



PLANIFICATION DÉTAILLÉE



D'UNE SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION  
EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

# MINI-ULTIMATE

Niveau : **Au primaire**  
**3e cycle (5-6e année)**

Durée : **7 cours de 60 minutes**



Auteur : Dominick Dussault

À l'aide du document *MINI-ULTIMATE Cahier de référence pour les enseignants et les entraîneurs*

Conçu par : Corine Massé

Avec la participation de : Yohan Baril, Rachel Beauchemin, Marie-Lune Genest, Marie-France Hivert

2014

# PLANIFICATION D'UNE SAÉ EN EPS

## Compétence et types d'activités

<input type="checkbox"/> AGIR	<input checked="" type="checkbox"/> INTERAGIR	<input checked="" type="checkbox"/> ADOPTER
<input type="checkbox"/> Cycliques	<input checked="" type="checkbox"/> Collectives	<input checked="" type="checkbox"/> En cours ÉPS
<input type="checkbox"/> À action unique	<input type="checkbox"/> Coopératives	<input type="checkbox"/> En cours régulier
<input type="checkbox"/> D'adresse	<input type="checkbox"/> De combat	<input type="checkbox"/> Dans l'école
<input type="checkbox"/> Technico-artistiques	<input type="checkbox"/> De duel	<input type="checkbox"/> Dans un autre contexte
<input type="checkbox"/> Rythmiques/expressives		

## Défi présenté à l'élève

En équipe, l'élève devra élaborer des stratégies en lien avec la communication et la synchronisation qu'il devra appliquer pendant des parties d'ultimate frisbee. Lors de ces parties, il mettra en application divers gestes techniques qu'il aura expérimentés pendant les cours. De plus, il lui sera demandé de faire un échauffement au début des cours afin de préparer son corps à l'activité physique.

## Contexte de réalisation

La situation d'apprentissage se déroule sur 7 périodes de 60 minutes. Dans un premier temps, l'élève explore les mouvements techniques en lien avec l'ultimate frisbee tels que différents attrapés, les lancers coup droit et revers. Il participe avec un partenaire, dans un second temps, à des éducatifs en lien avec les principes de communication et de synchronisation. Ensuite, il développe en équipe des stratégies découlant de ces principes qui lui permettront de faire circuler le disque. Puis, il exécute ces stratégies en situation de tournoi. Dans de ce tournoi, il doit, en collaboration avec son équipe, compléter une auto-évaluation des forces et faiblesses de leur équipe. Par ailleurs, l'élève est constamment invité à apprendre les règlements propres à l'ultimate frisbee. Enfin, l'élève apprend les bienfaits de l'échauffement tout en y participant au début des cours.

## COMPÉTENCE VISÉE : INTERAGIR DANS DIVERS CONTEXTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Manifestation des composantes retenues dans cette situation

- Collaborer à l'élaboration d'un plan d'action : en équipe, l'élève écoute les idées des autres et participe activement aux stratégies à élaborer avant chaque situation de jeu en équipe.
- Participer à l'exécution du plan d'action : l'élève applique les stratégies élaborées, communique bien avec ses partenaires et applique les règles éthiques en situation de jeu.
- Évaluer la réalisation du plan d'action : l'élève détermine des améliorations face aux stratégies et aux rôles qu'il a à jouer au sein de son équipe après chaque jeu.

### Connaissances spécifiques à acquérir dans cette SAÉ

S : savoir      S – F : savoir-faire      S – E : savoir-être

<b>S/S-F/S-E</b>	<b>Description des savoirs essentiels ou des contenus</b>
S	Modes de communication
SF	Principes de communication
SF	Principes de synchronisation
SF	Principes d'action lors d'activités collectives, dans un espace commun
SF	Actions de locomotion
SF	Rôles à jouer, type d'action
SE	Valeurs développées par le jeu et le sport, dépassement de soi
SE	Respect des pairs, des règlements et de l'arbitre
SE	Acceptation de la victoire et de la défaite

### Manifestations des critères d'évaluation retenus dans cette situation

- L'élève exprime ses idées à ses coéquipiers.
- Il écoute le point de vue des autres lors de l'élaboration du plan.
- Il communique efficacement avec ses partenaires pendant les situations de jeu.
- Il encourage ses partenaires lors des situations de jeu.
- Il exécute convenablement la stratégie prévue.
- Il identifie sur une feuille avec ses partenaires des points à améliorer par rapport à la coopération, la prestation et les plans d'action.
- Il trouve des moyens de corriger ces points en équipe.

## COMPÉTENCE VISÉE : ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

### Manifestation des composantes retenues dans cette situation

- L'élève s'engage dans une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie : il est en mesure de pratiquer une activité physique de manière sécuritaire.
- L'élève fait preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être (bon échauffement et bonne forme physique).
- L'élève reconnaît ce qui est favorable ou néfaste pour sa santé et son bien-être dans l'univers de l'ultimate frisbee.
- L'élève évalue les exigences et les conséquences de ses choix.

### Connaissances spécifiques à acquérir dans cette SAÉ

S : savoir      S – F : savoir-faire      S – E : savoir-être

<b>S/S-F/S-E</b>	<b>Description des savoirs essentiels ou des contenus</b>
S	Règles de sécurité
S	Saines habitudes de vie (pratique régulière d'activités physiques, bienfaits psychologiques, bienfaits physiques)
S-F	Pratique régulière d'activités physiques
S-E	Aide et entraide, honnêteté, persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif
S-E	La pratique sécuritaire d'activités physiques : règles de sécurité relatives aux différents contextes

### Manifestations des critères d'évaluation retenus dans cette situation

- S'engager dans une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie : l'élève applique les règles de sécurité et adopte une conduite sécuritaire avec le matériel

## Résumé de l'ensemble des cours

Phase	Cours	Contenu
<b>Préparation</b>	1	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Éducatif des différents attrapés (en crocodile et en pince) Tâche 3 : Éducatif du lancer revers Tâche 4 : Jeu «Les portes mouvantes» Tâche 5 : Partie (patate chaude)
<b>Réalisation</b>	2	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Viser et lancer (précision des lancers) Tâche 3 : Jeu La cible ou Frisbee quilles (en fonction du matériel disponible) Tâche 4 : Partie
	3	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Lancers face à face (explication coup droit) Tâche 3 : Lancer dans les zones avec pied de pivot Tâche 4 : Tag pivot Tâche 5 : Partie
	4	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Déplacement défensif Tâche 3 : Trois hommes Tâche 4 : Partie
	5	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Rappel du revers et coup droit et lancers face à face Tâche 3 : Cible en mouvement Tâche 4 : Trois hommes Tâche 5 : La zone interdite
	6	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Élaboration de stratégie d'équipe Tâche 3 : Mini-tournoi/Évaluation par l'enseignant
<b>Intégration</b>	7	Tâche 1 : Échauffement Tâche 2 : Mini-tournoi/Évaluation par l'enseignant Tâche 3 : Auto-évaluation en équipe

\*Tout le vocabulaire spécifique à l'Ultimate frisbee se trouve en annexe E.

# PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

Ultimate frisbee

Cours n° 1/7

**Matériel utilisé lors du cours :**

- 1 disque pour 2 élèves
- 3 cordes à sauter
- 16 cônes
- 2 disques ou ballons en mousse

## PHASE PRÉPARATOIRE

### Présentation du contexte et du défi

« Au cours des prochaines périodes, tu auras l'occasion de pratiquer un nouveau sport, l'ultimate frisbee. Tu seras en coopération avec tes partenaires pour élaborer des stratégies que tu devras appliquer pendant des parties. Au cours de ces parties, tu auras à exécuter des gestes techniques et respecter les règlements. De plus, il te sera demandé de faire un échauffement au début des cours afin de préparer ton corps à l'activité physique ».

### Activation des connaissances

L'enseignant anime un échange avec les élèves en leur posant diverses questions. Il écrit les réponses pertinentes des élèves au tableau. Voici quelques questions qu'il peut poser :

- **Selon vous, qu'est-ce qu'il faut pour être une bonne équipe de sport collectif?**
  - Réponses recherchées : communication, esprit d'équipe, bonnes stratégies, etc.

Puis, faire des liens avec l'ultimate frisbee.

## PHASE DE RÉALISATION

<b>Tâche n° 1/5</b>	<b>Identification : Échauffement</b>	<b>Durée : 5 min</b>
---------------------	--------------------------------------	----------------------

---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT ----

<b>Tâche n° 2/5</b>	<b>Identification : Maniement du disque (attrapés)</b>	<b>Durée : 15 min</b>
---------------------	--	-----------------------

<b>Matériel</b>	1 disque par 2 élèves
-----------------	-----------------------

<b>Objectif</b>	Apprendre à attraper le plus efficacement possible
-----------------	--

<b>Organisation</b>	<u>Explication des différents attrapés (crocodile et pince)</u> (5 min)	
---------------------	---	--

(voir éléments observables et/ou Annexe D)

	<u>Expérimentation des attrapés</u> (10 min)	
--	--	--


Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres. Sans égard à la technique des lancers, les participants se lancent un disque en essayant de l'attraper en style crocodile. On change ensuite à l'attrapé en pince.

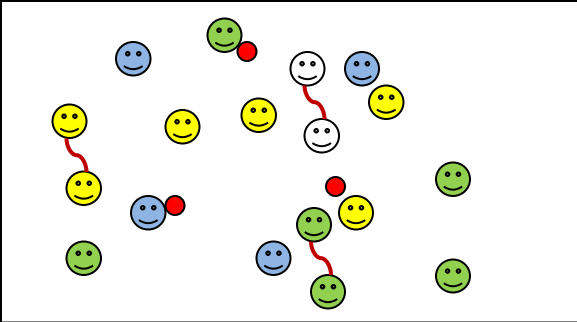
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> <li>• Positionner les élèves tous dans le même sens</li> </ul>
-----------------	--

<b>Éléments observables</b>	<p><u>Attrapé en crocodile</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre ses mains une au-dessus de l'autre</li> <li>• Fermer les mains pour attraper au centre du disque</li> </ul> <p><u>Attrapé en pince</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre ses mains en séparant le pouce des autres doigts</li> <li>• Fermer les mains en pince sur le rebord du disque</li> <li>• Mettre le pouce au-dessus des autres doigts si le disque est sous la taille et inversement</li> <li>• Possibilité d'attraper à une ou deux mains</li> </ul>
-----------------------------	--



<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)
---------------------------	--

<b>Tâche n° 3/5</b>	<b>Identification : Maniement du disque (lancers)</b>	<b>Durée : 15 min</b>
<b>Matériel</b>	1 disque par 2 élèves	
<b>Objectif</b>	Apprendre à lancer du revers	
<b>Organisation</b>	<u>Explication du lancer revers</u>	(5 min)
	<u>Expérimentation des lancers</u>	(10 min)
Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres. Ils doivent effectuer des lancers en revers les plus précis possible sur leur cible (partenaire).		
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<u>Position (faire prendre la position aux jeunes)</u>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pouce sur le dessus du disque, les 4 autres doigts en dessous</li> <li>2. Corps de profil par rapport à la cible</li> <li>3. Le pied du côté de la main qui lance est placé devant</li> <li>4. Dos droit</li> </ol>	
		
<u>Mouvement</u>		
Le poignet se déroule et transfère sa force au bras qui se déroule par la suite. Le poignet vient fouetter le disque avant de le relâcher. Le bras fini bloqué en direction du receveur.		
Ne pas lancer avec la seule force du bras, mais avec celle que l'on transfère des hanches et du poignet.		
Regarder si le disque arrive près du receveur, cela peut indiquer que les pieds, le bras ou les doigts ne sont pas bien orientés ou placés.		
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Tâche n° 4/5</b>	<b>Identification : Les portes mouvantes</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Matériel</b>	3 disques en mousse (sinon ballon en mousse) Corde à sauter	
<b>Objectif</b>	Apprendre à attraper le plus efficacement possible	
<b>Organisation</b>	Le groupe est divisé en 3 équipes. (Prévoir des élèves en attente en fonction de la grandeur du gymnase ou l'utilisation de plateaux extérieurs.)	
	<p>Il y a un disque par équipe qui ne peut être volé par les autres équipes. Toutes les équipes s'affrontent en même temps sur la grandeur d'un gymnase.</p> <p>Deux joueurs par équipe tiennent une corde tendue. La corde représente une zone de but en mouvement. Les joueurs avec la corde se déplacent dans tout le gymnase.</p> <p>Chaque équipe doit tenter de faire une passe à travers les portes des autres équipes créées par les cordes tenues par deux joueurs. Chaque passe réussie donne un point à l'équipe. Si le disque tombe sur le sol, il est seulement repris par la même équipe et le jeu continue.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la grandeur du terrain</li> <li>• Augmenter le nombre de portes mouvantes (élèves avec cordes à sauter)</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> <li>• Les coureurs doivent être conscients des autres, ne pas bifurquer entre les autres élèves, et tenir la corde à la hauteur des hanches</li> </ul>	
<b>Éléments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation des éléments critères des attrapés et du lancer</li> </ul>	

<b>observables</b>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	 <p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ : élève</li> <li>● : disque en mousse</li> <li>— : corde à sauter</li> </ul>

**Tâche n° 5/5**      **Identification : Partie**      **Durée : 10 min**

**Matériel**      8 cônes (plats) par terrain  
1 ballon mousse par terrain (le nombre de terrains dépend du nombre d'élèves)

**Objectif**      L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone de but adverse et d'y réceptionner le ballon.

