

Planification d'atelier pour le secondaire

Ces ateliers sont construits pour enseigner les bases de l'ultimate à une clientèle de 13 ans et plus. Les séances durent en moyenne **60 minutes**, mais la durée peut varier selon les besoins. Les différents exercices et jeux sont expliqués en détail dans l'annexe.

Équipement (30 jeunes) :

15 disques de 175g, 24 cônes, 30 dossards (ou les jeunes apportent un chandail blanc et un noir)

Plan global des 8 séances

Atelier	1	2	3	4
Habilité à développer	Lancer du revers et attraper	Lancer du coup droit	Courbes	Pivot et feinte Marque et compte
Exercices	Lancer en paire La roue	Diamant Pivot et lancer	Lancer courbé La boîte	Lance et marque Diamant
Jeux	Tous contre un Ultimate simplifié	Tous contre un Ultimate Golf	Double disque Ultimate simplifié	La boîte Ultimate
Retour au calme et résumé	Lancer du revers Attraper Esprit du jeu	Conseil sur les lancers Prise du coup droit	Utilisation de différents lancers	La marque Feinte et pivot

Atelier	5	6	7	8
Habilité à développer	File verticale Les tracés	Défensive sur un traceur	Stratégies	Mini tournoi
Exercices	Continuité Court et libère l'espace	Le cercle Défendre	Le triangle Passe de soutien	Lancer en paire
Jeux	Double boîte Ultimate	Discathon Ultimate	Ultimate	Ultimate
Retour au calme et résumé	Créer et utiliser l'espace	Couverture sur les traceurs	Stratégie pour créer de l'espace	Esprit du jeu

L'ultimate est un jeu unique

L'ultimate repose sur un esprit du jeu en mettant l'accent sur la responsabilité du joueur. Un jeu compétitif est encouragé, mais jamais au détriment du respect mutuel entre les joueurs, de l'adhésion aux règles du jeu ou du simple plaisir de jouer.

Il est supposé qu'aucun joueur d'ultimate ne viole intentionnellement les règles. Il n'y a pas de sanctions sévères pour les infractions commises par inadvertance, mais il existe plutôt une méthode pour reprendre le jeu d'une manière qui simule ce qui aurait probablement eu lieu si l'infraction n'avait pas été commise.

ATELIER 1 : Lancer et attraper

Débutez par une présentation des règles de base de l'ultimate (vous pouvez avoir une copie en main des 10 règles simples). Expliquez ce que **l'esprit du jeu** et l'autoarbitrage signifient.

Habilité 1 : Lancer du revers

Il existe deux types de lancers de base, le revers et le coup droit. Le revers est le lancer que tout le monde connaît. Enseigner à lancer le revers avec le coude éloigné du corps.

Prise : Prendre le rebord du disque en formant un point, le pouce au dessus et les doigts en dessous. Aligner le point de manière à ce que la jointure de l'index pointe la cible.

Position du corps : Debout avec les genoux un peu fléchis, les pieds à la largeur des épaules, les yeux sur la cible. Apportez la jambe droite (pour un droitier) vers l'avant et pointez l'épaule droite vers la cible.

Motion : Gardez le coude et le bras éloigné du corps et lancer en ligne droite.

Relâchement : Relâchez le disque le plus parallèle au sol possible avec un coup de poignet pour faire tourner le disque sur lui-même (cela augmente la stabilité du disque dans les airs). Évitez d'enrouler le poignet pour lancer.

Habilité 2 : Attraper en crocodile et en pince

L'attraper en crocodile est d'utiliser une main au-dessus et l'autre main en dessous du disque. L'attraper en pince permet d'attraper des disques en hauteur. On place les pouces en dessous du disque et les doigts au-dessus. Pour un disque bas, on peut inverser notre pince. L'attraper en crocodile est plus sûr. Démontrer les deux types d'attraper et encourager les jeunes à attraper à deux mains et de garder les yeux sur le disque.

Exercice 1 : Lancer en paire

Pratiquez le lancer du revers sur une courte distance.

Variations : Reculez d'un pas à chaque passe complétée, avancez pour les passes incomplètes. Lancer des passes hautes pour pratiquer les sauts et varier les attraper à deux mains ou une main.

