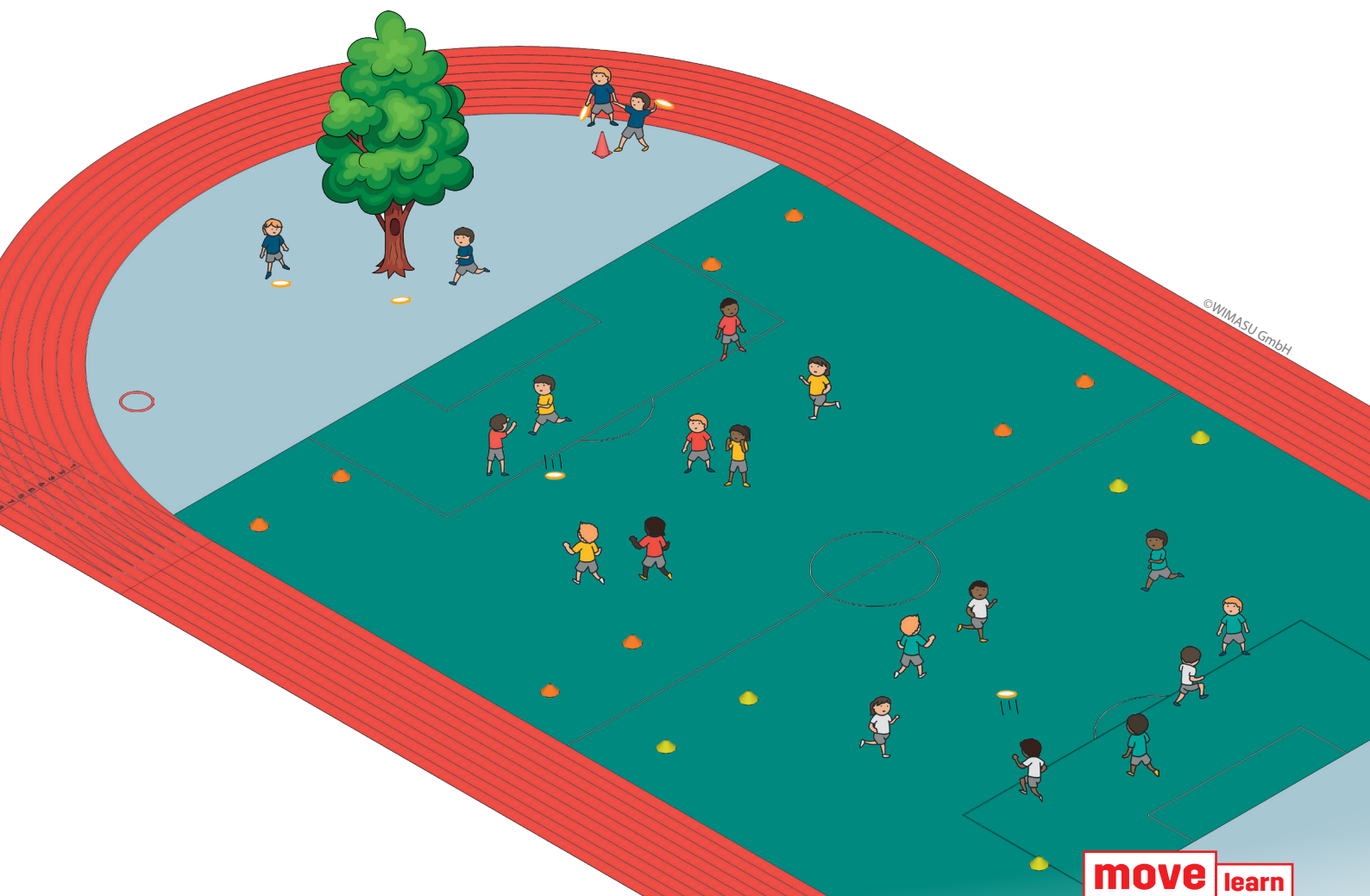


Tournoi d'ultimate frisbee

Relever des défis avec fair-play.