**Organisation**      Effectuer une partie d'ultimate frisbee avec ballon en mousse au lieu d'un disque.  
Utiliser les mêmes règlements que la patate chaude.

- Lorsqu'en possession du ballon, le joueur ne peut plus marcher
- Il doit effectuer une passe à un partenaire
- Si la passe est attrapée dans la zone de but, un point est marqué
- Si la passe est rabattue ou interceptée, c'est un revirement de possession.

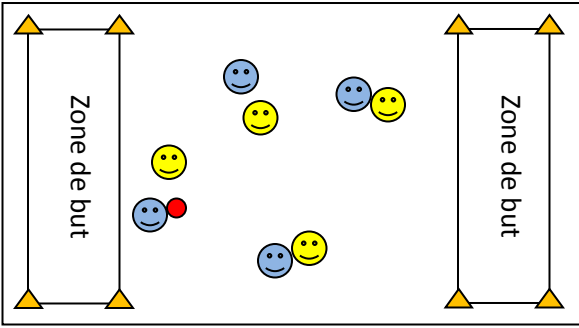
**Sécurité**

- Aucun contact permis
- Les défenseurs ne doivent pas être à moins d'un mètre du porteur du ballon

**Éléments observables**

- Utilisation des éléments critères des attrapés et du lancer

**Seuils de réussite**      L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)

<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	 <p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ : cône</li> <li>☺ : élève</li> <li>● : ballon</li> </ul>
---	---

**PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES**

Retour au calme et bilan  
L'enseignant pose des questions sur les différences entre les différents engins utilisés et les difficultés rencontrées.

L'enseignant explique aux élèves en quoi consistera le prochain cours (peaufiner les lancers afin d'en augmenter la précision).

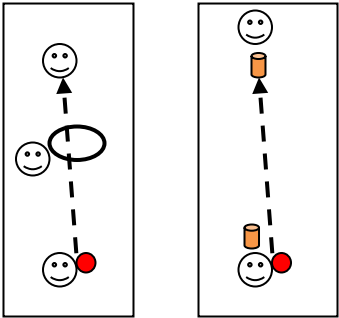
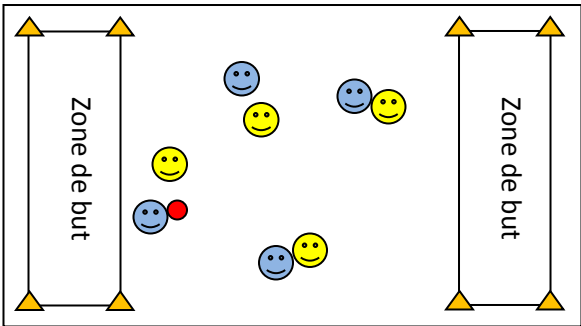


# PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

<b>Ultimate frisbee</b>	<b>Cours n° 2/7</b>
<b>Matériel utilisé lors du cours :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 disque pour 2 élèves</li> <li>• 8 cônes</li> <li>• 1 quille par élève</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cerceau et un disque en mousse (facultatif) par 3 élèves</li> </ul>	

PHASE PRÉPARATOIRE
<u>Accueil des élèves</u> Mot de bienvenue, explication de la thématique du cours (peaufiner les lancers afin d'en augmenter la précision).

PHASE DE RÉALISATION		
<b>Tâche n° 1/4</b>	<b>Identification : Échauffement</b>	<b>Durée : 5 min</b>
---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT ----		
<b>Tâche n° 2/4</b>	<b>Identification : Maniement du disque (lancers)</b>	<b>Durée : 20 min</b>
<b>Matériel</b>	1 disque par 2 élèves	
<b>Objectif</b>	Apprendre à attraper le plus efficacement possible	
<b>Organisation</b>	<u>Explication des nouveaux éléments du lancer revers</u> (5 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viser le ventre du receveur</li> <li>• Pointer avec son bras l'endroit visé à la fin du mouvement</li> <li>• Corps de profil par rapport à la cible</li> <li>• Ajuster la force du lancer en fonction de la distance</li> </ul> <u>Expérimentation des attrapés</u> (10 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants se placent 2 par 2, face à face à une distance initiale de 5 mètres. Ils doivent effectuer des lancers en revers les plus précis sur leur cible.</li> <li>• Le receveur ne doit pas bouger pour attraper le disque.</li> <li>• Après 3 lancers précis réussis, le lanceur recule d'un pas.</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève pointe avec son bras l'endroit visé à la fin du mouvement</li> <li>• L'élève a le corps de profil par rapport à la cible</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Tâche n° 3/4</b>	<b>Identification : Lancers de précision</b>	<b>Durée : 15 min</b>
<b>Matériel</b>	1 disque en mousse et 1 cerceau par 3 élèves ou 1 disque par 2 élèves et 1 quille par élève	
<b>Objectif</b>	Atteindre la cible (quille ou cerceau)	
<b>Organisation</b>	<p><i>Si vous avez des disques en mousse :</i> en équipe de 3, un participant tient un cerceau et les deux autres se font des passes. Les participants visent le centre du cerceau. Le participant qui tient le cerceau doit regarder en tout temps le disque. Lorsque le disque traverse le cerceau, l'équipe marque 1 point. C'est l'équipe qui marque le plus de points qui gagne le jeu (rotation des élèves après 10 lancers)</p> <p><i>Si vous avez des quilles :</i> deux équipes espacées de 10 mètres s'affrontent. En lançant un disque, le lanceur doit faire tomber la quille du joueur en face de lui. Le lanceur doit toujours se placer derrière sa quille pour lancer le disque. Il y a un disque pour chaque 2 joueur. Lorsque la quille tombe, l'équipe marque 1 point. C'est l'équipe qui marque le plus de points qui gagne le jeu.</p>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doser la force du lancer</li> </ul>
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation des éléments critères des attrapés et des lancers</li> </ul>
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	 <p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ : cerceau</li> <li>▮ : quille</li> <li>😊 : élève</li> <li>● : disque</li> <li>← - - : passe</li> </ul> <p>*les distances entre les élèves et le cerceau ou entre les quilles peuvent varier selon le niveau des élèves</p>
<b>Tâche n° 4/4</b>	<b>Identification : Partie</b> <span style="float: right;"><b>Durée : 10 min</b></span>
<b>Matériel</b>	8 cônes (plots) par terrain 1 disque par terrain (le nombre de terrains dépend du nombre d'élèves)
<b>Objectif</b>	L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone de but adverse et d'y réceptionner le disque.
<b>Organisation</b>	Effectuer une partie d'Ultimate frisbee. Utiliser les mêmes règlements que la patate chaude. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsqu'en possession du disque, le joueur ne peut plus marcher</li> <li>• Il doit effectuer une passe à un partenaire</li> <li>• Si la passe est attrapée dans la zone de but, un point est marqué</li> <li>• Si la passe est rabattue ou interceptée, c'est un revirement de possession.</li> </ul>
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun contact permis</li> <li>• Les défenseurs ne doivent pas être à moins d'un mètre du porteur du disque</li> </ul>
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation des éléments critères des attrapés et du lancer</li> </ul>
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	 <p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ : cône</li> <li>😊 : élève</li> <li>● : disque</li> </ul>

### PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES

#### Retour au calme et bilan

L'enseignant pose des questions sur les réussites et les difficultés qu'ont perçues les élèves lors du cours.  
L'enseignant explique aux élèves en quoi consistera le prochain cours (coup droit et pied de pivot).

# PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

Ultimate frisbee

Cours n° 3/7

**Matériel utilisé lors du cours :**


- 1 disque pour 2 élèves
- 9 cônes

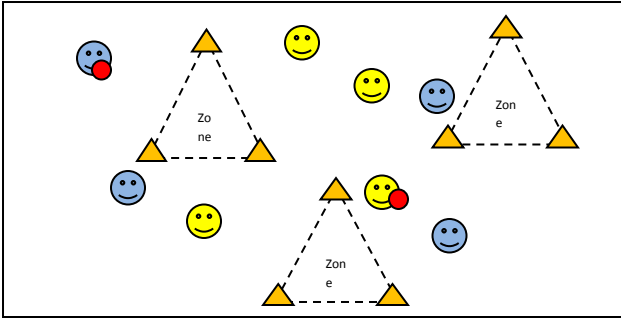
## PHASE PRÉPARATOIRE

Accueil des élèves

Mot de bienvenue, explication de la thématique du cours (coup droit et pied de pivot).

## PHASE DE RÉALISATION

Tâche n° 1/5	Identification : Échauffement	Durée : 5 min
---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT ----		
Tâche n° 2/5	Identification : Maniement du disque (le coup droit)	Durée : 20 min
<b>Matériel</b>	1 disque par 2 élèves	
<b>Objectif</b>	Apprendre à lancer un coup droit	
<b>Organisation</b>	<p><u>Explication du coup droit</u> Utiliser les éléments observables</p> <p>(5 min)</p> <p><u>Lancers face à face</u> Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres. Ils doivent effectuer des lancers en coup droit les plus précis possible sur leur cible.</p> <p>(15 min)</p>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<p>Position de la main (faire prendre la position aux jeunes)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pouce sur le dessus du disque, l'index et le majeur sous le disque, les autres doigts repliés dans la main.</li> <li>2. L'index et le majeur forment des oreilles de lapin sous le disque.</li> <li>3. Le majeur est sur le rebord du disque tandis que l'index pointe le milieu du disque.</li> <li>4. Corps face au receveur et avant-bras parallèle au sol (90°).</li> <li>5. Le pied du côté de la main qui lance est mis en avant.</li> <li>6. Disque du côté du bras sollicité.</li> </ol> <div style="text-align: right;">  </div> <p><u>Mouvement (faire exécuter le mouvement sans disque)</u> Le disque est placé face vers le haut et doit être relâché à la hauteur de la taille. Le poignet vient fouetter le disque avant de le relâcher. Le coude doit rester près du corps en tout temps. L'objectif est de faire pivoter le disque de l'extérieur vers l'intérieur. Ne pas lancer avec la seule force du bras, mais avec celle que l'on transfère des hanches et surtout du poignet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder si le disque arrive près du receveur, cela peut indiquer que les pieds, le bras ou les doigts ne sont pas bien orientés ou placés.</li> <li>• Si le disque a tendance à dévier de l'angle sol, vous pouvez aider les lanceurs avec des limites physiques. (Par exemple, en plaçant votre bras à la hauteur de leur taille et leur demander de lancer en dessous de votre bras.)</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	

<b>Tâche n° 3/5</b>	<b>Identification : Le pivot</b>	<b>Durée : 15 min</b>
<b>Matériel</b>	2 disques et 9 cônes	
<b>Objectif</b>	Apprendre à bien utiliser le pied de pivot	
<b>Organisation</b>	<p><u>Explication de la position</u> (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pied reste cloué au sol tandis que l'autre peut bouger</li> <li>• Le pied de pivot est le pied opposé à la main qui lance</li> </ul> <p><u>Lancer dans les zones</u> (10 min)</p> <p>Deux équipes sont présentes dans le gymnase. Avec des cônes, délimiter 3 triangles éparpillés dans la moitié du gymnase. Les triangles sont des zones de but.</p> <p>L'objectif de chacune des équipes est d'attraper le disque dans une des zones de buts après 3 passes consécutives.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Débuter, sans compter les points avec un disque par équipe. Il n'est pas possible de faire de défensive. Un minimum de 3 passes consécutives est nécessaire pour faire un point.</li> <li>• Lorsque les règlements sont bien compris, retirer un des deux disques.</li> <li>• Une équipe commence avec le disque.</li> <li>• Les joueurs ne peuvent pas bouger avec le disque : ils doivent se faire des passes et pivoter sans se faire intercepter le disque par l'équipe adverse. Chaque fois qu'un joueur réussit à recevoir une passe à l'intérieur d'un des triangles, l'équipe marque un point.</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> <li>• Aucun contact n'est permis</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du bon pied de pivot par l'élève (pied opposé à la main qui lance)</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	 <p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ : cône</li> <li>● (bleu) : élève</li> <li>● (rouge) : disque</li> </ul>	
<b>Tâche n° 4/5</b>	<b>Identification : Tag pivot</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Matériel</b>	1 disque et quelques cônes	
<b>Objectif</b>	Utiliser efficacement son pied de pivot	
<b>Organisation</b>	<p>Nommer 2 joueurs qui seront des tags. Placer tous les joueurs dans la moitié du gymnase et délimiter la zone. Il n'y a qu'un disque en jeu. Les joueurs doivent se faire des passes sans bouger avec le disque. Lorsqu'un joueur attrape le disque, il peut seulement pivoter sur son pied pivot. Le but est d'éviter de se faire toucher par un tag quand on a la possession du disque. Les joueurs touchés deviennent un tag à leur tour. Un joueur sortant des limites du terrain pour éviter de se faire toucher devient automatiquement le tag.</p> <p>(Variante : Si une passe n'est pas complétée, le lanceur et le receveur deviennent les tags)</p>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> <li>• Les coureurs doivent être conscients des autres, ne pas zigzaguer entre les autres élèves</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du bon pied de pivot par l'élève (pied opposé à la main qui lance)</li> </ul>	