Exercice 2 : La roue

Formez un grand cercle face vers le centre. La personne qui tient le disque fait une passe à droite et court vers la gauche autour du cercle. Les autres joueurs passent le disque vers la droite jusqu'à ce que le coureur revienne à sa place. Lancer du revers seulement.

Variation : changer le sens des passes de et la course.

Jeu 1 : Tous contre un

formez un carré avec 4 cônes. Les joueurs essaient de garder la possession du disque en faisant des passes entre eux, le plus longtemps possible. Les joueurs avec le disque n'ont pas le droit de marcher/courir et doivent lancer en 5 secondes. Il y a seulement un marqueur en défensive.

Jeu 2 : Ultimate simplifié

Jouer un match avec les 10 règles de base. Insister sur le fait que les contacts et les écrans sont illégaux. La distance entre le lanceur et le marqueur est de 1 mètre.

Règles : Une seule personne a le droit de marquer le joueur avec le disque. Le compte est à 10 et expliquer le revirement si on se rend à 10.

Résumé et retour au calme : Étirements et discussion à propos de la séance. Quel attraper est le plus sûr et pourquoi ? Que pensez-vous de l'esprit du jeu et de l'autoarbitrage.

ATELIER 2 : Lancer du coup droit

Habilité 1 : Lancer du coup droit

Le lancer du coup droit est utile pour lancer des deux côtés du terrain, comme au tennis. Le coup droit est généralement plus difficile à maîtriser que le revers.

Prise : Le pouce est au-dessus, les premiers et deuxièmes doigts sont placés à l'intérieur du disque, le majeur touche le rebord.

Position du corps : Être face à la cible, les genoux légèrement fléchis et les pieds à la largeur des épaules. Faire un pas vers la droite (droitier) et faire un transfert de point vers le pied avant.

Motion : Gardez le coude et le bras éloigné du corps. Lancez en ligne droite. Le lancer est initié vers un mouvement du coude vers l'avant.

Relâchement : Lâcher le disque avec un fouet du poignet (comparaison de la serviette ou du papier collant). Évitez d'enrouler le poignet pour lancer et ne pas fouetter le poignet vers le bas, mais bien de manière horizontale.

Conseil : Faites lancer vos jeunes en dessous de leur jambe pour les forcer à garder leur disque plat.

Exercice 1 : Diamant

Faire deux files face à face derrière des cônes à 15 mètres de distance. Le premier joueur d'une file court à 45 degrés vers la droite et reçoit le disque de la première personne de l'autre file. Le lanceur court par la suite, pendant que le receveur va dans l'autre file avec son disque. Deux autres cônes peuvent être ajoutés pour représenter une cible.

Variation : Changer la direction des tracer en utilisant toujours le coup droit.

Exercice 2 : Pivot et lancer

Cet exercice combine le pivot et le lancer et force le lanceur à utiliser le bon pied de pivot. Lancer en paire et faire pivoter le lanceur avant chaque lancer. À faire 10 fois par côté.

Jeu 1 : Tous contre un

Formez un carré avec 4 cônes. Les joueurs essaient de garder la possession du disque en faisant des passes entre eux, le plus longtemps possible. Les joueurs avec le disque n'ont pas le droit de marcher/courir et doivent lancer en 5 secondes. Il y a seulement un marqueur en défensive. Mettre l'emphase sur les marchés et donner 1 point chaque fois qu'un joueur attrape le disque.

Jeu 2 : Ultimate Golf

Faire un parcours avec des cibles (arbre, poteau, etc.). Chaque lancer est fait derrière l'endroit où le disque est tombé. Le but est d'atteindre les cibles avec le moins de lancers possible. Vous pouvez faire des duos. Une personne choisit la prochaine cible à atteindre et elle change chaque fois que tout le monde réussit à atteindre la cible.

Résumé et retour au calme : Étirements et discussion à propos de la séance. Quels conseils ont été utiles pour bien apprendre le coup droit ? Discutez de la prise, du poignet et de la rotation du disque.

