LIGUE FLYING DISC
Pays de la Loire

ULTIMATE FRISBEE

SÉANCE INITIATION COLLÈGE - LYCÉE

MAI 2021

INTRODUCTION

Ce guide pédagogique a été réalisé par la ligue Flying Disc Pays de la Loire à destination des personnes ou clubs qui souhaiteraient faire découvrir l'ultimate frisbee dans le cadre d'une activité physique scolaire.
Il permet en quelques pages d'acquérir des notions simples sur l'activité, de présenter le matériel pour pratiquer et propose des exercices faciles à mettre en place.

L'Ultimate Frisbee a émergé dans les années 70 aux États-Unis. C'est un sport collectif qui se pratique avec un disque volant (ou frisbee). On peut y jouer sur trois surfaces différentes : sur herbe en extérieur (deux équipes de sept joueur.se.s), en intérieur dans un gymnase (deux équipes de cinq joueur.se.s) ou sur sable (deux équipes de cinq joueur.se.s). Il a la particularité de se jouer en mixte et d'être auto-arbitré.
Aujourd'hui pratiqué par 5390 licencié.e.s en France et par de nombreux collégiens et lycéens dans les programmes scolaires d'EPS, ce sport en pleine expansion fait partie des sports pratiqués aux Jeux mondiaux (World Games) en catégorie mixte.

Avec pour objectif de créer des sports nouveaux se référant aux valeurs originelles de l'olympisme, notre discipline est liée à des valeurs fortes telles que :
- Le fair-play avec l'auto-arbitrage
- Le respect de l'intégrité physique car il n'y a pas de contact
- La mixité puisque les garçons et les filles peuvent jouer ensemble quelque soit le niveau de pratique

La mise en place de jeux traditionnels avec des disques permet de nombreuses situations d'apprentissage originales en extérieur comme en intérieur.
N'hésitez pas à modifier les exercices comme bon vous semble, tester, essayer et nous faire des retours sur vos expériences.

LE MATÉRIEL

Cette initiation nécessite des plots coupelles pour délimiter les différents jeux et terrains, des chasubles pour les jeux en opposition et un disque pour deux dans l'idéal.

LIGUE FLYING DISC
Pays de la Loire

LES LANCERS

LE REVERS

Tenir le frisbee avec le pouce au-dessus, les 4 autres doigts sont fléchis sous la bordure.
Se positionner de profil par rapport à la cible (pied droit vers la cible pour un droitier), les jambes écartées et fléchies (pour être stable sur ses appuis) ainsi que les pieds perpendiculaires au sens de la passe.
Le disque est tenu à l'horizontal, à hauteur de la hanche arrière. Le bras fléchi se déploie horizontalement vers l'avant et s'arrête fixé vers la cible de façon tendue. Le disque est lâché à hauteur de la poitrine.
Le bras lanceur donne la puissance (longueur) et la direction du disque (précision) tandis que l'extension du poignet (fouetté) donne la vitesse de rotation au disque. Plus la rotation est intense, plus la trajectoire est rectiligne.

LE COUP DROIT

Tenir le disque avec le pouce au-dessus, le majeur et l'index sous le disque. Le majeur doit se situer dans le bord interne du disque pour créer un point d'accroche et de pivot au moment du lancer. Le disque est pincé entre ces trois doigts. Pour le débutant, imager cette prise en formant un pistolet ou le chiffre 3 avec les doigts. Le majeur peut se décaler sous le disque pour augmenter la stabilité de la prise.
Se positionner de face par rapport à sa cible. Effectuer une légère fente latérale sur la jambe droite (pour un droitier).
Le lâcher consiste en une translation avant de l'épaule à l'avant-bras. Le poignet est fouetté. Le bras termine tendu vers le réceptionneur, main ouverte vers le haut. Le geste est le même que pour un ricochet.

LIGUE FLYING DISC
Pays de la Loire

LES RÉCEPTIONS

LA RÉCEPTION EN CROCODILE

La réception en crocodile est une manière simple et efficace d'attraper des disques. La réception dépend d'une position adéquate des deux mains et d'une bonne coordination du mouvement.

