

FORMATION DES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
DIP GENÈVE

EXERCICES

14 FICHES PRÊTES À L'EMPLOI

Des jeux de découverte du disque jusqu'au mini-ultimate. Chaque fiche tient sur une page ou une demi-page, avec son schéma de mise en place.

1P–4P

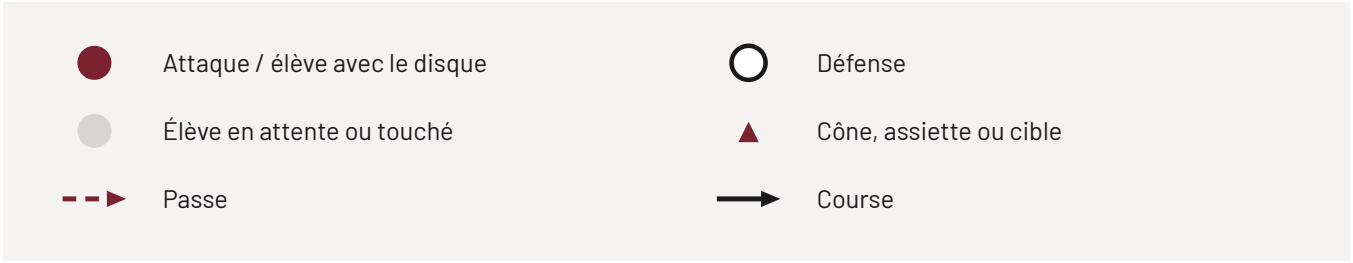
Découvrir le disque par le jeu — exercices 01 à 07

5P–8P

Aller progressivement vers l'ultimate — exercices 08 à 14

COMMENT LIRE UNE FICHE

Chaque fiche suit la même structure : durée et matériel, objectif, organisation, déroulement, variantes et points d'attention. Le schéma montre la mise en place vue du dessus.



LES 14 EXERCICES

01	**Frisbee golf**	Précision du lancer	03
02	**Parcours / tir sur cible**	Précision et trajectoire	04
03	**Disque vestiaire**	Lancer et esquiver	05
04	**Disque assis**	Lancer et réception	05
05	**Disque prisonnier**	Lancer en opposition	06
06	**Relais passes**	Pivot et lancer rapide	06
07	**7up et longues**	Course et réception	07
08	**30 passes en binômes**	Passe en mouvement	08
09	**Traversée du terrain à 2**	Passe en progression	09
10	**Jeu des zones**	Appels dans l'espace	09
11	**3 contre 1**	Démarquage et lecture du jeu	10
12	**Passe à 5**	Conservation du disque	11
13	**Mini-tournoi de passe à 5**	Jeu collectif	11
14	**Mini-ultimate**	Le jeu complet	12

1P–4P — DÉCOUVRIR LE DISQUE PAR LE JEU

Exercice 01

FRISBEE GOLF

1P–4P

PRÉCISION DU LANCER

DURÉE
10–15 min

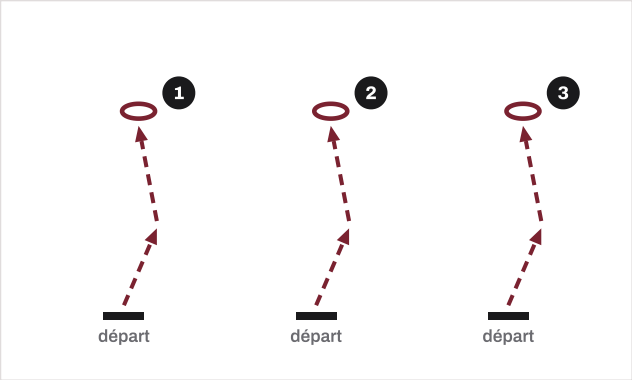
MATÉRIEL
1 frisbee par élève ou par binôme ; cônes, cerceaux, paniers, poteaux ou autres cibles disponibles

OBJECTIF

Travailler la précision et le dosage du lancer de manière ludique.

ORGANISATION

Créer un parcours de plusieurs « trous ». Chaque trou comprend un point de départ et une cible à atteindre.