ATELIER 3 : Lancer courbé

Habilité 1 : Lancer courbé

Changer l'angle du disque peut le faire voler de manière différente. En levant la partie éloignée du disque, la courbe sera extérieure intérieure. En baissant la partie éloignée du disque, la courbe sera intérieure extérieure. Ces lancers seront plus faciles du revers, donc pratiquez le revers avant le coup droit.

Courbe extérieur-intérieur : Pour un droitier qui lance un revers, ce lancer va courber de la gauche vers la droite.

Courbe intérieur-extérieur : Pour un droitier qui lance un revers, ce lancer va courber de la droite vers la gauche.

Coup droit : Lancer une courbe extérieur-intérieur est facile, la difficulté est de réussir à lancer un disque plat. Demandez aux jeunes de lancer une courbe intérieur-extérieur et ils vont commencer à comprendre comment lancer un disque plat.

Exercice 1 : Lancer courbé

Faire des groupes de 3. Le receveur et le lanceur sont à 10 mètres de distance avec un joueur à la défensive au centre. Le but est de faire des passes sans que la personne au centre ne touche le disque. Les lanceurs ne peuvent pas bouger et lancent en pratiquant les différentes courbes.

Exercice 2 : La boîte

Faire un carré avec 4 cônes à 10 mètres de distance. Faire une file en arrière de chaque cône regardant vers le centre. Le disque est à la première personne d'une file. Un coureur de la ligne d'en face court vers le troisième coin du carré. Sa course l'amène vers la droite pour ensuite revenir vers le cône et recevoir une passe. Il passe ensuite au joueur qui fait le même tracer et va dans la file la plus proche. Changer le sens des tracer après quelques minutes.

Variation : Faites courir les traceurs vers le centre pour ensuite sortir du carré.

Jeu 1 : Double disque

Le terrain est deux boîtes séparées par une large bande de 5 mètres. Un duo de joueur est dans chaque boîte, chaque paire avec un disque. Les équipes lancent leur disque en même temps et veulent que celui-ci atterrisse dans la boîte de l'équipe adverse. Si le disque va en dehors, l'équipe qui a reçu le disque a un point. Si le disque reste à l'intérieur de la boîte, l'équipe qui a lancé a un point. Si l'équipe qui reçoit attrape le disque, il le relance à nouveau. Si jamais l'équipe échappe le disque, les lanceurs ont un point. Si une équipe a les deux disques en même temps, c'est un doublé, donc l'autre équipe compte deux points. Après un point, les disques retournent à chaque équipe. Changez de côté à chaque 5 points. Partie à 11 points.

Variation : Changez la grandeur des boîtes et la bande qui sépare les deux terrains (14 mètres).

Jeu 2 : Ultimate simplifié

Faire comme l'atelier 1, mais ajouter les lancers de dégagements avec les règles qui s'en suivent.

Résumé et retour au calme : Discussion par rapport aux techniques de lancer et quand on peut les utiliser en situation de match.

ATELIER 4 : Pivot, feinte, marque et compte

Habilité 1 : Pivot et feinte

Les lanceurs doivent établir un pied de pivot (pied gauche pour les droitiers). Cela permet de gagner de l'espace face à notre marqueur. Il est important que les jeunes ne bougent pas le pied de pivot avant d'avoir lancé, car cela est un marché. Un pivot est plus efficace s'il y est combiné avec une feinte, afin de faire bouger le marqueur pour avoir un lancer facile.

Habilité 2 : La marque et le compte

La marque est un défenseur seulement. Il peut se tenir jusqu'à 3 mètres du lanceur, mais devrait être à un mètre pour être optimal. Le marqueur compte à chaque seconde : « comptage...1...2...3... ». Si le marqueur atteint 10 secondes, c'est un revirement et le lanceur laisse le disque à ses pieds.

Habilité 3 : La force

Mettre une force est quand le marqueur se positionne d'un côté pour forcer le lanceur à lancer de l'autre côté. Les autres défenseurs sont placés de manière à bloquer le côté laissé ouvert par le marqueur. La même force est maintenue durant tout le point.

Exercice 1 : Lance et marque

En groupe de 3, pratiquez les lancers et les marques en rotations. A est le lanceur, B la marque, C'est le receveur à 10 mètres. B doit pratiquer à compter. Quand C attrape le disque, il devient le lanceur, A court vers lui et devient le marqueur. B devient le receveur. La force est revers pour commencer.

