>	

- ▶ le mieux est d'attraper le frisbee à deux mains
- ▶ j'attrape le frisbee devant moi avec la technique du sandwich ou de façon à ce que mes paumes touchent le disque en premier (rabbit-catch).



Ces astuces devraient être régulièrement rappelées !



LEÇON D'ESSAI

JOUEUR•EUSE D'ULTIMATE
45 ou 90 min

Thèmes de la première partie: les règles de base et jouer avec un Frisbee
Thèmes de la deuxième partie : attraper/lancer le backhand et le fair-play

4

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
7'	5 -10 Frisbees	<p>Exercice du ou de la chasseur•euse de disque Le ou la professeur•e lance le disque dans la course de l'élève. L'élève redonne le disque au ou à la professeur•e et retourne se positionner derrière la file. L'élève suivant•e part en courant sur le „go“ du ou de la professeur•e.</p>	Distance de lancer env. 12-20m. Lancer uniquement des backhands.
8'	10 - 15 Frisbees	<p>Expliquer le backhand (revers) Maintenir le disque fermement avec le poing fermé autour du bord du disque, avec le pouce en-haut, sur les rainures.</p> <p>L'épaule du bras qui lance pointe dans la direction du lancer. Lancer avec le poignet: le poignet fait un geste rapide et sec vers l'avant.</p> <p>Deux élèves se font des passes en commençant avec une distance courte. A chaque fois que deux passes de suite sont réussies, les élèves reculent d'un pas. Lorsque deux passes de suite ne sont pas réussies, les élèves se rapprochent d'un pas.</p>	Ci-dessous tu trouveras 3 vidéos avec des astuces pour bien lancer. La première vidéo explique la technique du backhand, la deuxième celle du sidearm et la dernière la technique de l'overhead. https://ultimate.ch/throw-pro/ Tu peux aussi scanner le QR-code en bas du site internet !



BACKHAND



LEÇON D'ESSAI

JOUEUR•EUSED'ULTIMATE
45 ou 90 min

Thèmes de la première partie: les règles de base et jouer avec un Frisbee
Thèmes de la deuxième partie : attraper/lancer le backhand et le fair-play

5

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
20'	Délimitations du terrain 1 Frisbee par terrain Sautoirs ou autres	<p>Mini tournoi en passes à 5</p> <p>Les règles expliquées précédemment s'appliquent. Chaque équipe joue contre 2 ou 3 autres équipes pendant 3 à 4 minutes.</p> <p>Après chaque jeu, l'équipe discute ensemble en abordant trois points:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ En quoi l'équipe adverse était-elle particulièrement fair-play ?▶ En quoi notre équipe aurait-elle pu être plus fair-play?▶ Qui va le dire à l'autre équipe ? <p>Ensuite, les élèves forment un grand cercle en alternant un•e joueur•euse de l'équipe A et un•e joueur•euse de l'équipe B. Les équipes partagent dans le cercle ce qu'elles ont trouvé de particulièrement fair-play chez l'autre équipe et ce que sa propre équipe aurait pu faire de mieux. L'équipe qui a perdu le jeu commence à parler.</p>	
5'		<p>Conclusion</p> <p>Relever les points positifs</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Dire qu'on se réjouit, si la classe participe au tournoi.▶ Répondre aux questions	



LEÇON 1

PROFESSEUR•E
45 min

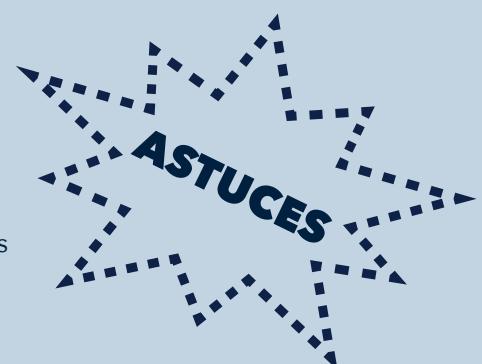
Thèmes: le teamwork, l'overhead, le fair-play

Si la leçon d'essai n'a duré que 45min, la première leçon enseignée par le/la professeur•e devrait être la deuxième partie de la leçon d'essai. Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés plusieurs fois.