Le tournoi d'ultimate frisbee pour des groupes d'élèves de différentes tailles offre des petits défis à toutes les équipes qui font une pause dans les compétitions.



move learn
discover

Ultimate frisbee

CYCLE

1

2

3

DURÉE

70 - 110 min

FORME SOCIALE

Groupes

NB. D'ÉLÈVES

12 - 32

NB. D'ENSEIGNANTS

1-2

LIEU

Int- / extérieur

INTENSITÉ

Moyenne

ÉVALUATION

Oui

Pd'E / LP 21* BS.4.B.1

RESPECT

FRIENDSHIP

EXCELLENCE



Matériel

- 7 disques volants
- 24 cônes de marquage
- 1 chronomètre

Variante adaptée à l'intérieur

- 2 piquets
- 1 caisson
- 1 but d'unihockey

Variante adaptée à l'extérieur

- 1 cerceau
- 1 cône

*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

Organisation

Les zones sont disposées conformément à l'illustration. Un poste de compétences doit également être installé pour les équipes qui font une pause.

Les matches doivent être dirigés par les élèves eux-mêmes. Ils comptent leurs points et donnent le score à l'enseignant ou l'enseignante en charge du déroulement et de l'organisation du tournoi à la fin du match.

POSTE DE COMPETENCES

INDOOR « Lancer au but »

But d'unihockey sur un caisson (idéalement contre un mur) ; ligne de lancer à une distance de 8 à 12 m signalée par des piquets.

OUTDOOR « Disc golf »

Le cerceau est placé à une distance d'au moins 25 m du cône (év. avec des obstacles tels que des arbres, des escaliers, un banc). Le parcours ne devrait pas se trouver directement au bord du terrain de jeu.

Déroulement

Discuter des règles → Expliquer le poste de compétences → Participer au tournoi

Règles

« RÈGLES D'OR »

- Traiter les autres comme on aimerait être traité - toujours. Cette règle est la plus importante de toutes. Elle est plus importante que de gagner !
- Toujours respecter les règles. Lorsque l'on enfreint une règle par inadvertance, on s'excuse avant de continuer à jouer

RÈGLES SUPPLÉMENTAIRES

- Lorsqu'un point est marqué, le frisbee est posé sur la ligne de la zone de fin depuis laquelle l'équipe adverse peut désormais attaquer.
- Si le frisbee tombe par terre, l'équipe qui touche le frisbee en premier peut continuer à jouer. (facultatif)

Poste de compétences

« Lancer au but » INDOOR

L'équipe tente de faire un maximum de points en 4 min en lançant le frisbee dans le but d'unihockey. Consigne : les lancers se font toujours selon un ordre défini.

« Disc golf » OUTDOOR

L'objectif de l'équipe est d'envoyer le frisbee dans le cerceau en partant du cône avec le moins de lancers possibles (le faire atterrir puis rouler dans le cerceau compte). Pour le score, chaque équipe compte le nombre de lancers nécessaires de tous les coéquipiers.

↳ Variante simplifiée ↗ Variante plus compliquée

- ↳ Réduire les distances
- ↗ Augmenter les distances

Répartition des points :

- Meilleur score du tournoi = 3 points
- Deuxième meilleur score = 3 à 0,5 points
- Troisième meilleur score = 3 - 1 points, etc.

Tournoi

L'enseignant ou l'enseignante forme des groupes de 4 et le tournoi commence. Les équipes s'affrontent sur un terrain pendant 8 minutes. Chaque victoire rapporte 2 points.

CERCLE VERTUEUX

Après le tournoi, toutes les équipes se mettent en cercle et discutent du fair-play durant le tournoi. Les enseignants et les enseignantes peuvent poser des questions comme : « Qu'ont fait les équipes adverses de bien en matière de fair-play ? » ou « Qu'aurait pu faire notre équipe pour être davantage fair-play ? », etc. pour lancer la discussion..

Attention

- La direction du jeu est assurée par un(e) élève ou par l'enseignant(e)
- Jusqu'à 11 ans, il est recommandé d'utiliser des disques volants de 145 g en plastique souple (disque junior).



Objectifs en matière de valeurs
RESPECT

«Respecter ma propre personne, mon corps et les autres. Dans le sport, le respect est synonyme de fair-play ainsi que d'acceptation et d'observance des règles en vigueur.»

- Les élèves peuvent vivre le fair-play en tant que compétence clé. Par exemple respecter les règles du jeu et les adversaires, rester polis.
- Les élèves peuvent développer une compréhension des règles et de la compétition, et l'appliquer dans des situations de jeu.