<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Tâche n° 5/5</b>	<b>Identification : Partie</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Matériel</b>	8 cônes (plats) par terrain 1 disque par terrain (le nombre de terrains dépend du nombre d'élèves)	
<b>Objectif</b>	L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone de but adverse et d'y réceptionner le disque.	
<b>Organisation</b>	Effectuer une partie d'ultimate frisbee. Utiliser les mêmes règlements que la patate chaude. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsqu'en possession du disque, le joueur ne peut plus marcher</li> <li>• Il doit effectuer une passe à un partenaire</li> <li>• Si la passe est attrapée dans la zone de but, un point est marqué</li> <li>• Si la passe est rabattue ou interceptée, c'est un revirement de possession.</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun contact permis</li> <li>• Les défenseurs ne doivent pas être à moins d'un mètre du porteur du disque</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation des éléments critères des attrapés et du lancer</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	--- Même chose qu'aux cours précédents --	

### PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES

#### Retour au calme et bilan

L'enseignant pose des questions sur les différences entre les différents gestes techniques vus lors du cours :

- **Quelles sont vos impressions sur le lancer coup droit?**
- **Quels sont les avantages à effectuer un pied de pivot?**

L'enseignant explique aux élèves en quoi consistera le prochain cours (la défensive).

# PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

Ultimate frisbee

Cours n° 4/7

**Matériel utilisé lors du cours :**

- 1 disque pour 2 élèves
- 8 cônes

## PHASE PRÉPARATOIRE

Accueil des élèves

Mot de bienvenue, explication de la thématique du cours (la défensive).

## PHASE DE RÉALISATION

**Tâche n° 1/4**                      **Identification : Échauffement**                      **Durée : 5 min**

---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT----

**Tâche n° 2/4**                      **Identification : Déplacement défensif**                      **Durée : 25 min**

**Matériel**                      1 disque par 2 élèves

**Objectif**                      Pratiquer le marquage individuel et les déplacements défensifs

**Organisation**                      Explication du marquage individuel (5 min)

- Stratégie défensive qui consiste à jumeler chaque joueur de l'équipe en défensive avec un joueur de l'équipe en offensive qu'il devra couvrir durant tout le point.
- Il ne s'agit pas de bloquer les passes avec les mains ou de retenir le joueur offensif avec les bras, mais de prévenir les passes par son positionnement et donc d'arrêter l'attaquant en se plaçant devant lui.

Positionnement défensif (20 min)

- 3 lignes défensives. Éparpillez les joueurs sur la largeur du gymnase en 3 lignes devant vous, et faites-les se déplacer dans toutes les directions en gardant toujours la position défensive (voir éléments observables). Le faire faire 2 fois pendant 1 minute, avec repos de 30 secondes entre chaque minute de jeu.

Déplacements défensifs

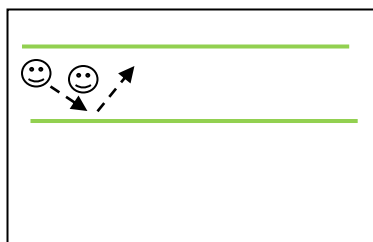
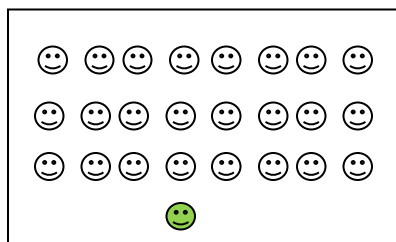
- 2 par 2. Un joueur court en zigzaguant entre deux lignes que vous aurez déterminées. L'autre empêche le premier de se rendre aux lignes en gardant sa position défensive. Ainsi, il l'oblige à changer de direction en étant devant lui.

- Sécurité**
- Toujours garder la tête haute
  - Aucun contact n'est permis

- Éléments observables**
- Position
- Pieds à la distance des épaules
  - Les pieds décalés, l'un devant l'autre pour un meilleur équilibre
  - Le poids porte sur la pointe des pieds et non sur les talons
  - Genoux fléchis
  - Dos droit

**Seuils de réussite**                      L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)

**Schéma de l'organisation du groupe**



Légende :

- 😊 : enseignant
- 😊 : élève
- ➔ : déplacement

Tâche n° 3/4 Identification : La marque		Durée : 15-20 min
<b>Matériel</b>	2 disques et 9 cônes	
<b>Objectif</b>	Apprendre à faire une marque	
<b>Organisation</b>	<u>Explication de rôle du marqueur</u> (5 à 10 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>Le marqueur est le joueur qui couvre le porteur du disque</li> <li>Il sert à obliger un lanceur à lancer dans une direction spécifique</li> <li>Il change au cours d'une même séquence de jeu (après chacune des passes)</li> </ul> <u>Explication de la position</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras écartés du corps</li> <li>Un bras de distance du lanceur</li> <li>À gauche ou à droite du lanceur</li> <li>Le ventre du marqueur est face aux épaules du lanceur</li> </ul> <u>Mouvement</u> <p>Le corps du marqueur est en mouvement. Durant un point, la force reste toujours la même pour tous les marqueurs d'une même équipe. L'équipe décide de forcer ses adversaires à lancer toujours à droite ou toujours à gauche.</p> <u>Trois hommes</u> (10 min) <p>En équipe de 3, un participant doit positionner leur marque sur le porteur du disque. L'autre participant est à une distance de 6 mètres, il est le receveur. Une fois le disque lancé, le receveur devient le porteur du disque, le marqueur devient le receveur et le lanceur devient le marqueur en allant rejoindre le nouveau porteur de disque.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comme défenseur bloque un côté du terrain au lanceur, ce dernier doit faire des feintes pour tromper et déplacer le défenseur.</li> <li>L'objectif en offensive (du porteur du disque) est de feinter des lancers revers et coups droits à différentes hauteurs pour bouger le défenseur.</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>Aucun contact n'est permis</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation du bon pied de pivot par l'élève (pied opposé à la main qui lance)</li> <li>L'élève réussit une passe vers son receveur</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	<p>1. Le lanceur (joueur 3) lance le disque vers le receveur (joueur 2).  2. Le receveur (joueur 2) devient le porteur du disque, le lanceur (joueur 3) devient le marqueur.  3. Le porteur (joueur 2) lance le disque vers le nouveau receveur (joueur 1).  4. Le nouveau receveur (joueur 1) devient le porteur, le marqueur (joueur 3) devient le receveur.  5. Le porteur (joueur 1) lance le disque vers le nouveau receveur (joueur 2).</p> <p><b>Légende :</b>  😊 : joueur 1  😊 : joueur 2  😊 : joueur 3  ---▶ : passe  → : déplacement  ● : disque</p>	
<b>Tâche n° 4/4</b>	<b>Identification : Partie</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	--- Même chose qu'aux cours précédents --	

### PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES

#### Retour au calme et bilan

L'enseignant pose des questions sur les différences entre les différents engins utilisés et les difficultés rencontrées :

- **Qu'avez-vous retenu du positionnement défensif à l'ultimate frisbee?**

## PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

<b>Ultimate frisbee</b>	<b>Cours n° 5/7</b>
<b>Matériel utilisé lors du cours :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 disque pour 2 élèves</li> <li>• 8 cônes</li> </ul>	

PHASE PRÉPARATOIRE
<p><u>Accueil des élèves</u> Mot de bienvenue, explication de la thématique du cours (perfectionnement de chacun).</p>

PHASE DE RÉALISATION		
<b>Tâche n° 1/5</b>	<b>Identification : Échauffement</b>	<b>Durée : 5 min</b>
---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT ----		
<b>Tâche n° 2/5</b>	<b>Identification : Maniement du disque (le coup droit)</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Matériel</b>	1 disque par 2 élèves	
<b>Objectif</b>	Apprendre à lancer un coup droit	
<b>Organisation</b>	<p><u>Rappel du revers et du coup droit</u> (Voir annexe D) (2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position du corps</li> <li>• Mécanique du mouvement</li> <li>• Pied pivot</li> </ul> <p><u>Lancers face à face</u> (8 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres</li> <li>• Alternner entre le revers et coup droit</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Doser la force du lancer</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	Voir annexe D	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Tâche n° 3/5</b>	<b>Identification : La course à 45°</b>	<b>Durée : 15 min</b>
<b>Matériel</b>	1 disque par 2 élèves et 4 cônes par atelier (en fonction du nombre d'élèves)	
<b>Objectif</b>	Apprendre à lancer sur une cible en mouvement	
<b>Organisation</b>	<p><u>La course à 45</u></p> <p>Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe forme un rang face à face à une distance de 10 mètres. Au signal, le premier joueur d'une des 2 colonnes court 3 pas vers l'arrière (jusqu'au premier cône), change de direction à 45 degrés et court vers le rang opposé. C'est le premier joueur du rang opposé qui lui lancera un disque. Une fois que le joueur à lancer un disque, c'est à lui de faire 3 pas vers l'arrière, changer de direction à 45 degrés et courir vers le rang opposé. Les joueurs changent de rang après chaque passe.</p> <p>Variante : faire lancer les élèves autant du revers que du coup droit.</p>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du bon pied de pivot par l'élève (pied opposé à la main qui lance)</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	



Schéma de l'organisation du groupe		Légende : 😊 : joueur ▲ : cône - - - : passe → : déplacement ● : disque
<b>Tâche n° 4/5 Identification : Trois hommes</b> <span style="float: right;"><b>Durée : 10 min</b></span>		
<b>Matériel</b>	1 disque par groupes de 3 élèves	
<b>Objectif</b>	Réussir une passe derrière la marque	
<b>Organisation</b>	<p>En équipe de 3, un participant doit positionner leur marque sur le porteur du disque. L'autre participant est à une distance de 6 mètres, il est le receveur. Une fois le disque lancé, le receveur devient le porteur du disque, le marqueur devient le receveur et le lanceur devient le marqueur en allant rejoindre le nouveau porteur de disque.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme défenseur bloque un côté du terrain au lanceur, ce dernier doit faire des feintes pour tromper et déplacer le défenseur.</li> <li>• L'objectif en offensive (du porteur du disque) est de feinter des lancers revers et coups droits à différentes hauteurs pour bouger le défenseur.</li> </ul>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours garder le regard sur le disque</li> <li>• Aucun contact n'est permis</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du bon pied de pivot par l'élève (pied opposé à la main qui lance)</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
Schéma de l'organisation du groupe		Légende : 😊 : joueur 1 😊 : joueur 2 😊 : joueur 3 - - - : passe → : déplacement ● : disque
<b>Tâche n° 5/5 Identification : La zone interdite</b> <span style="float: right;"><b>Durée : 20 min</b></span>		
<b>Matériel</b>	8 cônes (plats) par terrain (si l'utilisation de ligne n'est pas possible) 1 disque par terrain (le nombre de terrains dépend du nombre d'élèves)	
<b>Objectif</b>	L'objectif est de marquer des points en effectuant une passe à un coéquipier se trouvant dans la zone opposée.	
<b>Organisation</b>	<p>Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe se sépare également en deux.</p> <p>On divise le terrain en trois zones. Un groupe de chaque équipe se place dans la première zone et un groupe de chaque équipe dans la troisième zone. La deuxième zone du terrain est une zone interdite.</p> <p>Pour faire un point, un joueur doit faire une passe à un autre joueur de son équipe se trouvant de l'autre côté de la zone interdite, et ce, sans que la passe soit interceptée. Les joueurs ne peuvent pas marcher avec le disque. Si un joueur intercepte un disque, il en prend possession.</p>	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun contact permis</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les défenseurs ne doivent pas être à moins d'un mètre du porteur du disque</li> </ul>
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation des éléments critères des attrapés et du lancer</li> </ul>
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)
<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p style="text-align: center;">Zone 1      Zone interdite      Zone 3</p> </div> <div> <p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>😊 : joueur</li> <li>▲ : cône</li> <li>- - -&gt; : passe</li> <li>→ : déplacement</li> <li>● : disque</li> </ul> </div> </div>

### PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES

#### Retour au calme et bilan

L'enseignant pose des questions sur les différences entre les différents engins utilisés et les difficultés rencontrées :

- **Quelles différentes stratégies avez-vous pu utiliser pour le jeu de la zone interdite?**
- **Quelles stratégies utilisées auraient pu être utilisées dans une partie d'ultimate frisbee?**

L'enseignant explique aux élèves en quoi consistera le prochain cours (début du tournoi).

## PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

<b>Ultimate frisbee</b>	<b>Cours n° 6/7</b>
<b>Matériel utilisé lors du cours :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;"><b>• 1 disque pour 2 élèves</b></li> <li style="width: 33%;"><b>• Grille d'évaluation (annexe A)</b></li> <li style="width: 33%;"><b>• 8 cônes</b></li> <li style="width: 33%;"><b>• Feuille stratégie d'équipe (annexe B)</b></li> <li style="width: 33%;"><b>• Crayons</b></li> </ul>	

PHASE PRÉPARATOIRE
<u>Accueil des élèves</u> Mot de bienvenue, explication de la thématique du cours (début du tournoi).