Variation : Changer la rotation entre les joueurs.

Exercice 2 : Diamant (voir l'atelier 2)

Variation : Changez la direction des tracer pour utiliser le coup droit.

Jeu 1 : La boîte

La boîte implique deux équipes qui attaquent la même zone de but (carré de 5m par 5m au centre d'un terrain de 20m par 20m). Il y a 5 joueurs par équipes qui sont impliqués dans le jeu avec un nombre illimité de changements durant le jeu. Le but est d'attraper le disque dans le carré du centre. Quand une équipe a la possession ou après un point, elle doit faire une passe en dehors du grand carré avant de pouvoir faire un point. Faire des matchs à 3 ou 5 points.

Variation : Diminuer la grandeur de la boîte du centre et le nombre de joueurs.

Jeu 2 : Ultimate

Introduire le concept de la force. Débuter avec une force revers. **Règles** : Les joueurs appellent leurs écrans. Le jeu arrête et le défenseur va rejoindre le receveur où l'infraction a été commise. Le disque retourne au lanceur et le jeu reprend. Les fautes et les marcher arrêtent aussi le jeu.

Résumé et retour au calme : Discussion à propos des différentes feintes et des pivots afin de faire bouger le marqueur. Faire un retour aussi sur l'utilité de la force.

ATELIER 5 : File verticale et tracé

Habilités 1 : La file verticale

La principale tactique offensive au ultimate est de faire une file en face du lanceur. Les coureurs courent à tour de rôle dans l'espace. Les coureurs peuvent avoir des numéros et courir en ordre.

Habilité 2 : Se démarquer

Le principe de se démarquer est de se défaire de son défenseur et aller vers un espace libre. Cela implique de faire un bon changement de direction et de vitesse.

Exercice 1 : Continuité

Formez 4 files au centre du terrain, face vers le côté. Les gens de la première file ont des disques et font face aux autres files. Le premier coureur de la deuxième file court vers le côté et reçoit une passe. Il lance ensuite une passe au coureur de la file 3. Le joueur de la file 3 passe au joueur de la file 4. Ce dernier garde le disque et va dans la file 1. Les autres joueurs vont dans la file suivante.

Exercice 2 : Cours et libère l'espace

Placez 3 cônes à 10-15 mètres de distance. Formez 2 files face à face derrière les cônes aux extrémités. Une file avec disques et l'autre sans. Le premier joueur d'une file court vers le cône du centre, fait semblant d'aller vers une direction et va vers l'autre côté pour recevoir une passe de la file d'en face. Le receveur fait une passe au joueur suivant de la file avec les disques et retourne dans sa file pour libérer l'espace. Mettre l'emphasis sur la feinte du coureur et sur le fait de libérer l'espace rapidement.

Jeu 1 : Double Boîte

C'est une version miniature et plus rapide du ultimate standard. Il y a 2 zones de but de 5m par 5m, séparées par 20 mètres de distance. Une équipe débute avec le disque dans la zone de but pour aller attaquer l'autre zone de but. Chaque fois qu'une équipe marque un point, ils peuvent immédiatement aller faire un point dans l'autre zone de but. Les règles sont les mêmes qu'à l'ultimate. Faire des parties de 3 à 5 points. Les équipes peuvent faire des changements de joueurs illimités n'importe quand durant les points.

RÈGLE : Un marché est quand un joueur accélère, change de direction ou prend trop de pas pour décélérer après avoir attrapé une passe. De plus, faire comprendre aux jeunes qu'ils ne peuvent pas toucher le lanceur, qu'il n'y a pas de contact entre les joueurs, spécialement si le contact crée un échapper. Ceci est une faute et les joueurs peuvent commencer à les appeler.

Jeu 2 : Ultimate

Jouer une partie en mettant l'emphasis sur la file verticale en offensive. Encouragez les joueurs à marcher vers le disque et se placer en file lorsqu'il y a un revirement. Les joueurs peuvent avoir des numéros et se démarquent dans l'ordre attribué. Utilisez la force revers pour débiter.