FRIENDSHIP

«Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.»

- Les élèves sont en mesure de tenir compte des sentiments, des besoins et des intentions des autres dans le cadre de leurs propres actions (fair-play).
- Les élèves peuvent développer leurs capacités à coopérer et à gérer les conflits.

EXCELLENCE

«In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.»

- Les élèves sont capables de se servir de leurs succès comme de moteurs en vue de rechercher et d'affronter de nouveaux défis.

Renvoi au plan d'études / Lehrplan 21*

Jeux sportifs (rubrique BS.4.B.1)

BS.4.B.1.1 a-f : Les élèves savent attraper les disques volants et jouer au frisbee de manière adaptée à la situation.

BS.4.B.1.3a-d : Les élèves savent toucher une cible avec le frisbee.

BS.4.B.1.4a-f : Les élèves savent prévoir la trajectoire du frisbee et distinguer les zones non protégées (par exemple viser dans les zones non protégées).

BS.4.B.1.5b-e: Les élèves savent respecter les règles de manière autonome, sans l'aide d'arbitres.

*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

Conditions à remplir par les élèves

Pour le module, les élèves devraient déjà connaître l'ultimate et s'intéresser au frisbee (voir également les documents complémentaires).

Conseils en matière de sécurité

- Porter des chaussures de sport en salle avec un bon support latéral
- Enlever les montres, les colliers, les bagues et les boucles d'oreille avant le jeu
- Porter des lentilles de contact ou des lunettes de sport plutôt que des lunettes de vue



Inclusion

Troubles auditifs

Présentation des exercices et communication → Expliquer les exercices en parlant face aux élèves. Utiliser des pictogrammes.

Environnement d'apprentissage → Rendre « visibles » les informations acoustiques et l'espace de mouvement qui n'est pas dans le champ de vision en usant de repères ou de signaux lumineux.

Troubles de la perception et du comportement

Présentation des exercices et communication → Proposer des exercices clairs et donner des consignes/retours directs. Ne pas formuler de demandes ou de questions.

Environnement d'apprentissage → Inviter les autres élèves à faire le moins de bruit possible.

Troubles visuels

Forme d'organisation et forme sociale → Permettre l'exécution des mouvements grâce à une personne accompagnante et instaurer une relation de confiance.

Matériel : utiliser du matériel et du marquage de couleur vive pour améliorer la visibilité des personnes malvoyantes.

Mobilité réduite

Présentation des exercices → Adapter certains exercices aux capacités de la personne à mobilité réduite, en accord avec celle-ci. Par ex. manière de lancer, hauteur et distance des cibles, distances entre les postes.

Environnement d'apprentissage → Limiter l'espace pour les élèves présentant un handicap physique, s'assurer que le sol est praticable pour les élèves en fauteuil roulant.

Troubles cognitifs

Communication → Montrer les mouvements et introduire peu de variations à la fois. Donner des explications simples et claires. Utiliser des pictogrammes.

Environnement d'apprentissage → Délimiter clairement et signaler l'espace de manière visible.

Vous trouverez de plus amples informations et offres sur le thème de l'inclusion dans le sport scolaire sur plusport@school.

Documents et liens

- Disques volants disponibles chez Swiss Ultimate : www.ultimate.ch/shop
- [Préparation à la journée sportive de compétences en frisbee \(basique\)](#)
- [Ultimate frisbee - présentation](#)
- [Ultimate frisbee - niveau avancé](#)

ULTIMATE FRISBEE

JOURNÉE DE SPORT SWISS OLYMPIC

3e cycle
70 à 110 min
1

RÈGLES D'OR

5 min.

Règles d'or !

1. Traitez chaque personne comme vous aimeriez être traité vous-même, dans toutes les situations. Cette règle est plus importante que tout le reste. C'est aussi plus important que de gagner !
2. Suivez toujours les règles du jeu. Au cas où vous enfreignez accidentellement les règles, excusez-vous avant de continuer à jouer.
3. Ne lancez jamais le frisbee à une personne qui n'est pas consciente que vous souhaitez lui faire une passe et regardez toujours où et à qui vous lancez !



