

## SÉQUENCE : JEUX DE LANCERS : MANIPULATION DU FRISBEE

Niveaux concernés : CE1/CE2

Objectifs du module d'apprentissage :

- ✓ Maîtrise de son corps : course
- ✓ Maîtrise du frisbee : passe, réception
- ✓ Structuration espace/temps : occupation du terrain, déplacements, appréciations de trajectoires
- ✓ Auto-arbitrage

Nombres de séances : 6 réparties sur la période

Echauffement :

- course à pied
- passes en duo avec le frisbee

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
<p><b>Découverte de l'engin : prise en mains et manipulations</b></p> <p>Dans un 1<sup>er</sup> temps, permettre à tous les élèves de s'entraîner à lancer librement le frisbee, lancer près/loin, lancer doucement/fort, lancer droit (attention à la sécurité =&gt; mise en place des règles)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe à 2 (chercher à battre un record)</li> <li>• Carré magique</li> </ul>	<p><b>Ateliers de manipulation du frisbee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis</li> <li>• Cerceaux</li> <li>• Bancs</li> <li>• Pétaque</li> <li>• Couloirs</li> </ul>	<p><b>Ateliers de manipulation du frisbee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis</li> <li>• Cerceaux</li> <li>• Bancs</li> <li>• Pétaque</li> <li>• Couloirs</li> </ul> <p><b>Jeu pour apprendre à intercepter le frisbee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La rivière</li> </ul>	<p><b>Jeux pour apprendre à ne pas marcher avec le frisbee (+ interception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ul'ti va-et-vient</li> <li>• Les crocodiles</li> </ul>	<p><b>Approche de l'ultimate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ul'ti 4-2</li> </ul>	<p><b>Approche de l'ultimate :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ul'ti capitaine</li> </ul>

# SÉANCE N°1

## ETAPE 1 : MANIPULATION « LIBRE » TOUS ALIGNÉS, S'ENTRAÎNER À LANCER :

- ★ loin / près
- ★ doucement / fort
- ★ droit

### Règles à instaurer :

- position de la main : pouce sur le frisbee, index le long de la tranche, reste des doigts sous le frisbee
- position du corps : tout le corps est en mouvement quand on lance le frisbee
- sécurité : quand on travaille en ligne, chacun va chercher son frisbee au même signal pour éviter les accidents (on ne voit pas les frisbees qui arrivent par derrière)

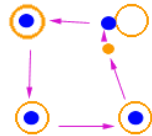
## ETAPE 2 : PASSES

Une fois que tout le monde a bien manipulé le frisbee librement avec respect des règles, on commence un travail de passe à 2 puis à 4 avec le jeu du carré magique.

- ★ Passe à 2 : Se placer très près dans un premier temps et augmenter la distance entre les partenaires petit à petit. Une fois la distance « idéale » trouvée, tenter de battre un record en comptant le nombre de passes réussies sans chute du frisbee.
- ★ Passe à 4 : le carré magique.

### Le carré magique.

Quatre enfants sont disposés en carré, chacun dans leur cerceau respectif. Le but est de faire circuler le Frisbee sur un maximum de tour sans le laisser tomber. Les enfants peuvent sortir du cerceau pour réceptionner le Frisbee mais doivent être dedans pour le lancer. Faire plusieurs carré de jeu en même temps, le groupe qui réussit le plus grand nombre de tour a gagné.



Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### MANIPULATION DU FRISBEE – SÉANCE N°1

★ Passes à 2 :

Record avec mon partenaire :

Record de la classe :

★ Passes à 4 :

Record avec mes partenaires :

Record de la classe :

★ Ce que je vais retenir de cette séance :

---

---

---

---

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### MANIPULATION DU FRISBEE – SÉANCE N°1

★ Passes à 2 :

Record avec mon partenaire :

Record de la classe :

★ Passes à 4 :

Record avec mes partenaires :

Record de la classe :

★ Ce que je vais retenir de cette séance :

---

---

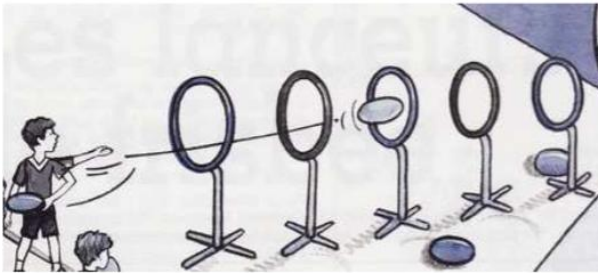
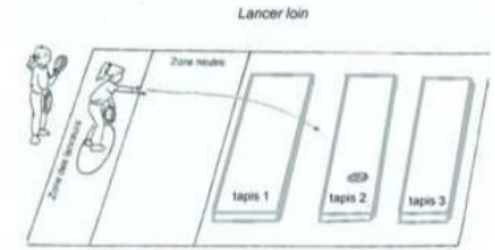
---