PHASE DE RÉALISATION	
<b>Tâche n° 1/3</b>	<b>Identification : Échauffement</b> <span style="float: right;"><b>Durée : 5 min</b></span> ---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT ----
<b>Tâche n° 2/3</b>	<b>Identification : Stratégie d'équipe</b> <span style="float: right;"><b>Durée : 10 min</b></span> <b>Matériel</b> Feuille de stratégies d'équipe (Annexe B) et crayons <b>Objectif</b> L'objectif est de créer différentes stratégies d'équipe quant au positionnement offensif des différents membres de l'équipe. <b>Organisation</b> Présentation de la feuille aux élèves <b>Éléments observables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chacun des élèves donne son opinion lors de la création des stratégies d'équipe</li> </ul>
<b>Tâche n° 3/3</b>	<b>Identification : Tournoi</b> <span style="float: right;"><b>Durée : 45 min</b></span> <b>Matériel</b> 8 cônes (plats) par terrain 1 frisbee par terrain (le nombre de terrains dépend du nombre d'élèves) <b>Objectif</b> L'objectif est de mettre en application tous les éléments vus jusqu'à maintenant en pratique lors de ce tournoi. <b>Organisation</b> Effectuer des parties de 8 minutes avec des changements aux 4 minutes (horaire du tournoi à la discrétion de l'enseignant) Lorsqu'en possession du disque le joueur ne peut plus marcher Utiliser les mêmes règlements que lors des cours précédents <b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun contact permis</li> <li>• Les défenseurs ne doivent pas être à moins d'un mètre du porteur du disque</li> </ul> <b>Éléments observables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors des parties, l'enseignant observe et évalue les élèves à l'aide de la grille d'évaluation par l'enseignant (annexe A)</li> </ul> <b>Seuils de réussite</b> L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables) <b>Schéma de l'organisation du groupe</b> --- Même chose qu'aux cours précédents --

PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES
<u>Retour au calme et bilan</u> Questionnement des élèves sur l'application de leurs stratégies d'équipe.  Retour au calme et retour sur la séance. Annonce aux élèves que les évaluations continueront au prochain cours.

# PLANIFICATION DÉTAILLÉE D'UNE SÉANCE D'ENSEIGNEMENT

<b>Ultimate frisbee</b>	<b>Cours n° 7/7</b>
<b>Matériel utilisé lors du cours :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 disque pour 2 élèves</li> <li>• 8 cônes</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grille d'évaluation (annexe A)</li> <li>• Auto-évaluation d'équipe (annexe C)</li> <li>• Crayons</li> </ul>	

PHASE PRÉPARATOIRE
<u>Accueil des élèves</u> Mot de bienvenue, explication de la thématique du cours (continuation du tournoi).

PHASE DE RÉALISATION		
<b>Tâche n° 1/3</b>	<b>Identification : Échauffement</b>	<b>Durée : 5 min</b>
---- À LA DISCRÉTION DE L'ENSEIGNANT ----		
<b>Tâche n° 2/3</b>	<b>Identification : Tournoi</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Matériel</b>	8 cônes (plats) par terrain 1 frisbee par terrain (le nombre de terrains dépend du nombre d'élèves)	
<b>Objectif</b>	L'objectif est de mettre en application tous les éléments vus jusqu'à maintenant en pratique lors de ce tournoi.	
<b>Organisation</b>	Continuer le tournoi débuté au dernier cours  Effectuer des parties de 8 minutes avec des changements aux 4 minutes Lorsqu'en possession du disque le joueur ne peut plus marcher Utiliser les mêmes règlements que lors des cours précédents	
<b>Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun contact permis</li> <li>• Les défenseurs ne doivent pas être à moins d'un mètre du porteur du disque</li> </ul>	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors des parties, l'enseignant observe et évalue les élèves à l'aide de la grille d'évaluation par l'enseignant (annexe A)</li> </ul>	
<b>Seuils de réussite</b>	L'élève réussit à appliquer les différents éléments expliqués (éléments observables)	
<b>Tâche n° 3/3</b>	<b>Identification : Auto-évaluation d'équipe</b>	<b>Durée : 10 min</b>
<b>Matériel</b>	Feuille d'auto-évaluation d'équipe (Annexe C) et crayons	
<b>Objectif</b>	L'objectif est pour l'élève de faire une évaluation en équipe des points forts et des points à travailler de leur équipe.	
<b>Organisation</b>	Présentation de la feuille aux élèves. Ces derniers doivent y inscrire les points forts et points à travailler de leur équipe.	
<b>Éléments observables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque élève donne son opinion lors de la création des stratégies d'équipe</li> </ul>	

PHASE D'INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES
<u>Retour au calme et bilan</u> Retour au calme et retour sur la séance. Annonce aux élèves que la SAÉ en ultimate frisbee est terminée.
<u>Réinvestissement des apprentissages</u> En grand groupe, l'enseignant essaie d'amener l'élève à transférer ce qu'il a appris dans d'autres contextes que l'ultimate frisbee, autant dans un contexte semblable (autres sports) que dans un contexte différent (à la maison, à l'école).



Annexe B

Stratégies d'équipe



Noms :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vous devez établir 2 différents positionnements offensifs que vous utiliserez lors du tournoi**

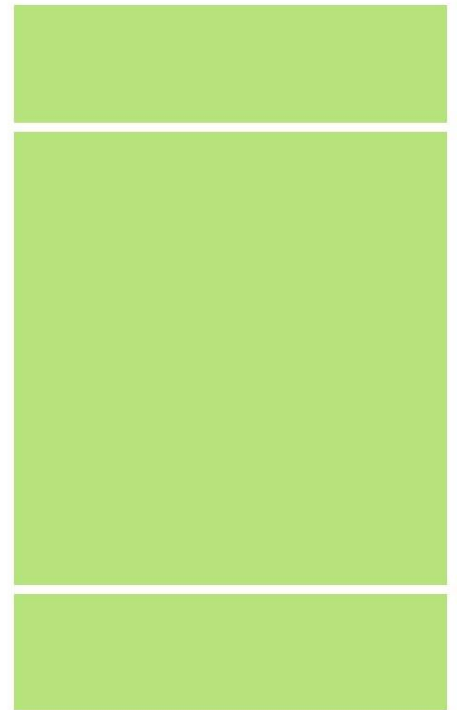
Nom du jeu : \_\_\_\_\_

Nom du jeu : \_\_\_\_\_

#1



#2



Légende

X : joueur en attaque

↗ : passe

↗ : déplacement

● : disque



Explication de votre choix de jeu :

Explication de votre choix de jeu :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Évaluation d'équipe

Noms :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Après vos parties

1. Quels étaient les points forts de votre équipe?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Quels étaient les points à travailler de votre équipe?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Dans quelles autres activités pourriez-vous réutiliser vos stratégies? (Minimum 2)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. En donnant une note de 1 à 10 (1 = faible, 10 = très bien), évaluer votre communication entre coéquipiers ainsi que votre esprit sportif. Justifier votre note.