ULTIMATE FRISBEE

JOURNÉE DE SPORT SWISS OLYMPIC

3e cycle
70 à 110 min

2

MINI ULTIMATE

8 min. de jeu + 2 min. de pause



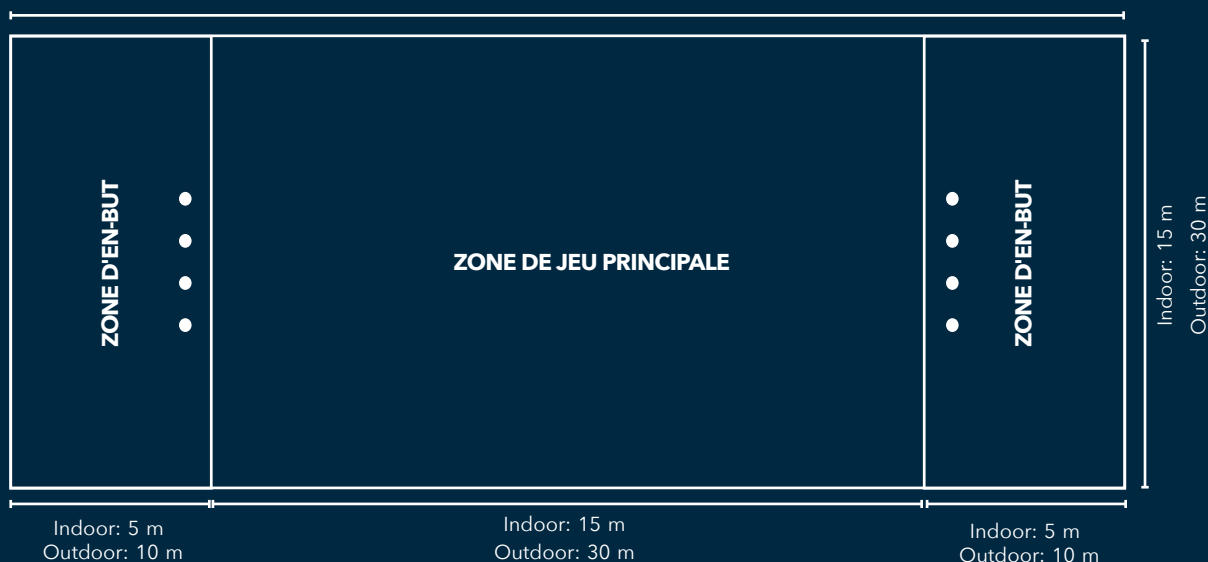
4 CONTRE 4



8 MINUTES



VICTOIRE =
2 POINTS



FAIRPLAY



CONNAISSANCE
DES REGLES



S'ENCOURAGER

- ▶ Si un point est marqué, le frisbee est placé sur la ligne de la zone d'en-but d'où l'autre équipe peut attaquer.
- ▶ Règle facultative s'il y a beaucoup de turnovers : si le frisbee tombe au sol, l'équipe qui arrive à toucher le frisbee en premier avec la main peut continuer à jouer.
- ▶ Taille du terrain variable

ULTIMATE FRISBEE

JOURNÉE DE SPORT SWISS OLYMPIC

3e cycle
70 à 110 min

3

DÉROULEMENT DU TOURNOI

| FELD 1 | SKILLPOSTEN |
|--------|-------------|
| 1 - 2 | 3 |
| 1 - 3 | 2 |
| 2 - 3 | 1 |
| 2 - 1 | 3 |
| 3 - 1 | 2 |
| 3 - 2 | 1 |

| FELD 1 | PAUSE | SKILLPOSTEN |
|--------|-------|-------------|
| 1 - 2 | 3 | 4 |
| 3 - 4 | 1 | 2 |
| 3 - 2 | 4 | 1 |
| 4 - 1 | 2 | 3 |
| 2 - 4 | 1 + 3 | / |
| 1 - 3 | 2 + 4 | / |

12 SuS = 3 Teams

60 Minuten

16 SuS = 4 Teams

60 Minuten

| FELD 1 | FELD 2 | SKILLPOSTEN |
|--------|--------|-------------|
| 1 - 4 | 2 - 3 | 5 |
| 3 - 1 | 4 - 5 | 2 |
| 5 - 3 | 1 - 2 | 4 |
| 2 - 5 | 3 - 4 | 1 |
| 4 - 2 | 5 - 1 | 3 |