---

# SÉANCE N°2

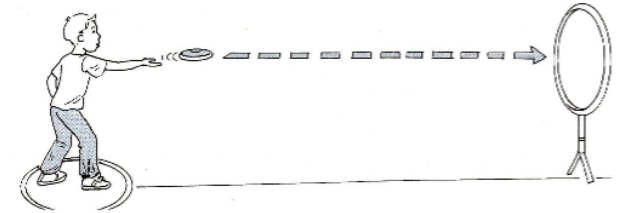
## ATELIER 1: LES TAPIS POUR LANCER LOIN

Chaque joueur dispose de 3 lancers. Il annonce à l'avance le tapis qu'il vise. S'il réussit, il marque 1 point. Si on ne dispose pas de tapis, on peut délimiter des zones avec des plots.



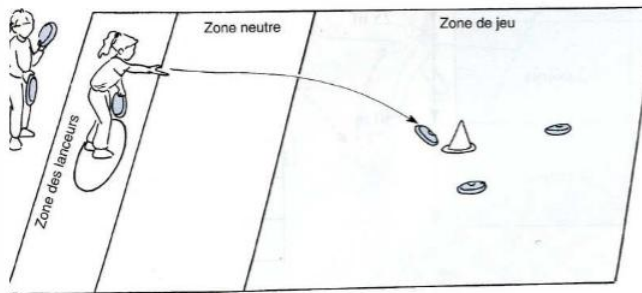
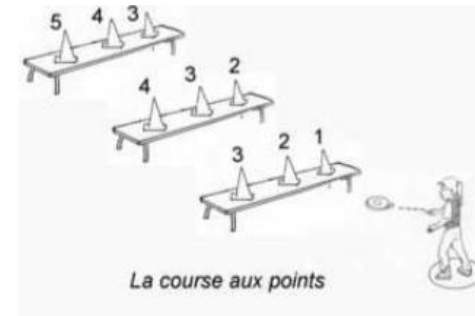
## ATELIER 2: LES CERCEAUX POUR ÊTRE PRÉCIS

Ici encore, chaque joueur dispose de 3 lancers. Il marque 1 point par lancer réussi. On peut également proposer un atelier de lancers à travers plusieurs cerceaux.



## ATELIER 3: LES BANCS POUR FAIRE LA COURSE AUX POINTS

En 3 lancers, marquer le plus de points possibles en faisant tomber les plots qui rapportent le plus.



## ATELIER 4: LA PÉTANQUE POUR FAIRE MIEUX QUE L'ADVERSAIRE

3 joueurs s'affrontent pour lancer le frisbee (prévoir 3 frisbees de couleurs différentes). Celui qui est le plus près du « cochonnet » marque le point. On joue le jeu 3 fois.

## ATELIER 5: LE COULOIR POUR LANCER DROIT

Délimiter un couloir assez étroit avec des plots. Faire un repérage à 8m environ. L'élève doit lancer le frisbee dans le couloir. Si le frisbee atterrit dans le couloir au-delà des 8m, il marque 1 point. Chaque joueur a 3 essais.

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## MANIPULATION DU FRISBEE – SÉANCE N°2

ATELIERS DE MAÎTRISE DE L'OBJET ET DES LANCERS	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3
Les tapis			
Les cerceaux			
Les bancs			
La pétanque			
Le couloir			
<b>TOTAL</b>	_____ points		

★ Ce que je vais retenir de cette séance :

---

---

---

---

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## MANIPULATION DU FRISBEE – SÉANCE N°2

ATELIERS DE MAÎTRISE DE L'OBJET ET DES LANCERS	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3
Les tapis			
Les cerceaux			
Les bancs			
La pétanque			
Le couloir			
<b>TOTAL</b>	_____ points		

★ Ce que je vais retenir de cette séance :

---

---

---

---

# SÉANCE N°3

REMISE EN PLACE DES ATELIERS DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE.

JEU : LA RIVIÈRE pour apprendre à intercepter le frisbee

## La rivière.

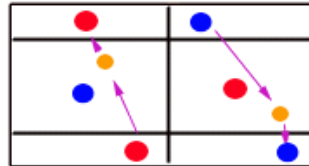
Plusieurs jeux en parallèle.

Les enfants sont par trois (deux partenaires, un adversaire). L'adversaire est dans la rivière et tente d'intercepter le Frisbee que s'envoient les deux joueurs.

Un point est attribué à chaque passe réussie et à chaque interception. Un point de pénalité est attribué à chaque fois que le Frisbee tombe hors des limites du terrain. Jeu au temps. Changer les rôles.