DÉROULEMENT

01 L'élève lance le frisbee depuis le point de départ.

02 Il récupère son disque et effectue le lancer suivant depuis l'endroit où celui-ci s'est arrêté.

03 Il continue jusqu'à atteindre la cible.

04 Il compte le nombre de lancers nécessaires.

05 Il passe ensuite au trou suivant.

VARIANTES

- Jouer individuellement, par binômes ou en petites équipes.
- Imposer le revers ou le coup droit.
- Modifier la distance ou la taille des cibles.
- Donner différentes valeurs aux cibles.
- Pour les plus jeunes : supprimer le comptage et simplement essayer de terminer le parcours.

POINTS D'ATTENTION

- Espacer suffisamment les parcours pour éviter les croisements de disques.
- Faire lancer tous les élèves dans la même direction.
- Adapter les distances pour favoriser la réussite.

Exercice 02

1P–4P

PARCOURS / TIR SUR CIBLE

PRÉCISION ET TRAJECTOIRE

DURÉE
10–15 min

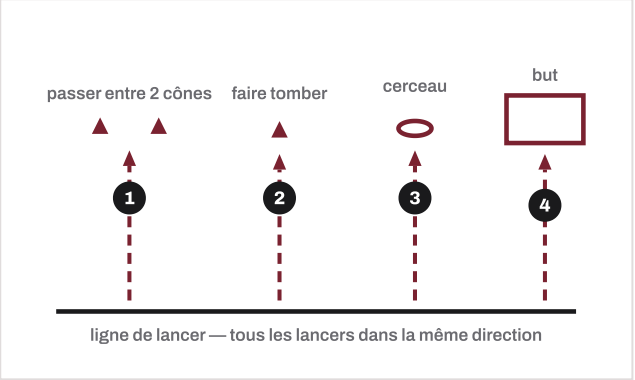
MATÉRIEL
1 frisbee par élève ou binôme ; cônes ; cerceaux ; bancs, plinths ou buts selon le matériel disponible

OBJECTIF

Développer la précision du lancer et apprendre à adapter la trajectoire et la puissance à différentes situations.

ORGANISATION

Installer plusieurs ateliers ou cibles à différentes distances : faire passer le disque entre deux cônes ; faire tomber un cône ; lancer dans un cerceau ; atteindre une zone au sol ; faire entrer le disque dans un but.



DÉROULEMENT

01 Les élèves passent successivement sur les différentes cibles et essaient de réussir le défi proposé.

02 Ils récupèrent leur disque uniquement lorsque la zone de lancer est libre.

VARIANTES

- Rapprocher les cibles pour faciliter.
- Éloigner ou réduire les cibles pour augmenter la difficulté.
- Attribuer des points selon la difficulté.
- Imposer un type de lancer.
- Transformer les ateliers en petit parcours.
- Par équipes : combien de cibles pouvez-vous atteindre en un temps donné ?

POINTS D'ATTENTION

- Définir clairement une ligne de lancer.
- Tous les lancers doivent partir dans la même direction.
- Personne ne récupère les disques pendant que les autres lancent.

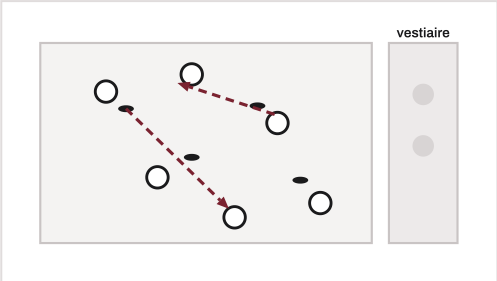
Exercice 03

1P–4P LANCER ET ESQUIVER

DISQUE VESTIAIRE

DURÉE 10 min

MATÉRIEL Grand terrain, 4 disques en mousse



Se familiariser avec le lancer et la réception en visant une cible mobile, tous contre tous.

ORGANISATION

Dans un grand terrain, 4 disques en mousse, tous contre tous.

DÉROULEMENT

- Essayer de toucher les autres en lançant le disque.
- Quand on est touché, on va au vestiaire se changer.
- Si on a attrapé le disque, on n'est pas touché.
- Quand on a le disque en main, on n'est pas protégé.
- Pas le droit de marcher avec le disque.

VARIANTES

- Quand il y a moins de monde, diminuer la surface de jeu.

POINTS D'ATTENTION

- Faire les salutations avant le jeu afin que tout le monde soit réuni.

