

FORMATION ENSEIGNATS ÉDUCATION PHYSIQUE ÉCOLE PRIMAIRE DIP GENÈVE

ULTIMATE FRISBEE

Guide pratique pour l'enseignement à l'école primaire

Formation des enseignants d'éducation physique – DIP Genève
Wizards Ultimate Frisbee Genève

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a été conçu comme un outil pratique pour accompagner la formation et vos futurs cours d'ultimate. Vous y trouverez les principes essentiels du jeu, les bases techniques, le Spirit of the Game et l'auto-arbitrage, ainsi que quelques repères pour adapter l'activité aux élèves de l'école primaire.

> **L'objectif : vous donner les clés pour faire découvrir l'ultimate simplement, progressivement et dans l'esprit du jeu.**

SOMMAIRE

01	L'ultimate en un coup d'œil	03
02	Les bases pour jouer	05
03	Spirit of the Game & auto-arbitrage	08
04	Enseigner l'ultimate aux enfants	11
05	Situations fréquentes : comment réagir ?	13
06	Prêt à jouer ! Ressources et contacts	14
07	Les 10 règles de l'ultimate	16
08	Mes notes / idées pour mes cours	17



PARTIE 01

L'ULTIMATE EN UN COUP D'ŒIL

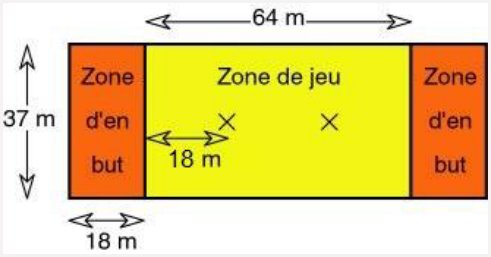
Qu'est-ce que l'ultimate ?

L'ultimate est un sport collectif joué avec un disque. Deux équipes de 7 joueurs et joueuses s'affrontent avec l'objectif de faire progresser le disque par des passes jusqu'à la zone d'en-but adverse.

Sa particularité : il se joue sans arbitre. Les joueurs sont responsables du respect des règles et du bon déroulement du jeu.

Le terrain

Le terrain est composé d'une zone de jeu centrale et de deux zones d'en-but.



Comment marque-t-on ?

Un point est marqué lorsqu'un joueur attrape le disque dans la zone d'en-but adverse. Après chaque point, les équipes changent de côté et un nouveau point commence.

SPIRIT OF THE GAME

Jouer pour gagner, tout en respectant ses adversaires, les règles et le jeu.

Le Spirit of the Game repose sur la responsabilité de chaque joueur : respect, fair-play, communication et honnêteté.

LES PRINCIPES ESSENTIELS

Pas de course avec le disque

Après avoir attrapé le disque, le joueur doit s'arrêter. Il peut ensuite pivoter pour chercher une passe.

Pas de contact

L'ultimate est un sport sans contact. Chaque joueur est responsable d'éviter les contacts avec ses adversaires.

Changement de possession

Lorsque le disque tombe au sol, sort du terrain ou est intercepté, l'autre équipe récupère immédiatement la possession.

Pas d'arbitre

Les joueurs connaissent les règles, signalent eux-mêmes les infractions et résolvent ensemble les désaccords.

Un sport mixte et inclusif

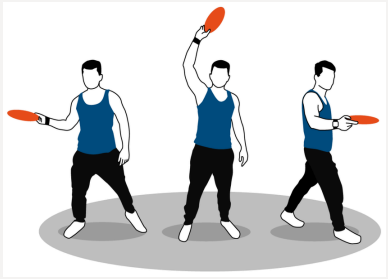
L'ultimate se prête particulièrement bien à la pratique mixte et à l'adaptation à différents niveaux.

PARTIE 02

LES BASES POUR JOUER

LANCER

Les trois lancers principaux sont : le revers, le coup droit et l'au-dessous de la tête.



Avant de lancer : le pivot

Quel que soit le lancer utilisé, le pied de pivot reste au sol. Le pivot permet de se déplacer autour de ce point d'appui pour trouver un angle de passe et contourner la défense.