20 SuS
= 5 Teams

50 Minuten

| FELD 1 | FELD 2 | SKILLPOSTEN | PAUSE |
|--------|--------|-------------|-------|
| 1 - 2 | 3 - 4 | 6 | 5 |
| 1 - 6 | 3 - 5 | 4 | 2 |
| 6 - 2 | 5 - 4 | 3 | 1 |
| 1 - 3 | 2 - 4 | 5 | 6 |
| 6 - 3 | 5 - 1 | 2 | 4 |
| 6 - 4 | 2 - 5 | 1 | 3 |

24 SuS = 6 Teams

60 Minuten

| FELD 1 | FELD 2 | FELD 3 | SKILLPOSTEN | PAUSE |
|--------|--------|--------|-------------|-------|
| 1 - 2 | 3 - 7 | 5 - 6 | 4 | 8 |
| 2 - 3 | 4 - 6 | 7 - 8 | 5 | 1 |
| 1 - 4 | 3 - 8 | 5 - 7 | 6 | 2 |
| 2 - 4 | 6 - 8 | 1 - 5 | 7 | 3 |
| 1 - 3 | 2 - 5 | 6 - 7 | 8 | 4 |
| 3 - 6 | 4 - 8 | 2 - 7 | 1 | 5 |
| 5 - 8 | 1 - 7 | 3 - 4 | 2 | 6 |
| 1 - 6 | 4 - 5 | 2 - 8 | 3 | 7 |

32 SuS = 8 Teams

80 Minuten

ULTIMATE FRISBEE

JOURNÉE DE SPORT SWISS OLYMPIC

3e cycle
70 à 110 min
4

POSTE SKILLS

4 min. pour s'entraîner + 4 min. chronométré + 2 min. de pause

LANCER SUR CIBLE

Une cible est mise en place (but d'unihockey sur un caisson suédois).

Les 4 élèves ont 4 minutes pour lancer le plus de frisbees que possibles dans la cible. La manière d'y parvenir leur appartient.

Exigences : les lancers doivent être effectués dans un ordre fixe, la cible est placée à hauteur de poitrine à une distance de 8 à 12 m. Le lancer se fait derrière une ligne de départ.

INDOOR

4 Frisbees
Caisson suédois
But d'unihockey / 2 bâtons

NIVEAU DE DIFFICULTÉ DIMINUÉ / AUGMENTÉ

Réduire /agrandir la distance

FRISBEE GOLF

Dans la version du module conçu pour l'extérieure, il est possible de faire un exercice de frisbee golf pour la partie lancer sur cible. Pour cela, il faut un hula-hoop et un cône, qui sont placés sur le sol à une distance d'au moins 25 m l'un de l'autre.

Le but des élèves est de partir du cône et d'amener le frisbee dans le cerceau en un minimum de lancers (si le frisbee atterri et continue à rouler sur le sol, c'est permis).

Le parcours ne doit pas être établi directement au bord du terrain de jeu, mais peut inclure des obstacles (par exemple, contourner un arbre).

Pour le résultat, chaque équipe additionne tous les lancers faits par tous les membres de l'équipe.

OUTDOOR

4 Frisbees
Hula-Hop
Cônes



- ▶ Meilleur score du tournoi = 3 points
- ▶ Deuxième meilleur score = 3 - 0,5 points
- ▶ Troisième meilleur score = 3 -1 points etc.

ULTIMATE FRISBEE

JOURNÉE DE SPORT SWISS OLYMPIC

3e cycle
70 à 110 min
5

CERCLE DU SPIRIT

15 min.

Cercle du Spirit

Après avoir terminé le mini tournoi, une discussion d'équipe a lieu, dans laquelle les points suivants seront abordés :

- ▶ L'équipe adverse a-t-elle été particulièrement fairplay ?
- ▶ Qu'est-ce que notre équipe aurait-elle pu faire de plus fairplay ?
- ▶ Qui le dira aux autres équipes ?

On forme ensuite un grand cercle, dans lequel une personne de l'équipe A se place à côté d'une personne de l'équipe B. Ensuite, les équipes disent chacune à leur tour ce qu'elles trouvent que les autres équipes ont fait de particulièrement fairplay et ce qu'elles auraient pu faire mieux.