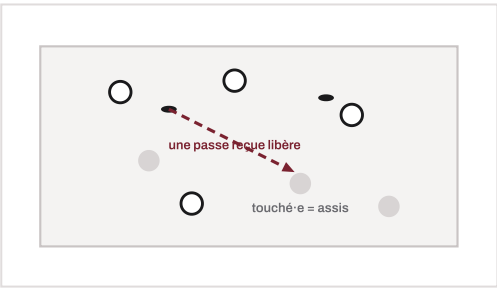
Exercice 04

1P–4P LANCER ET RÉCEPTION

DISQUE ASSIS

DURÉE 10 min

MATÉRIEL Grand terrain, 4 disques en mousse



Même jeu que le disque vestiaire, avec la possibilité d'être libéré par ses camarades.

ORGANISATION

Dans un grand terrain, 4 disques en mousse, tous contre tous.

DÉROULEMENT

- Essayer de toucher les autres en lançant le disque.
- Quand on est touché, on s'assoit par terre ou à l'extérieur du terrain.
- Assis sur le terrain, le joueur se libère quand il reçoit un disque.
- Si le disque sort du terrain, on est également touché.
- Pas le droit de marcher avec le disque.

VARIANTES

- Assis à l'extérieur du terrain : le moniteur libère tout le monde de temps en temps.

POINTS D'ATTENTION

- Rappeler que le disque se lance sans viser la tête.

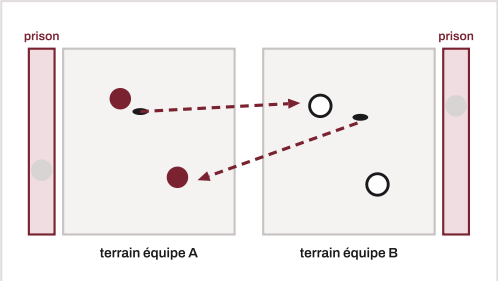
Exercice 05

1P–4P LANCER EN OPPOSITION

DISQUE PRISONNIER

DURÉE 10–15 min

MATÉRIEL 2 terrains, 2 équipes, 4 disques en mousse



Lancer et attraper sous la pression d'une opposition, en restant dans son espace.

ORGANISATION

2 terrains côte à côte, 2 équipes, 4 disques en mousse.

DÉROULEMENT

- Les équipes peuvent bouger seulement dans leur propre terrain.
- Elles essaient de toucher les joueurs de l'équipe adverse en lançant le disque.
- Quand un joueur est touché, il doit aller en prison.
- Pour se libérer, le prisonnier doit toucher un joueur de l'équipe adverse.

VARIANTES

- Adapter la taille des terrains au nombre d'élèves.

POINTS D'ATTENTION

- Vérifier que personne ne franchit la ligne médiane.

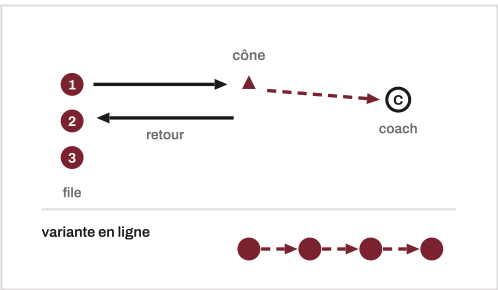
Exercice 06

1P–4P PIVOT ET LANCER RAPIDE

RELAIS PASSES

DURÉE 10 min

MATÉRIEL 1 frisbee par équipe, cônes



Enchaîner course, passe et réception, et apprendre à utiliser le pied de pivot en tournant le buste.

ORGANISATION

Équipes de 4 à 6 en file, un cône devant chaque équipe.

DÉROULEMENT

- Par équipes de 4 à 6 en file : le premier court jusqu'au cône.
- Il fait une passe revers (ou coup droit) à un coéquipier ou au coach.
- Il revient en courant taper dans la main du suivant.
- La passe doit être réussie pour valider le relais.

VARIANTES

- Ajouter un obstacle à contourner.
- Relais en binôme avec 3 passes à faire avant de revenir.
- Chronométrer chaque équipe.
- Variante en ligne : deux équipes alignées se passent le disque le plus rapidement possible.

POINTS D'ATTENTION

- Attraper et lancer rapidement, sans courir avec le disque.