1

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
2'	Les 3 Règles d'or	Répéter les 3 Règles d'Or !	
10'	1 Frisbee pour 3 Personnes	Course de Frisbee Former des groupes de 3 élèves. Le but est que chaque groupe parcours une distance donnée (p.ex. : la longueur de la salle, deux longueurs de salle..) en se faisant des passes. Chaque groupe doit définir un ordre dans lequel les passes doivent être faites. Cet ordre doit être respecté tout du long. Lorsqu'une passe n'est pas rattrapée, le groupe doit recommencer au début du parcours. Le but est de réussir l'exercice sur une certaine distance (p.ex.: une longueur de salle, deux longueurs de salle...) ou de réussir à parcourir la plus grande distance dans un temps donné.	

- ▶ Se placer à une distance qui permet de faire la passe de façon sûre.
- ▶ Parler ensemble et dire à l'autre personne si elle est trop éloignée.
- ▶ Encourager ses coéquipier•ère•s et ne pas s'énerver en cas d'erreur mais en tirer le meilleur parti possible !



Après deux tours, réfléchir à :

Qu'est-ce que les groupes plus rapides ont fait de différent par rapport aux groupes plus lents?
Discutez-en !

Faire un deuxième tour.

Les équipes discutent de ce qu'elles ont bien réussi et ce qu'elles pourraient faire mieux au prochain tour.

Faire un dernier tour.

LEÇON 1

PROFESSEUR•E

45 min

Thèmes: le teamwork, l'overhead, le fair-play

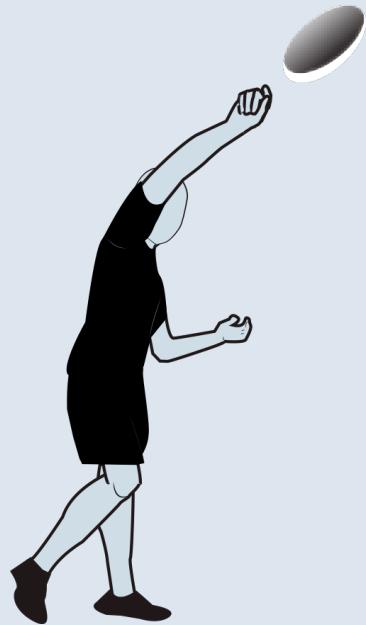
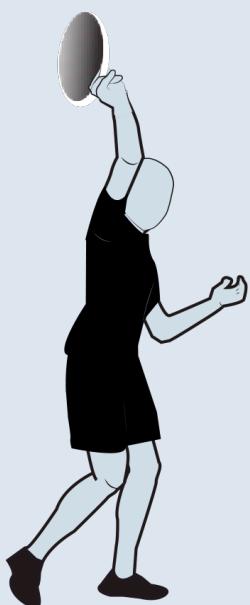
Si la leçon d'essai n'a duré que 45min, la première leçon enseignée par le/la professeur•e devrait être la deuxième partie de la leçon d'essai. Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés plusieurs fois.

2

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
8'	10 - 15 Frisbees	<p>Explication de l'overhead</p> <p>Deux doigts sont placés sur le bord du Frisbee et le côté image du disque est tournée vers la tête du ou de la lanceur•euse.</p> <p>Le pouce est placé sur les rainures et le disque est maintenu fermement.</p> <p>Lancer avec le poignet : le poignet fait un geste rapide et sec vers l'avant.</p> <p>2 élèves se font des passes en commençant avec une distance courte. A chaque fois que 2 passes de suite sont réussies, les élèves reculent d'un pas. Lorsque deux passes de suite ne sont pas réussies, les élèves se rapprochent d'un pas.</p>	<p>Lancer un overhead ressemble au lancer d'une balle de handball. Ainsi, il est conseillé d'introduire le lancer overhead en premier.</p> <p>Le plus important pour chaque lancer est la rotation du disque. Celle-ci s'obtient grâce au mouvement rapide du poignet.</p>



OVERHEAD



LEÇON 1

PROFESSEUR•E
45 min

Thèmes: le teamwork, l'overhead, le fair-play

Si la leçon d'essai n'a duré que 45min, la première leçon enseignée par le/la professeur•e devrait être la deuxième partie de la leçon d'essai. Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés plusieurs fois.