À RETENIR

Le plus important pour chaque lancer est la rotation du frisbee. Celle-ci s'obtient grâce au mouvement rapide du poignet.

QUAND J'AI LE DISQUE

- je m'arrête ;
- je garde un pied de pivot ;
- j'observe mes partenaires ;
- je cherche une passe simple et sûre ;
- je peux utiliser le pivot pour me créer différentes options de lancer.

QUAND JE SUIS SANS LE DISQUE

L'ultimate est avant tout un sport de mouvement.

- Je me démarque pour offrir une solution au porteur.
- Je change de direction et de vitesse.
- Je cherche les espaces libres.
- Après une passe, je continue à jouer et à me déplacer.

REVERS & COUP DROIT

Lancer 01 REVERS / BACKHAND

Le disque est lancé du côté opposé au bras lanceur.

PRISE

Le pouce sur le dessus du disque, les autres doigts repliés sous le bord.

POSITION

Se placer légèrement de profil et utiliser son pied de pivot pour se dégager du défenseur.

MOUVEMENT

Ramener le disque vers le côté opposé au bras lanceur, puis accompagner le mouvement vers la cible.

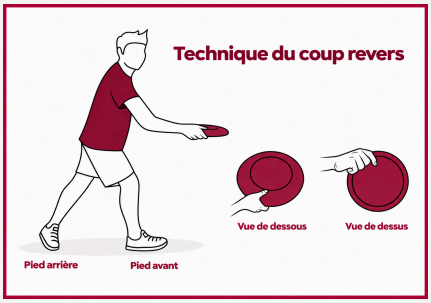
POIGNET

Terminer par un coup de poignet rapide pour donner suffisamment de rotation au disque.

DISQUE

Essayer de le garder relativement à plat et de le lâcher en direction de la cible.

> **À RETENIR — La rotation du disque est essentielle pour obtenir un lancer stable et précis.**



vidéo du lancer

Lancer 02 COUP DROIT / FLICK

Le disque est lancé du même côté que le bras lanceur.

PRISE

Le pouce sur le dessus du disque, l'index et le majeur sous le disque, contre le bord intérieur.

POSITION

Garder le pied de pivot au sol et se décaler du côté du bras lanceur.

MOUVEMENT

Garder le coude relativement proche du corps et amener le disque sur le côté.

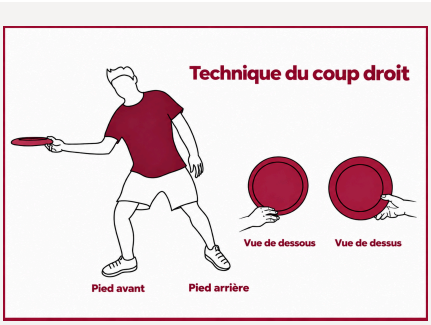
POIGNET

Coup de poignet rapide et sec. Le mouvement vient principalement du poignet, et non du bras.

DISQUE

Essayer de le garder relativement à plat au moment du lâcher et orienté vers la cible.

> **À RETENIR — Un geste court et relâché est généralement plus efficace qu'un grand mouvement de bras.**

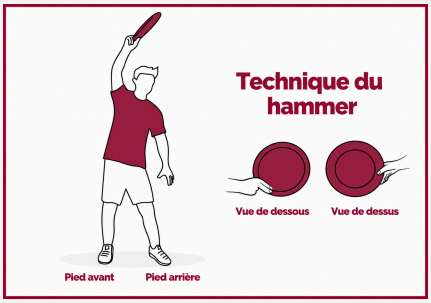


vidéo du lancer

HAMMER & ATTRAPER

Lancer 03 HAMMER

Un lancer renversé, effectué au-dessus de la tête, avec une prise similaire au coup droit.



vidéo du lancer

PRISE

La même prise que pour le flick, le pouce sur le dessus et les doigts sous le disque.

POSITION

Garder le pied de pivot au sol et orienter le corps vers la cible.

MOUVEMENT

Amener le disque au-dessus de la tête, légèrement sur le côté du bras lanceur.