Exercice 07

1P–4P

7UP ET LONGUES

COURSE ET RÉCEPTION

DURÉE
15 min

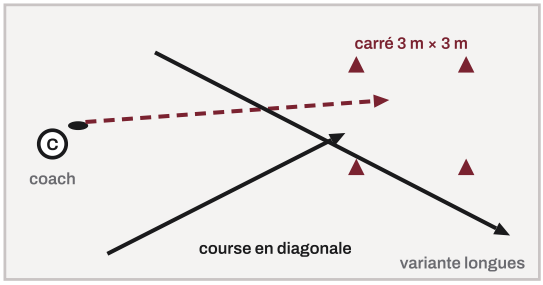
MATÉRIEL
Disques, assiettes ou cônes pour délimiter un carré de 3 m × 3 m

OBJECTIF

Attraper le disque en mouvement, d'abord dans une zone précise, puis le plus loin possible.

ORGANISATION

Le coach lance ; les enfants courent en diagonale pour attraper le disque dans un carré fait par des assiettes (3 m × 3 m).



DÉROULEMENT

01 Expliquer la prise du disque crocodile (ou sandwich).

02 Après avoir attrapé, on laisse le disque et on repart courir.

03 Variante longues : l'élève court vers le fond du terrain et attrape le disque le plus loin possible.

04 Au deuxième passage, faire partir les élèves par paires : le premier qui attrape gagne.

VARIANTES

- Si les enfants sont à l'aise avec le disque, séparer en 2 groupes : un qui lance, un qui court. Faire lancer le revers uniquement. Après avoir lancé, l'élève va courir ; après avoir couru, il va lancer.
- Pour les plus grands : faire le même exercice de l'autre côté du terrain pour apprendre le coup droit.

POINTS D'ATTENTION

- Rappeler la règle du non-contact si nécessaire.
- Faire partir les élèves dans la même direction.

5P–8P — ALLER PROGRESSIVEMENT VERS L'ULTIMATE

Exercice 08

30 PASSES EN BINÔMES

5P–8P

PASSE EN MOUVEMENT

DURÉE
10–15 min

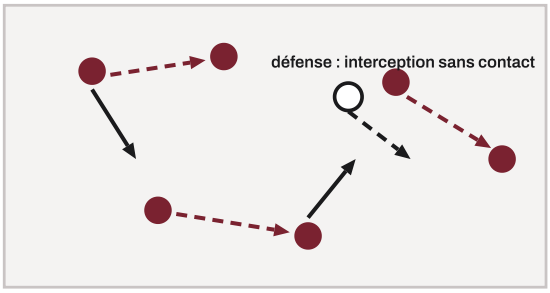
MATÉRIEL
1 frisbee par binôme ; cônes pour délimiter l'espace

OBJECTIF

Multiplier les lancers et réceptions tout en introduisant progressivement le déplacement, l'occupation de l'espace et la défense.

ORGANISATION

Chaque binôme possède un disque. Tous les binômes évoluent simultanément dans une grande zone délimitée.



zone délimitée — après ma passe, je bouge

DÉROULEMENT

01 Étape 1 — 30 passes : chaque binôme essaie de réussir 30 passes. Après chaque passe, les joueurs doivent se déplacer et trouver un nouvel espace.

02 Étape 2 — Introduire les limites : mêmes règles, mais le terrain est maintenant clairement délimité. Si le disque est attrapé en dehors du terrain, la série est interrompue.

03 Étape 3 — Introduire la défense : lorsque les binômes ont terminé leurs passes, certains joueurs peuvent essayer d'intercepter les disques des autres binômes tout en continuant leur propre série. L'objectif reste de réussir le nombre demandé de passes.

VARIANTES

- Commencer par 10 ou 15 passes.
- Imposer revers ou coup droit.
- Alterner revers et coup droit.
- Demander 15 passes avec 1 interception, puis 15 passes avec 2 interceptions, etc.
- Adapter le nombre de passes et d'interceptions au niveau du groupe.

POINTS D'ATTENTION

- Interdiction de courir avec le disque.
- Encourager les joueurs à bouger après leur passe.
- Lever la tête et observer l'espace pour éviter les collisions.
- La défense doit chercher à intercepter le disque sans contact.