Résumé et retour au calme : Discussion à propos de la file verticale, créer de l'espace et comment l'utiliser. Ceci est la base des principes offensifs à l'ultimate.

ATELIER 6 : Défensive

Habilité : La défensive

Le but de la défensive est d'essayer d'empêcher le receveur d'avoir le disque. Pour ce faire, le défenseur est positionné entre le disque (lanceur) et le receveur et essaye de garder sa position et d'être du bon côté de la force. Il est important de se souvenir que l'ultimate est un sport sans contact.

TRUC : Parlez des différentes approches du marquage démarquage. Certains coureurs préfèrent courir rapidement pour se libérer, tandis que d'autres attendent que leur défenseur soit distrait pour agir. Certains défenseurs aiment être près du joueur tandis que d'autres se donnent un peu d'espace.

Exercice : Défenseur

Formez 2 files : une avec 4 lanceurs avec des disques et l'autre file se place en face avec des paires de coureurs et de défenseurs, à 20 mètres de distance entre les deux cônes. Le receveur court en direction du lanceur en essayer de se démarquer de son défenseur. Le lanceur n'a pas de marque. Le receveur reçoit la passe et va dans la file de lanceurs, le lanceur va dans la file des receveurs/défenseurs et devient un défenseur. Le défenseur devient receveur.

Jeu 1 : Discathon

Utiliser des cônes ou des obstacles comme des arbres, des flèches pour indiquer le sens de la course. Chaque joueur débute à la ligne de départ avec un disque. Les joueurs courent et suivent le parcours indiqué par les flèches en lançant leur disque sur les cibles. Si le disque ne se rend pas, le joueur part de l'endroit où son disque est tombé (en arrière). Le gagnant est le premier joueur qui atteint toutes les cibles et revient à la ligne d'arrivée.

RÈGLES : Pour débiter un point, les deux équipes forment une ligne en avant de leur zone de but. La défensive a le disque et les joueurs choisissent le receveur qu'il va couvrir. L'offensive ne bouge pas. Un joueur de la défensive tient le disque dans les airs en attendant qu'un joueur offensif fasse signe qu'il est prêt. Ensuite le défenseur dégage le disque à l'autre équipe. Si le disque atterrit en dehors des limites du terrain, l'offensive a le choix de recommencer au milieu du terrain à la hauteur où le disque est sorti ou le prendre sur le côté, encore une fois où le disque a quitté le terrain.

Une faute commise sur un receveur, qui n'est pas contestée par le défenseur, fait en sorte que le disque reste au receveur et le jeu est repris au signal du défenseur en mettant le disque en jeu.

Jeu 2 : Ultimate

Mettre l'emphasis sur le bon positionnement défensif en forçant les joueurs à avoir le disque sur les lignes de côtés.

Résumé et retour au calme : Discussion par rapport au marquage du receveur et de la force. La marque couvre une moitié de terrain tandis que le défenseur prend l'autre moitié, donc le côté laissé ouvert par la marque. Cela laisse 2 options au lanceur, briser la force ou lancer le disque long.

ATELIER 7 : Stratégie

Habilité 1 : Communication

La communication entre les joueurs sur le terrain et sur les lignes de côtés est vitale pour le sport. Le plus important est de communiquer à tout le monde lorsqu'une passe est faite. Le marquer dit « UP » très fort. Cela est particulièrement important quand les passes sont longues, car si le défenseur sait que la passe est partie, il peut avoir le temps de réagir et d'aller empêcher le receveur d'attraper la passe.

Habilité 2 : Garder la possession

Les équipes débutantes ont tendance à perdre le disque souvent tandis que certaines équipes sont capables de compléter plusieurs passes consécutives et gagnent du terrain. On doit apprendre aux jeunes l'importance de garder la possession du disque. Une bonne façon de faire est de choisir un joueur du soutien. Un joueur de soutien est habituellement un bon lanceur qui prend de bonnes décisions et qui se libère facilement de son défenseur. Il reste près du lanceur et se démarque en cas où les receveurs n'arrivent pas à se démarquer.

TRUC : Lancer dans l'espace ! C'est important de réaliser que les joueurs sont rapides. C'est donc mieux de lancer dans un espace qui le receveur peut atteindre.