- Gardez les yeux sur le disque. Orientez le corps perpendiculairement au disque
- Utilisez les deux mains pour attraper le disque
- Placez les deux mains à l'horizontal, les paumes se faisant face comme une bouche de crocodile
- Essayez d'attraper le disque par son centre en fermant les paumes l'une contre l'autre, plutôt qu'en essayant de l'attraper par la bordure ou en utilisant uniquement vos doigts
- Absorbez le disque vers vous

LA RÉCEPTION EN PINCES

Quand un receveur doit attraper un disque au dessus des épaules ou en dessous du niveau des hanches, il est difficile d'utiliser la technique en crocodile. Ce sera plutôt la réception en pince qui sera employé.

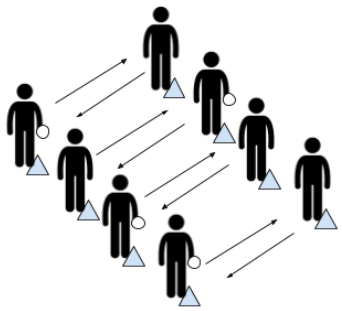
- Formez un "C" avec vos mains en étirant les doigts
- Si le disque est haut, vos doigts seront vers le haut et le pouce vers le bas
- Si le disque est bas, les doigts seront alors vers le sol et le pouce vers le dessus
- Attrapez le disque dans le creux des deux mains
- Au besoin, vous pouvez attraper le disque à une seule main, mais ce sera plus facile à deux mains

LIGUE FLYING DISC
Pays de la Loire

INITIATION ULTIMATE

JEU 1 : LES LANCERS DEUX PAR DEUX (15')

OBJECTIF: DÉCOUVRIR COMMENT LANCER ET ATTRAPER



CONSIGNES :

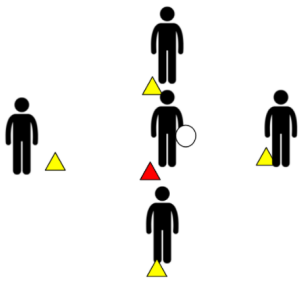
- Je me mets avec un camarade face à face avec un disque
- Je réalise des lancers avec lui
- Je me concentre pour attraper
- Il faut rester à proximité de son plot

VARIANTES :

- Varier la distance
- Changer de camarade régulièrement
- Faire des passes à trois ou quatre en cercle

JEU 2 : LA BOUSSOLE (15')

OBJECTIF: DÉCOUVRIR LE PIED DE PIVOT



CONSIGNE :

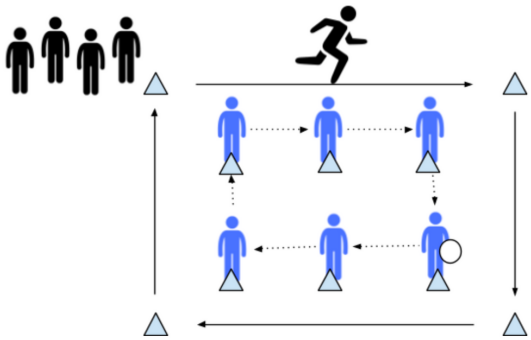
- Un joueur au centre avec son pied dans un cerceau ou sur une pastille
- 4 joueurs autour de lui
- Le joueur au centre passe à A qui lui redonne puis à B et ainsi de suite
- La première équipe qui a fait passer tous ces joueurs le signale

VARIANTE :

- Eloignement des joueurs, rapidité des passes,
- Feintes à droite à gauche, en haut en bas...