POIGNET

Coup de poignet rapide, comme pour le flick, pour donner beaucoup de rotation au disque.

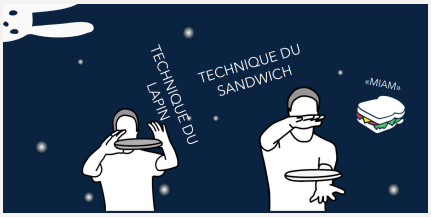
DISQUE

Le lâcher incliné et presque vertical ; il se retourne progressivement pendant son vol.

> **À RETENIR — Le hammer passe au-dessus de la défense, mais demande plus de maîtrise pour contrôler sa trajectoire.**

ATTRAPER

Le frisbee s'attrape plus facilement à deux mains. L'objectif est de sécuriser le disque avant de poursuivre le jeu.



- Garder les yeux sur le disque jusqu'à ce qu'il soit bien attrapé.
- Aller vers le disque plutôt que de l'attendre.
- Privilégier une réception à deux mains lorsque cela est possible.
- Devant le corps, utiliser la technique du « sandwich » : une main au-dessus et l'autre en dessous du disque.
- Pour les disques plus hauts ou plus bas, attraper le bord du disque à deux mains (technique du lapin).
- Sécuriser la réception avant de chercher la passe suivante.

> **À RETENIR — Aller chercher le disque et l'attraper à deux mains permet une réception plus sûre.**

PARTIE 03

SPIRIT OF THE GAME & AUTO-ARBITRAGE

À l'ultimate, il n'y a pas d'arbitre : chaque joueur est responsable du respect des règles. La volonté de gagner reste importante, mais elle ne doit jamais passer avant le respect du jeu et des autres joueurs.

Le Spirit of the Game repose notamment sur :

RESPECT
Respecter ses adversaires, ses partenaires et leurs décisions.

FAIR-PLAY
Jouer honnêtement et reconnaître une faute ou une erreur lorsqu'elle a lieu.

RESPONSABILITÉ
Connaître les règles et être responsable de ses propres actions.

COMMUNICATION
Expliquer calmement son point de vue et écouter celui de l'autre joueur.

CONNAISSANCE DES RÈGLES
Pouvoir jouer et prendre des décisions sans dépendre d'un arbitre extérieur.

INCLUSION
Permettre à chacun de participer au jeu et de trouver sa place dans l'équipe.



LES FAUTES ET VIOLATIONS LES PLUS COURANTES

1 **Contact / faute**

L'ultimate est un sport sans contact. Un contact qui gêne un adversaire dans son action peut être appelé comme faute.

2 **Jeu dangereux**

La sécurité passe avant le résultat de l'action. Il faut éviter toute action présentant un risque de collision ou de contact dangereux.

3 **Marcher (Travel)**

Après avoir attrapé le disque, le joueur doit s'arrêter et établir un pied de pivot. Il ne peut pas courir avec le disque.

4 **Obstruction (Pick)**

Un défenseur qui suit son joueur ne doit pas être gêné dans son déplacement par un autre joueur. Si cela arrive, il peut annoncer « Pick ».

5 **Arraché (Strip)**

Une fois le disque attrapé, un adversaire ne peut pas le faire tomber ou l'arracher des mains du joueur.



ET L'ENSEIGNANT ? LE RÉFLEXE DU PROFESSEUR

Ne pas arbitrer immédiatement.

Laisser d'abord les élèves identifier la situation, discuter et trouver une solution. Intervenir seulement si nécessaire pour aider à comprendre la règle ou débloquer la discussion.

QUE FAIRE S'IL Y A UNE FAUTE OU UN DÉSACCORD ?

1

Quelqu'un appelle une faute

Si tu penses qu'il y a une faute, dis clairement :

« FAUTE ! »

2

Le jeu s'arrête

Tout le monde s'arrête et garde sa position.

3

Les 2 joueurs concernés discutent

Expliquez calmement ce que vous avez vu. Écoutez-vous et essayez de trouver une solution juste.

« On en discute ! »

4 SOMMES-NOUS D'ACCORD ?

OUI

On applique la décision.