3

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
5'	Les 5 règles de base + les règles 6 & 7	<p>Répéter les 5 règles de base ! Expliquer les 2 nouvelles règles.</p> <p>6. LA MARQUE SUR LA/LE PORTEUR•EUSE DU DISQUE :Une seule personne peut défendre sur le/la porteur•euse du disque. Celle-ci doit se placer à une longueur de bras du ou de la lanceur•euse.</p> <p>7. COMPTE : dès que la marque se trouve à une distance de 3m du ou de la lanceur•euse, elle peut commencer à compter les secondes. Si le ou la lanceur•euse n'a pas lancé le disque après 10 secondes, le disque est perdu et c'est l'équipe adverse qui le récupère. Si on compte trop vite, il faut recommencer à 0.</p>	
5'	10 - 15 Frisbees	<p>Expliquer le Sidearm</p> <p>Le disque se tient de la même façon que le lancer overhead. Deux doigts sont placés sur le bord du Frisbee mais maintenant le côté image est tourné vers le haut.</p> <p>2 élèves se font des passes en commençant avec une distance courte. A chaque fois que 2 passes de suitesont réussies, les élèves reculent d'un pas. Lorsque deux passes de suite ne sont pas réussies, les élèves se rapprochent d'un pas.</p>	<p>Le plus important pour chaque lancer est la rotation du disque. Celle-ci s'obtient grâce au mouvement rapide du poignet.</p>

LEÇON 1

PROFESSEUR•E

45 min

Thèmes: le teamwork, l'overhead, le fair-play

Si la leçon d'essai n'a duré que 45min, la première leçon enseignée par le/la professeur•e devrait être la deuxième partie de la leçon d'essai. Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés plusieurs fois.

4

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
10'	Délimitation du terrain Terrain env. 10x10m 1 Frisbee par terrain Sautoirs ou autre	Jeu de la passe à 5 Former des équipes de 3 joueur•euse•s (ou des équipes de 4, si besoin). Le but est de réaliser 5 passes de suite, sans turnover, au sein de la même équipe. Cela permet de marquer un point. Le Frisbee est ensuite donné à l'autre équipe qui essaie à son tour. Chaque équipe joue contre 2 autres équipes (3-4 min par jeu).	Si le nombre d'élèves n'est pas divisible en groupes équitables, une équipe peut avoir un•e joueur•euse de plus. Si cette équipe devient trop dominante, on peut lui interdire de faire une passe deux fois de suite à la même personne.
5'		Conclusion ► Qu'est-ce qui était particulièrement fair-play aujourd'hui ? ► Quelle était la chose la plus importante pour que tout le monde puisse avoir du plaisir ? ► Mettre en avant les points positifs Si besoin, distribuer des informations ► concernant le tournoi	



LEÇON 2

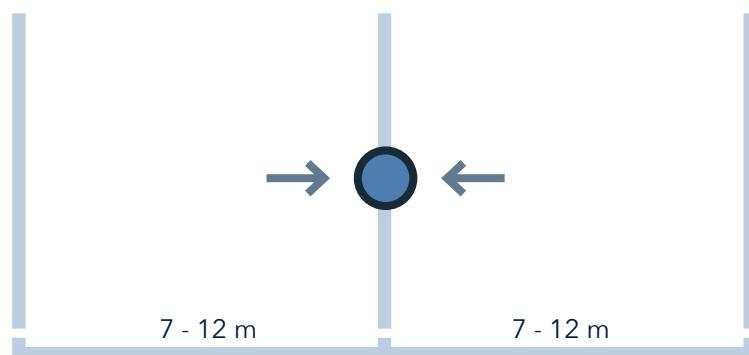
PROFESSEUR•E
45 min

Thème: la feinte, entraînement de lancers, le fair-play

Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés.