JEU 3 : LE JEU DE L'HORLOGE (15')

OBJECTIF: LANCER ET ATTRAPER EN SITUATION D'URGENCE



CONSIGNES :

- Diviser le groupe en deux équipes : les coureurs et les lanceurs
- Les lanceurs doivent se placer au centre sur les coupelles
- Les coureurs courent en relai autour des lanceurs
- Les lanceurs se passent le disque et doivent faire un maximum de tours avant que les coureurs aient terminé
- On change les rôles et l'équipe qui a réussi à faire le plus de passes a gagné

VARIANTES

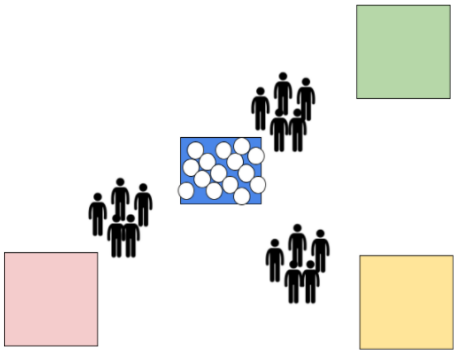
- Varier les distances de passes ou de courses
- Recommencer le compte à zéro si le frisbee tombe

LIGUE FLYING DISC
Pays de la Loire

INITIATION ULTIMATE

JEU 4 : LA MAISON (20')

OBJECTIF: DÉCOUVRIR LES PRINCIPES DE L'ULTIMATE FRISBEE

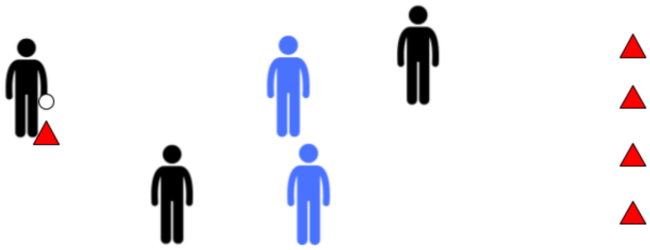


CONSIGNES :

- 3 équipes
- Les équipes doivent ramener les disques dans la maison selon les consignes énoncées :
  - Aucune consigne particulière
  - Pas le droit de marcher avec le frisbee
  - 1 seul frisbee en jeu
  - Toute l'équipe doit revenir dans la zone A pour prendre un nouveau frisbee
  - Tout le monde doit toucher le frisbee
- Les gagnants sont l'équipe qui a ramené le plus de disques à la maison

JEU 5 : LA TRAVERSÉE 3 CONTRE 2 (10')

OBJECTIF: FAIRE PROGRESSER LE DISQUE EN SITUATION D'OPPOSITION



CONSIGNES :

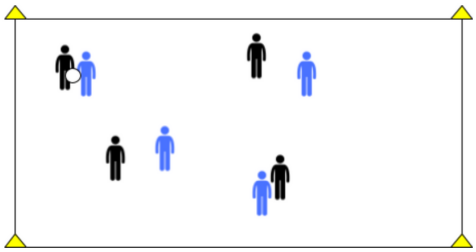
- On se regroupe par 3 avec un disque
- Le lanceur se positionne sur le plot de départ
- Le but du jeu est d'attraper le disque de l'autre coté de la ligne d'arrivée
- Deux défenseurs sont la pour empêcher de marquer le point
- On ne peut pas se déplacer avec le disque
- Si le disque tombe on repart de là ou il est tombé
- Lorsque l'équipe a passé la ligne d'arrivée on change les rôles, tous les élèves doivent passer dans le rôle d'attaquant et de défenseur

VARIANTES :

- Changer le nombre de défenseurs
- Posséder des "vies" pour les disques tombés ou interceptés

JEU 6 : LA PASSE À 10 (15')

OBJECTIF: SE DÉMARQUER POUR RECEVOIR LE FRISBEE



CONSIGNES :

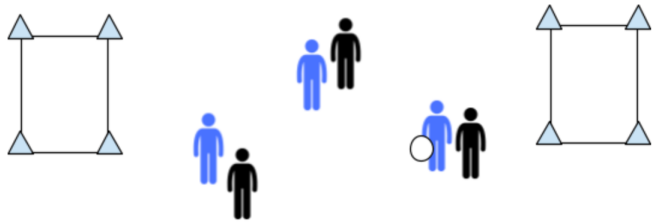
- Deux équipes évoluent dans un espace délimité
- L'équipe qui a la possession du disque doit faire 10 passes avec ses coéquipiers
- Le porteur de disque n'a pas le droit de se déplacer
- Il ne peut pas y avoir plusieurs défenseurs autour du porteur de disque
- L'équipe qui n'a pas la possession du disque doit tenter de récupérer la possession en interceptant, faisant tomber le disque, ou lorsque le disque sort du terrain