NON

Pas grave ! Le disque revient au dernier lanceur.

ON REJOUE !

RÈGLE D'OR

Je peux me tromper. Mon adversaire aussi.

On explique, on écoute, on trouve une solution et on rejoue.

PARTIE 04

ENSEIGNER L'ULTIMATE AUX ENFANTS

1P–4P

env. 4–8 ans

L'objectif est avant tout de découvrir le disque et de prendre plaisir à jouer.

- Favoriser les disques légers ou en mousse.
- Multiplier les situations de lancer et de réception.
- Jeux courts et simples.
- Jeux en petits groupes.
- Règles très simplifiées.
- Favoriser la réussite plutôt que la précision technique.
- Introduire progressivement les notions de coopération et de fair-play.

5P–8P

env. 8–12 ans

On peut progressivement se rapprocher du véritable ultimate :

- backhand et initiation au flick ;
- réception et pivot ;
- démarquage ;
- défense individuelle ;
- progression du disque par les passes ;
- règles principales ;
- auto-arbitrage ;
- petits matchs 3v3, 4v4 ou 5v5.



COMMENT FAIRE PARTICIPER TOUT LE MONDE ?

Quelques règles peuvent facilement modifier la dynamique d'un match :

- En Passe à 3, Passe à 5 ou en match, tous les joueurs doivent avoir touché le disque avant de pouvoir marquer.
- un même joueur ne peut pas recevoir deux passes consécutives ;
- limiter la durée de possession du disque ;
- multiplier les petits terrains et les équipes plutôt que jouer un grand match avec beaucoup d'élèves.
- Composer des équipes mixtes et équilibrées.
- Introduire une règle d'alternance fille/garçon lorsque cela est pertinent.

> **L'OBJECTIF**
>
> **Adapter le jeu pour créer de la participation, pas désavantager les meilleurs joueurs.**

POUR FACILITER LE JEU

Si le jeu ne fonctionne pas, simplifier avant d'ajouter des règles :

- réduire le nombre de joueurs ;
- utiliser un disque plus facile à lancer et attraper ;
- simplifier les règles ;
- adapter la taille du terrain ;
- réduire la pression défensive ;
- favoriser les situations en supériorité numérique.

> **À PRIVILÉGIER**
>
> Plusieurs petits terrains et des équipes de 3v3 ou 4v4. Les élèves touchent davantage le disque, participent plus et comprennent plus rapidement le jeu.

PARTIE 05

SITUATIONS FRÉQUENTES : COMMENT RÉAGIR ?

SITUATION

Les élèves prennent une décision incorrecte, mais sont tous d'accord

Si les élèves sont autonomes, qu'ils trouvent rapidement un accord et que la situation ne pose pas de problème de sécurité, laisser le jeu continuer, même si leur décision n'est pas parfaitement conforme à la règle. L'objectif est aussi de développer leur autonomie. La règle peut être rappelée ou clarifiée à la fin du point ou lors d'un temps d'arrêt, sans interrompre systématiquement le jeu.

L'ÉLÈVE DIT

« Mais avant, on n'a pas fait comme ça ! »

→ « C'est vrai. Maintenant que nous connaissons mieux la règle, nous allons l'appliquer correctement à partir de maintenant. »

Pas besoin de revenir sur ce qui s'est passé avant.

L'ÉLÈVE DIT

« Alors je peux tricher ? »

→ « Tu peux, comme dans beaucoup de sports. La différence, c'est qu'ici il n'y a pas d'arbitre pour te surveiller : c'est à toi de choisir de respecter les règles. »

C'est justement une bonne porte d'entrée vers le Spirit of the Game : l'absence d'arbitre ne signifie pas l'absence de règles, mais davantage de responsabilité pour chaque joueur.