1

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
2'	Les 3 Règles d'or	Répéter les 3 Règles d'Or !	
12'	1 Frisbee pour 2 personnes Une ligne au centre et deux lignes extérieures	<p>Jeu de rapidité</p> <p>Le disque est posé avec l'image contre le bas sur la ligne du milieu. Les deux joueur•euse•s se placent à côté de celui-ci, une•e de chaque côté.</p> <p>Le but est d'attraper le disque et d'atteindre la ligne extérieur, avant d'être touché•e par son adversaire. Si on réussit, un point est gagné.</p>	



	<p>Les deux élèves sont à la fois en attaque et en défense et peuvent s'emparer du disque à n'importe quel moment. Après chaque essai, il faut changer le pied le plus proche du disque.</p> <p>Stopper le jeu après 2min puis chercher une personne qui a le même nombre de points ou +/- 1 et on joue la manche suivante (recommencer le compte à 0).</p> <p>Ensuite, questionner et discuter les tactiques pour gagner.</p> <p>Rejouer pendant 2min contre une personne qui a le même nombre de points ou +/- 1.</p>	
--	---	--

- ▶ Tromper l'adversaire.
- ▶ Une fois qu'on a trompé l'adversaire, courir le plus vite possible vers la ligne.



LEÇON 2

PROFESSEUR•E

45 min

Thème: la feinte, entraînement de lancers, le fair-play

Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés.

2

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
8'	1 Frisbee pour 2 personnes	<p>Entraînement de lancers (par 2)</p> <p>But: effectuer 10 passes de suite sans que le Frisbee tombe par terre ou touche le plafond et les murs.</p> <p>Recommencer au début, à chaque fois qu'une erreur est commise. Une fois les 10 passes réussies, les élèves s'assoient par terre.</p>	2 manches en backhand 2 manches en overhead
5'	Nouvelles règles	<p>Expliquer les trois nouvelles règles</p> <p>8. POINTS: un point est marqué lorsque le disque est attrapé dans la zone d'en-but adverse. Il faut être à l'intérieur de la zone lorsque le disque est attrapé ou l'attraper en l'air et atterrir à l'intérieur de la zone. Si on a un pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur de la zone, le point ne compte pas et il faut continuer à jouer. Une fois que le point est marqué, le Frisbee est délicatement posé sur le sol.</p> <p>9. ENGAGEMENT: Au début d'une mi-temps et après chaque point, le disque est engagé depuis le milieu de la ligne de la zone d'en-but. Le disque est engagé directement après que le point soit marqué.</p> <p>10. IN/OUT: Ligne = dehors. Si on touche la ligne lorsqu'on attrape le disque, on est dehors et l'équipe adverse prend possession du disque (cela n'est valable que si la ligne est touchée en même temps que le disque est attrapé. Si on attrape le disque à l'intérieur du terrain et qu'on sort des limites en décélérant on est considéré comme in).</p>	La façon de marquer des points change : il n'est plus indispensable de faire les 5 passes de suite pour marquer un point, comme dans l'exercice. Les points sont comptés comme dans la règle 9.
10'	<p>Délimitations du terrain (MAIN-TENANT AVEC LES ZONES D'EN-BUT)</p> <p>Terrain env. 25x10m, zones d'en-but env. 4x10m chacune</p> <p>1 Frisbee par terrain Sautoirs ou autre</p>	<p>Mini Ultimate</p> <p>Former des équipes de 3-4 élèves.</p> <p>Jouer à l'Ultimate avec deux mi-temps de 3-4 minutes.</p> <p>Lors de la mi-temps, rappeler qu'il n'est pas grave de commettre des erreurs et qu'il faut encourager ses coéquipier•ère•s.</p> <p>FINALEMENT : Une personne qui n'a rien de gentil à dire, devrait ne rien dire du tout!</p>	

LEÇON 2

PROFESSEUR•E
45 min

Thème: la feinte, entraînement de lancers, le fair-play

Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés.