Exercice 1 : Triangle

Formez un triangle de 20 mètres de distance entre les cônes. Chaque cône correspond à une file de joueurs qui font face au centre. Le premier joueur court vers la droite (sens horaire) le long du triangle et reçoit une passe d'un joueur placé au cône opposé. Le lanceur lance le disque tôt pour que le receveur coure vers le disque. Le receveur va ensuite se placer dans la file en face de lui. Le lanceur devient le receveur, reçoit une passe et ainsi de suite.

Exercice 2 : La passe de soutien

En groupe de 4, placer 2 joueurs en offensive et 2 en défensive. Un des deux défenseurs est la marque. Le compte est à 5 et les joueurs à l'offensive essayent de se faire des passes et de garder la possession.

RÈGLES : Un revirement arrive lorsqu'une passe n'est pas complétée à cause d'un échappé, un lancer qui va en dehors des limites du terrain, une interception ou d'un lancer bloqué ou rabattu.

Si un marcher est appelé sur un lancer et que la passe n'est pas complétée, c'est un revirement.

Les changements devraient se faire à chaque fois qu'il y a un point, mais si les gens sont vraiment débutants et que les points sont trop longs, appeler des changements aux 3 minutes.

Jeu : Ultimate

Laissez les joueurs jouer plusieurs styles de défensives. Ils peuvent faire des changements de joueurs, jouer très près de leur joueur. La défensive va fonctionner si tous les joueurs ont le même plan de match. La communication en défensive est très importante.

ATELIER 8 : Mini tournoi

RÈGLES : L'esprit du jeu ! Revoir cette règle et mettre l'emphase sur le jeu. Expliquez comment débiter une partie avec les disques (pareils, pas pareils). Le gagnant choisi entre la possession ou le côté de terrain et l'autre choisit ce que l'autre n'a pas choisi.

Exercice : Lancer en paire

Inclure cet exercice dans l'échauffement. Ajouter des paramètres (force, déplacement, lancer différent, distance, vent, ajouter un disque, etc.).

Jeu : Mini tournoi d'ultimate

Divisez la classe en 4 équipes. Faire deux terrains et jouer du 5 contre 5. Faites en sorte que les équipes affrontent les autres équipes. Choisissez le format du tournoi et superviser les parties.

SCHÉMA DES EXERCICES

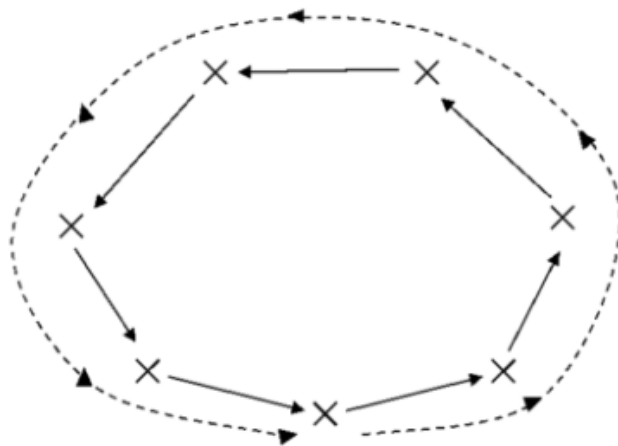
Légende :