L'ÉLÈVE DIT

« Et qu'est-ce qui se passe si je triche ? »

→ « Si tu triches volontairement, tu ne respectes pas le Spirit of the Game. Les autres joueurs peuvent aussi le signaler et en discuter avec toi. »

« Le but n'est pas de respecter les règles parce qu'un arbitre te regarde. Le but est de les respecter parce que tu veux que le jeu soit juste pour tout le monde et pour que le jeu puisse tout simplement exister. »

RÂLEURS / CONTESTATIONS RÉPÉTÉES

Éviter de chercher à gagner le débat. Une réponse type peut être :

« Tu as le droit de ne pas être d'accord. Explique ce que tu as vu, écoute l'autre joueur, puis cherchez ensemble comment reprendre le jeu. »

Si le même élève conteste systématiquement, l'enseignant peut intervenir sur la manière de communiquer et le Spirit, plutôt que de trancher chaque décision sportive.

À RETENIR

Le rôle de l'enseignant est d'encadrer l'auto-arbitrage, pas de devenir l'arbitre.

PARTIE 06

PRÊT À JOUER !

De quoi ai-je besoin ?

Pour une classe de 20 à 25 élèves, prévoir idéalement :

10 à 12 disques
un disque pour deux éléves pour permettre un maximum de pratique

Disques en mousse
ou adaptés aux plus jeunes pour les premières années

20 à 30 cônes et/ou assiettes
pour délimiter les terrains et les zones d'en-but

Des chasubles ou sautoirs
pour différencier facilement les équipes

PAS DE MATÉRIEL ? WIZARDS PEUT VOUS AIDER

Vous souhaitez mettre en place un cycle d'ultimate dans votre école mais ne disposez pas encore du matériel nécessaire ? Wizards Ultimate Frisbee Genève peut accompagner les établissements scolaires avec :

- le prêt ou la location de disques ;
- des initiations et interventions dans les écoles ;
- des conseils pour choisir du matériel adapté à l'âge des élèves ;
- des informations pour les élèves qui souhaitent découvrir l'ultimate en club.

Contact : admin@wizards.ch



RESSOURCES ET CONTACT

CONTACT LOCAL POUR LES ÉCOLES GENEVOISES

Wizards Ultimate Frisbee Genève

Pour le matériel, les interventions scolaires, la section juniors et vos questions après la formation, vous pouvez contacter : admin@wizards.ch

Le club propose des entraînements pour les enfants et adolescents au sein de sa section juniors. Les jeunes peuvent venir découvrir le sport et poursuivre leur pratique en club.

https://wizards.ch/

Swiss Ultimate

Pour découvrir l'ultimate en Suisse, les clubs et les ressources liées à la discipline.

https://ultimate.ch/fr/

L'école bouge

Une banque d'exercices et de situations pour construire vos séances et varier les activités.

https://shulebewegt.ch/fr



LES 10 RÈGLES DE L'ULTIMATE

1 FAIR-PLAY

Le fair-play est censé être une notion importante dans tous les sports. Cela est particulièrement vrai dans l'ultimate Frisbee car cette activité se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu ainsi que de la connaissance et de l'application des règles.

2 LE TERRAIN

L'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs et un disque (frisbee). Le terrain a une surface de 100 m par 37 m. En salle ou sur plage, il se joue sur un terrain plus petit (plus ou moins comme un terrain de handball) avec cinq joueurs par équipe. À chaque extrémité du terrain, il y a une endzone (zone d'en-but) de 18 m.

3 L'ENGAGEMENT

Au début du jeu et après chaque point marqué, les équipes se tiennent sur leur ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

4 LE BUT DU JEU

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la endzone de l'équipe adverse.

5 EN JEU / HORS LIMITES

Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans la end-zone (zone d'en-but) adverse, sans toucher une des lignes.

6 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, mais peut établir un pied pivot.

7 TURNOVER

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur attaquant est intercepté, touche le sol ou est attrapé en dehors du terrain, peu importe qui touche le disque en dernier. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante.

8 REMPLACEMENTS

Après chaque point, les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent. Un changement pendant un point est accepté uniquement en cas de blessure.

9 SANS CONTACT

Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs. Les obstructions et les blocages sont interdits. Une faute est commise quand un contact survient.

10 FAUTES

Quand une faute est constatée, un des joueurs appelle « FAUTE ». Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. Le but est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu.

08

MES NOTES / IDÉES POUR MES COURS