VARIANTES :

- Changer la taille de l'aire de jeu
- Changer le nombre de passes pour avoir un point
- Finir au temps ou au nombre de points à atteindre

JEU 7 : LE JEU DES BOITES (15')

OBJECTIF: JOUER UN MATCH AVEC DES RÈGLES ADAPTÉES



CONSIGNES :

- On regroupe les élèves par équipes de 5
- L'équipe qui la possession du disque doit attraper dans une des deux zones, l'autre équipe doit récupérer la possession pour marquer également
- On change de possession lorsque le disque tombe, se fait intercepter ou sort du terrain
- Interdit d'arracher le disque des mains, pas de contact autorisés
- A chaque point marqué on recommence du milieu

VARIANTES :

- Ajouter 10 secondes pour lancer
- Ajouter la règle de "toucher c'est attraper"

LIGUE FLYING DISC
Pays de la Loire

LES 10 RÈGLES SIMPLIFIÉES DE L'ULTIMATE FRISBEE

(SURFACE HERBE)

1 **Le terrain**: Un terrain réglementaire comprend une zone de jeu de 64 mètres x 37 mètres et deux zones d'en-but 18 mètres x 37 mètres à chaque extrémité.

2 **L'engagement** : Au début de chaque point, les équipes sont alignées face à face sur la ligne de leurs zones de but respectives. L'équipe défensive lance le disque à l'équipe offensive. Une partie réglementaire se joue à 7 joueurs par équipe.

3 **Les points** : L'équipe offensive marque un point à chaque fois qu'elle attrape le disque dans la zone de but adverse. L'équipe qui vient de marquer fait la nouvelle mise en jeu. La première équipe à 15 points remporte le match.

4 **Le déplacement du disque** : Le disque est déplacé en faisant des passes entre coéquipiers. Il peut être lancé dans n'importe quelle direction. Les joueurs ne peuvent pas courir lorsqu'ils sont en possession du disque. Le porteur du disque (lanceur) a 10 secondes pour lancer le disque. Le joueur défensif qui couvre le lanceur (marqueur) compte à voix haute le délai de 10 secondes.

5 **Le changement de possession :** Lorsqu'une passe n'est pas complétée (le disque sort du terrain, tombe, est bloqué, intercepté, ou toujours en possession du porteur de disque à la fin du compte), l'équipe défensive prend immédiatement possession du disque et devient l'équipe offensive.

6 **Les changement de joueurs :** Les joueurs en attentes peuvent remplacer les joueurs sur le terrain seulement lorsqu'un point a été marqué ou lorsqu'il y a un arret de jeu pour blessure.

7 **L'absence de contact :** Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs. Les obstructions et les blocages sont interdits. Une faute est commise lorsqu'un contact survient.

8 **Les fautes :** Quand un joueur entre en contact avec un autre joueur, il y a faute. Lorsque la faute affecte la possession du disque, le jeu reprend comme si la possession du disque avait été maintenue.

9 **L'auto arbitrage :** Chaque joueur est responsable de l'appel des fautes et des "hors limites" dans lesquels il est impliqué. Les joueurs résolvent eux mêmes leurs différends.

10 **L'Esprit du jeu :** L'ultimate encourage fortement le fair-play et le jeu loyal. Le jeu compétitif est encouragé, mais jamais au détriment du respect entre les joueurs, des règles et du plaisir de jouer.

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr

https://www.facebook.com/LFDPDL

@LFDPDL

https://flyingdisc-paysdelaloire.fr

FFFD FEDERATION FRANÇAISE DE FLYING DISC

COMITE NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS CROS PAYS DE LA LOIRE

Région PAYS DE LA LOIRE

LIGUE FLYING DISC Pays de la Loire