Exercice 09

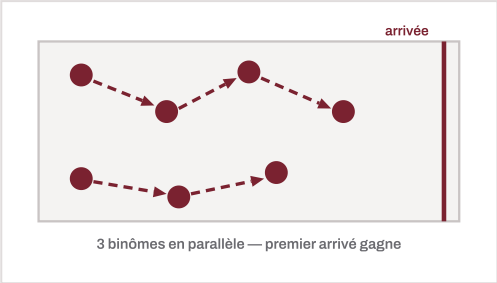
5P–8P PASSE EN PROGRESSION

TRAVERSÉE DU TERRAIN À 2

DURÉE 10 min

MATÉRIEL 1 frisbee par binôme, cônes

Faire progresser le disque par des passes en avançant, sans courir avec le disque.



3 binômes en parallèle — premier arrivé gagne

ORGANISATION

3 ou 4 binômes en couloirs parallèles, d'un côté à l'autre du terrain.

DÉROULEMENT

- Par binômes : se faire des passes en avançant jusqu'à l'autre côté du terrain.
- Faire partir 3 ou 4 binômes en parallèle : le premier arrivé gagne.
- Si le disque tombe, les joueurs reviennent faire une passe à l'endroit du dernier lancer.

VARIANTES

- Chronométrer ou proposer un défi temps.

POINTS D'ATTENTION

- Garder des couloirs séparés pour éviter les collisions.

Exercice 10

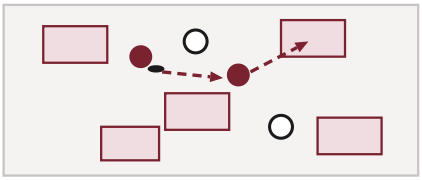
5P–8P APPELS DANS L'ESPACE

JEU DES ZONES

DURÉE 15 min

MATÉRIEL 1 disque, cônes ou assiettes pour marquer les zones

Encourager les appels dans l'espace et les passes tendues vers une cible.


plusieurs zones — les deux équipes marquent dans toutes

ORGANISATION

Marquer plusieurs zones un peu partout dans le terrain. Il n'y a ni zone d'en-but, ni sens d'attaque.

DÉROULEMENT

- Deux équipes s'affrontent : l'objectif est une réception dans une zone marquée.
- Une réception dans une zone vaut 1 point.
- Toutes les zones comptent pour les deux équipes, dans n'importe quel sens de jeu.

VARIANTES

- Agrandir ou multiplier les zones pour faciliter la réussite.
- Réduire le nombre de zones pour obliger à chercher l'espace libre.

POINTS D'ATTENTION

- À la différence de l'ultimate : pas de zone d'en-but et pas de sens d'attaque imposé.
- Les règles de base restent valables : pas de course avec le disque, pas de contact.

Exercice 11

5P–8P

3 CONTRE 1

DÉMARQUAGE ET LECTURE DU JEU

DURÉE
15 min

MATÉRIEL
1 disque par groupe, cônes pour délimiter des rectangles de 6 m × 12 m

OBJECTIF

Trouver l'option libre en surnombre et apprendre à se démarquer.

ORGANISATION

Faire des groupes de 4, chaque groupe dans un rectangle de 6 m × 12 m. Chacun fait son tour en défense.

DÉROULEMENT

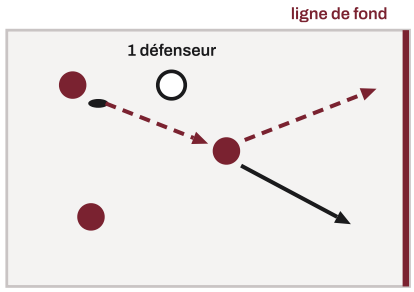
01 3 attaquants contre 1 défenseur essaient de passer la ligne de fond.

02 Comptage des points : 1 pt si ton équipe marque, 2 pts pour le défenseur si le disque tombe ou est attrapé dehors.

03 Faire un tour, puis une discussion : qui est à 1 point ? qui à 2 ? etc. jusqu'à 5 (score maximum).

04 Qu'est-ce qui marche bien en attaque ? Encourager le fait qu'il y a toujours une option libre, à prendre.

05 Refaire un autre tour.



rectangle 6 m × 12 m

VARIANTES

- Agrandir le rectangle pour faciliter l'attaque, le réduire pour favoriser la défense.

POINTS D'ATTENTION

- Veiller à ce que chacun passe en défense.
- Interception sans contact.

Exercice 12

5P–8P

CONSERVATION DU DISQUE

PASSE À 5

DURÉE
15 min

MATÉRIEL
1 disque, cônes pour délimiter le terrain

OBJECTIF

Conserver le disque en équipe et enchaîner des passes sous opposition.