3

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
7'		<p>Conclusion</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Qu'est-ce qui était particulièrement fair-play aujourd'hui ?▶ Quelle était la chose la plus importante pour que tout le monde puisse avoir du plaisir ?▶ Mettre en avant les points positifs <p>Ensuite, les élèves forment un grand cercle en alternant un•e joueur•euse de l'équipe A et un•e joueur•euse de l'équipe B. Les équipes partagent dans le cercle ce qu'elles ont trouvé de particulièrement fair-play chez l'autre équipe et ce que sa propre équipe aurait pu faire de mieux. L'équipe qui a perdu le jeu commence à parler.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Si besoin, distribuer des informations concernant le tournoi	



LEÇON 3

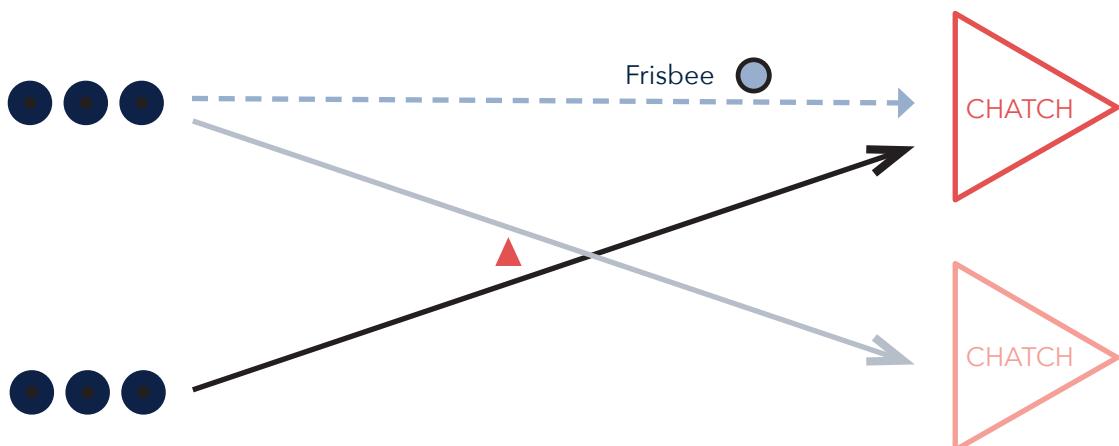
PROFESSEUR•E

45 min

Thèmes: le teamwork, la passe dans la course, les dernières règles, le fair-play
 Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés..

1

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
10'	1 Frisbee pour 5 personnes	<p>Service sur assiette Former des groupes de 5 élèves.</p> <p>Le but est de parcourir par équipe une certaine distance (15-30m).</p> <p>Chaque personne n'a le droit d'avoir qu'un seul doigt sur le disque.</p> <p>Chaque personne doit toucher le disque pendant toute la durée du parcours.</p> <p>Si une personne perd le contact avec le disque ou si le Frisbee tombe, l'équipe doit recommencer au début du parcours.</p> <p>Réflexion : Qu'est-ce que les équipes qui ont gagnés ont fait de différent?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1er CONSEIL: tout le monde donne tout ce qu'il/elle peut ▶ 2ème CONSEIL: tout le monde fait partie du jeu ▶ 3ème CONSEIL: il faut bien parler ensemble. <p>Deuxième tour !</p>	
8'	9-11 cônes 6-12 frisbees	<p>Passe dans la course</p> <p>Le but est que le Frisbee arrive dans les mains de la personne qui court sans que celle-ci doive s'arrêter. Si elle doit attendre que le disque arrive, une autre personne pourrait en profiter pour intercepter le Frisbee.</p>	



LEÇON 3

PROFESSEUR•E
45 min

Thèmes: le teamwork, la passe dans la course, les dernières règles, le fair-play
 Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés..