/ 10
------

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Annexe D

### Les techniques de l'ultimate frisbee

#### Les attrapés

##### Attrapé en crocodile

- Mettre ses mains une au-dessus de l'autre
- Fermer les mains pour attraper au centre du disque

##### Attrapé en pince

- Mettre ses mains en séparant le pouce des autres doigts
- Fermer les mains en pince sur le rebord du disque
- Mettre le pouce au-dessus des autres doigts si le disque est sous la taille et inversement
- Possibilité d'attraper à une ou deux mains



#### Lancer du revers

##### Position de la main

1. Pouce sur le dessus du disque, les 4 autres doigts en dessous
2. Corps de profil par rapport à la cible
3. Le pied du côté de la main qui lance est mis en avant
4. Dos droit

##### Mouvement (faire exécuter le mouvement sans disque)

Le poignet se déroule et transfère sa force au bras qui se déroule par la suite. Le poignet vient fouetter le disque avant de le relâcher. Le bras fini bloqué en direction du receveur.

Ne pas lancer avec la seule force du bras, mais avec celle que l'on transfère des hanches et du poignet.

Regarder si le disque arrive près du receveur, cela peut indiquer que les pieds, le bras ou les doigts ne sont pas bien orientés ou placés.



#### Lancer du coup droit

##### Position de la main (faire prendre la position aux jeunes)

1. Pouce sur le dessus du disque, l'index et le majeur sous le disque, les autres doigts repliés dans la main.
2. L'index et le majeur forment des oreilles de lapin sous le disque.
3. Le majeur est sur le rebord du disque tandis que l'index pointe le milieu du disque.
4. Corps face au receveur et avant-bras parallèle au sol (90°).
5. Le pied du côté de la main qui lance est mis en avant.
6. Disque du côté du bras sollicité.

##### Mouvement

Le disque est placé face vers le haut et doit être relâché à la hauteur de la taille.

Le poignet vient fouetter le disque avant de le relâcher.

Le coude doit rester près du corps en tout temps.





L'objectif est de faire pivoter le disque de l'extérieur vers l'intérieur.

Ne pas lancer avec la seule force du bras, mais avec celle que l'on transfère des hanches et surtout du poignet.

## Le pivot

### Explication de la position

Un pied reste cloué au sol tandis que l'autre peut bouger

- Le pied de pivot est le pied opposé à la main qui lance

## La défensive

### Explication du marquage individuel

- Stratégie défensive qui consiste à jumeler chaque joueur de l'équipe en défensive avec un joueur de l'équipe en offensive qu'il devra couvrir durant tout le point.
- Il ne s'agit pas de bloquer les passes avec les mains, ou de retenir le joueur offensif avec les bras, mais de prévenir les passes par son positionnement et donc d'arrêter l'attaquant en se plaçant devant lui.

### Posture

- Pieds à la distance des épaules
- Les pieds décalés, l'un devant l'autre pour un meilleur équilibre
- Le poids porte sur la pointe des pieds et non sur les talons
- Genoux fléchis
- Dos droit

## La marque

### Explication de rôle du marqueur

- Le marqueur est le joueur qui couvre le porteur du disque
- Le marqueur change au cours d'une même séquence de jeu
- La force sert à obliger un lanceur à lancer dans une direction spécifique

### Explication de la position

- Bras écartés du corps
- Un bras de distance du lanceur
- À gauche ou à droite du lanceur
- Le ventre du marqueur est face aux épaules du lanceur

### Mouvement

Le corps du marqueur est en mouvement. L'objectif est dans 1 seul côté de terrain. Durant un point, la force reste toujours la même pour tous les marqueurs d'une même équipe. L'équipe décide de forcer ses adversaires à lancer toujours à droite ou toujours à gauche.

Si vous voulez des explications sur les stratégies offensives et défensives de base à utiliser à l'ultimate frisbee des présentations sont disponibles sur le site internet suivant : [www.ultimatequebec.ca](http://www.ultimatequebec.ca)

## Annexe E

### Vocabulaire spécifique

Tiré de *Disque en jeu!*

Documents terminologiques et linguistiques

Office québécois de la langue française

**Bris** : Fait, pour un lanceur, de réussir une passe du côté fermé.

**Côté fermé** : Portion du terrain qui est couverte par le marqueur, où ce dernier tente d'empêcher le porteur de disque de faire une passe. Le côté fermé est opposé au côté ouvert.

Note conceptuelle — *Le marqueur couvre le côté fermé pour empêcher le porteur d'y faire une passe et laisse le côté ouvert libre.*

**Côté ouvert** : Portion du terrain qui n'est pas couverte par le marqueur, où le porteur du disque peut faire une passe sans entrave. Le côté ouvert est opposé au côté fermé.

**Lancer d'engagement** : Mise au jeu exécutée en lançant le disque en direction de l'équipe adverse à partir de la zone des buts de l'équipe en possession du disque.

Note conceptuelle — *Le lancer d'engagement est exécuté avant chaque point, au début de la partie et après la mi-temps.*

**Marqueur** : Joueur de l'équipe défensive qui couvre le porteur du disque.

Note conceptuelle — *Le rôle du marqueur est de compter à voix haute les dix secondes de délai dont dispose un porteur pour lancer le disque. La personne qui a le rôle de marqueur peut changer au cours d'une même séquence de jeu.*

**Marcher** : Faute qui survient lorsqu'un traceur ne s'immobilise pas rapidement après avoir attrapé le disque, qu'un porteur n'établit pas de pivot avant de lancer le disque ou qu'il ne maintient pas, du moins en partie, son pivot en exécutant une passe.

**Meneur de jeu** : Joueur de l'équipe offensive dont le rôle principal est d'assurer la possession du disque et d'orienter l'attaque.

Note conceptuelle — *Les meneurs de jeu touchent au disque beaucoup plus souvent que les autres joueurs de l'équipe offensive. Ceux-ci s'échangent le disque en attendant qu'un traceur se démarque pour recevoir une passe.*

**Porteur de disque** : Joueur de l'équipe offensive qui a la possession du disque

**Rang** : Formation offensive qui consiste en l'alignement des traceurs sur une ligne imaginaire afin qu'ils puissent se démarquer à tour de rôle et recevoir une passe du porteur du disque.

**Reviement** : Changement de possession du disque

Note conceptuelle — *Pour qu'un revirement puisse être effectif, le disque doit être soit tombé sur le sol à un autre moment que lors du lancer d'engagement, soit intercepté par l'équipe adverse, soit lancé à l'extérieur du terrain, ou être toujours dans les mains du porteur après le compte de dix secondes.*

**Tracé** : Tentative de démarquage faite par un joueur de l'équipe offensive dans le but de recevoir une passe du porteur du disque

**Traceur** : Joueur de l'équipe offensive qui tente de se démarquer pour recevoir une passe du porteur de disque.

Note conceptuelle — *Le traceur qui reçoit une passe devient automatiquement le porteur du disque*