ORGANISATION

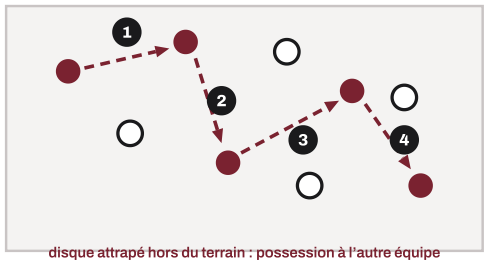
Deux équipes dans une zone délimitée. Réussir 5 passes consécutives dans son équipe donne 1 point.

DÉROULEMENT

01 L'équipe en possession enchaîne les passes et compte à voix haute.

02 Si le disque tombe, sort ou est intercepté, la possession passe à l'autre équipe et le compte repart à zéro.

03 Si le disque est attrapé en dehors du terrain, la possession passe à l'autre équipe.



disque attrapé hors du terrain : possession à l'autre équipe
5 passes consécutives = 1 point

VARIANTES

- Variante pour les plus jeunes : le jeu peut être simplifié en « passe à 3 ».
- Ce jeu permet également d'apprendre progressivement à respecter les limites du terrain.
- Pour augmenter la difficulté : passer à 10 passes consécutives.
- Demander que tout le monde ait touché le disque avant de valider le point.

POINTS D'ATTENTION

- Pas de course avec le disque : on s'arrête et on pivote.
- Compter les passes à voix haute pour que tout le monde suive.

Exercice 13

5P–8P

JEU COLLECTIF

MINI-TOURNOI DE PASSE À 5

DURÉE 15–20 min

MATÉRIEL Disques, cônes pour 2 terrains

Mettre la passe à 5 en situation de match court, avec rotation des équipes.

ORGANISATION

Plusieurs équipes et deux terrains délimités côte à côte.

DÉROULEMENT

- Jouer des manches courtes de passe à 5.
- Les équipes tournent entre les terrains à la fin de chaque manche.

VARIANTES

- Passe à 3 pour les groupes moins à l'aise.

POINTS D'ATTENTION

- Annoncer clairement la fin des manches.

Exercice 14

5P–8P

MINI-ULTIMATE

LE JEU COMPLET

DURÉE
20–30 min

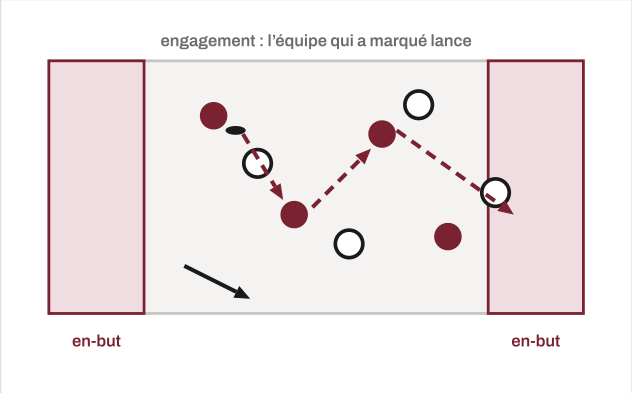
MATÉRIEL
1 disque par terrain, cônes pour le terrain et les zones d'en-but, chasubles

OBJECTIF

Jouer un véritable match d'ultimate sur un terrain réduit, en auto-arbitrage.

ORGANISATION

Terrain réduit avec deux zones d'en-but, équipes de 3 à 5 joueurs. Plusieurs terrains en parallèle plutôt qu'un grand match.



DÉROULEMENT

01 L'équipe qui a marqué engage depuis sa ligne d'en-but.

02 Faire progresser le disque par des passes, sans courir avec le disque.

03 Un point est marqué quand le disque est attrapé dans la zone d'en-but adverse.

04 Disque au sol, dehors ou intercepté : l'autre équipe prend la possession.

05 Les joueurs appellent eux-mêmes les fautes et en discutent.

VARIANTES

- Tous les joueurs doivent avoir touché le disque avant de pouvoir marquer.
- Un même joueur ne peut pas recevoir deux passes consécutives.
- Équipes mixtes et alternance fille/garçon lorsque c'est pertinent.

POINTS D'ATTENTION

- La sécurité passe avant le résultat de l'action : pas de contact.
- L'enseignant encadre l'auto-arbitrage, il ne devient pas l'arbitre.