X = Joueur

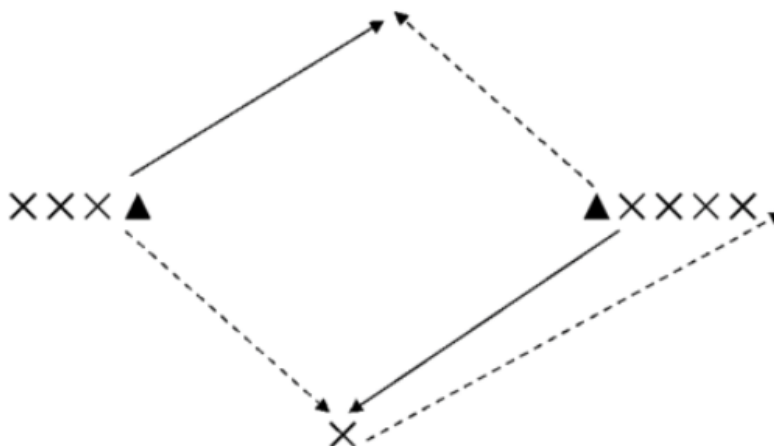
→ = Passe

--> = Course

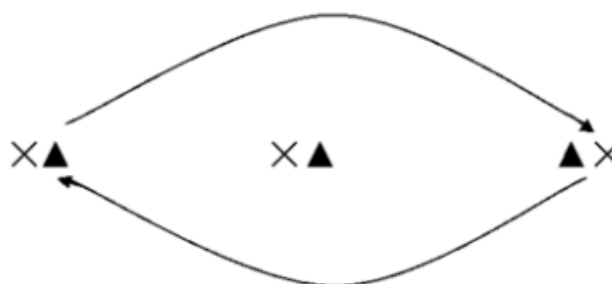
Atelier 1 : La roue



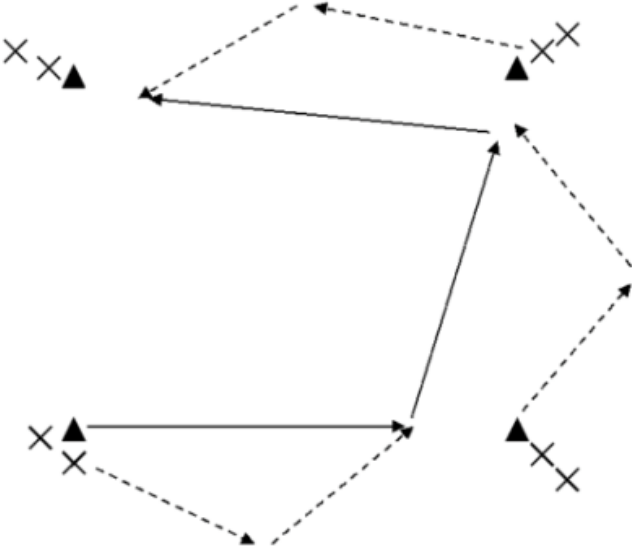
Atelier 2 : Diamant



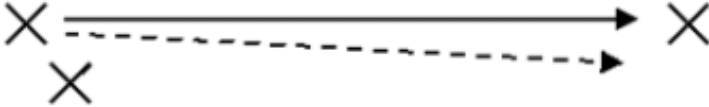
Atelier 3 : Lancers courbés



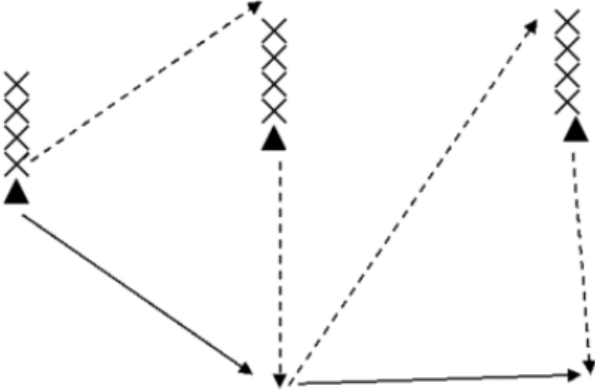
Atelier 3 : La boîte



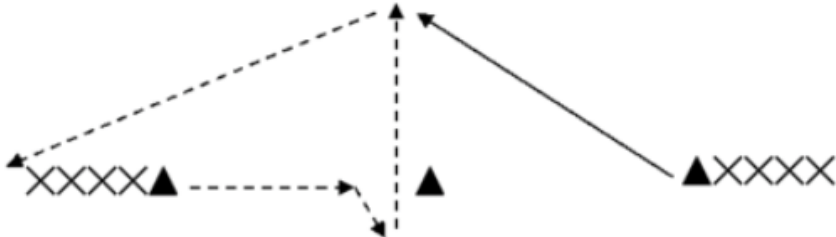
Atelier 4 : Lance et marque



Atelier 5 : La continuité



Atelier 5 : Cours et libère l'espace



Atelier 6 : Défenseur