2

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
		<p>Le disque doit être lancé quand l'élève qui court est à la hauteur du cône du milieu. Le disque doit être rattrapé dans le triangle (ou dans le carré).</p> <p>Lorsque le ou la joueur·euse a lancé le disque, il ou elle court en diagonale en direction du triangle opposé et reçoit une passe de la première personne de l'autre colonne.</p> <p>Ensuite, il ou elle va se positionner derrière la colonne d'où il ou elle a reçu la passe.</p>	
7'	Les 2 dernières règles	<p>Expliquer les 2 dernières règles</p> <p>11. CHANGEMENTS : Il est possible de changer à tout moment en tapant dans la main d'un•e coéquipier•ère, dans la zone prévue à cet effet. Il est conseillé de changer avant d'être trop fatigué, c'est à dire plus ou moins après chaque point.</p> <p>12. FLIP: pour définir quelle équipe commence de quel côté et laquelle commence avec le disque, une personne de chaque équipe se retrouve pour le flip. Une des deux personnes lance le Frisbee en l'air comme pour une pièce de monnaie. L'autre personne choisit « en-haut » ou « en bas » pendant que le Frisbee est en l'air. La personne qui gagne peut choisir SOIT le côté où son équipe commence SOIT quelle équipe commence avec le disque. L'autre personne peut choisir l'option restante. Lors de la deuxième mi- temps, les deux options sont inversées (côté et qui commence avec le disque)..</p>	<p>Cela vaut la peine de suivre un schéma pour les changements. Par exemple :</p> <p>Former des équipes de changement (2-3 personnes changent toujours entre elles).</p> <p>Définir un ordre par numérotation</p>
15'	<p>Délimitations du terrain env. 50x20m. Zones d'en-but env. 6x20m chacune.</p> <p>1 Frisbee par terrain</p> <p>Sautoirs ou autre</p>	<p>Jouer à l'Ultimate</p> <p>Former 2 équipes.</p> <p>Jouer à l'Ultimate, 2 mi-temps de 6min.</p>	<p>Tester un système pour les changements.</p>

LEÇON 3

PROFESSEUR•E

45 min

Thèmes: le teamwork, la passe dans la course, les dernières règles, le fair-play
Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés..

3

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
7'		<p>Conclusion</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Qu'est-ce qui était particulièrement fair-play aujourd'hui ?▶ Quelle était la chose la plus importante pour que tout le monde puisse avoir du plaisir ?▶ Mettre en avant les points positifs <p>Ensuite, les élèves forment un grand cercle en alternant un•e joueur•euse de l'équipe A et un•e joueur•euse de l'équipe B. Les équipes partagent dans le cercle ce qu'elles ont trouvé de particulièrement fair-play chez l'autre équipe et ce que sa propre équipe aurait pu faire de mieux. L'équipe qui a perdu le jeu commence à parler.</p>	



LEÇON 4

PROFESSEUR•E
45 min

Thèmes: la feinte, la préparation au tournoi

Deux leçons de 45min peuvent être couplées pour une leçon de 90min. Les contenus peuvent être facilement prolongés ou raccourcis et/ou répétés..

1

DURÉE	MATERIEL	CONTENU	REMARQUES
10'	1 Frisbee pour 4 personnes	<p>1 contre 3 Former des groupes de 4 élèves.</p> <p>3 élèves du groupe se placent en triangle (longueur environ 5-10m par côté) et la dernière personne est au centre.</p> <p>La personne au centre essaie d'intercepter le disque ou de forcer les autres à faire une erreur. Celui ou celle qui manque sa passe prend la place au milieu.</p>	Aider un•e élève qui a de la peine à faire des feintes.
7'	Répéter toutes les règles	Les Règles d'Or 1-12	
20'	<p>Délimitations du terrain env. 50x20m, zones d'en-but env. 6x20m chacune</p> <p>1 Frisbee par terrain</p> <p>Sautoirs ou autre</p>	<p>Jouer à l'Ultimate Former 2 équipes.</p> <p>Jouer à l'Ultimate.</p> <p>2 mi-temps de 10min</p>	Tester un système de changements.
7'		<p>Conclusion</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Qu'est-ce qui était particulièrement fair-play aujourd'hui ? ▶ Quelle était la chose la plus importante pour que tout le monde puisse avoir du plaisir ? ▶ Mettre en avant les points positifs <p>Ensuite, les élèves forment un grand cercle en alternant un•e joueur•euse de l'équipe A et un•e joueur•euse de l'équipe B. Les équipes partagent dans le cercle ce qu'elles ont trouvé de particulièrement fair-play chez l'autre équipe et ce que sa propre équipe aurait pu faire de mieux. L'équipe qui a perdu le jeu commence à parler.</p>	

A BIENTÔT POUR LE TOURNOI D'ULTIMATE POUR LES ÉCOLES

NOUS NOUS RÉJOUISSONS DE VOUS VOIR :))



The logo for Swiss Ultimate, featuring the word "SWISS" above "ULTIMATE". The "S" is stylized with a swoosh.