## Evolution.

Deux équipes jouent en parallèle et envoie un joueur dans celle adverse.



Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### MANIPULATION DU FRISBEE – SÉANCE N°3

ATELIERS DE MAÎTRISE DE L'OBJET ET DES LANCERS	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3
Les tapis			
Les cerceaux			
Les bancs			
La pétanque			
Le couloir			
<b>TOTAL</b>	_____ points		

#### JEU DE LA RIVIÈRE :

J'ai intercepté le frisbee \_\_\_\_\_ fois.

★ Ce que je vais retenir de cette séance :

---

---

---

---

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### MANIPULATION DU FRISBEE – SÉANCE N°3

ATELIERS DE MAÎTRISE DE L'OBJET ET DES LANCERS	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3
Les tapis			
Les cerceaux			
Les bancs			
La pétanque			
Le couloir			
<b>TOTAL</b>	_____ points		

#### JEU DE LA RIVIÈRE :

J'ai intercepté le frisbee \_\_\_\_\_ fois.

★ Ce que je vais retenir de cette séance :

---

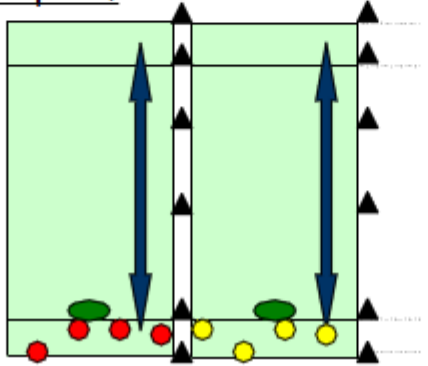
---

---

---

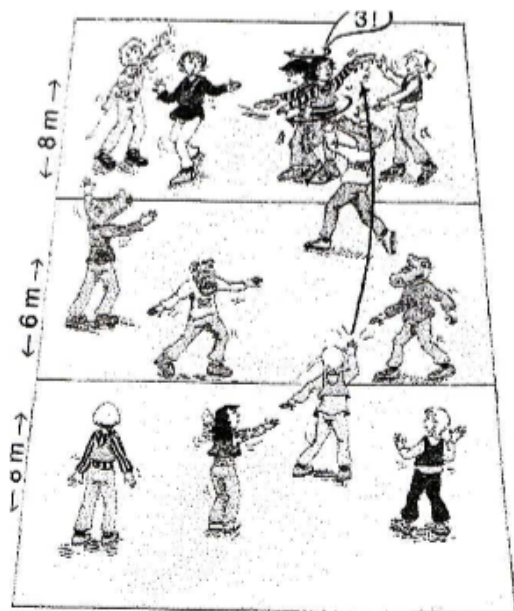
# SÉANCE N°4

## JEU 1: ULTI VA-ET-VIENT

<p><b>Situation :</b> Ulti va-et-vient</p>	<p><b>Objectifs :</b> Transmettre et recevoir le frisbee en coopération. Intégrer la notion de cible</p>	<p><b>Variante(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Largeur du terrain ; Distance entre les 2 zones</li> <li>&gt; Nombre total de joueurs</li> <li>&gt; Nombre d'équipes sur le même terrain</li> <li>&gt; Nombre de joueur(s) dans la zone aux départs</li> <li>&gt; Introduire un défenseur</li> <li>&gt; Temps de jeu</li> <li>&gt; Repartir de l'endroit où le frisbee tombe au sol</li> <li>&gt; Traverser avec nb de passes imposées : 1, 2 ou 3 passes</li> <li>&gt; Tous les joueurs touchent le frisbee à chaque traversée</li> <li>&gt; Positionner à l'avance les joueurs sur la traversée : joueurs « fixes »... va-et-vient du frisbee seul</li> <li>&gt; Critère de réussite : Compter le nombre de va-et-vient (aller + retour) ; La première équipe qui arrive à X traversées</li> <li>&gt; 1 arbitre par terrain</li> </ul>
<p><b>But :</b> Faire progresser le frisbee pour qu'il fasse le plus grand nombre de va-et-vient entre les 2 zones.</p>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 frisbee par équipe de 4 joueurs</li> <li>&gt; plots pour délimiter les différents terrains</li> <li>&gt; un chronomètre</li> <li>&gt; une affiche ou un tableau + crayons</li> </ul>	
<p><b>Déroulement :</b> Temps de jeu : 3mn Au départ tous les joueurs sont dans une zone puis font progresser le frisbee (idem après une traversée réussie). Une traversée réussie = 1 point = Le frisbee est récupéré par un joueur dans la zone opposée sans qu'il touche le sol. Interdit de marcher ou courir avec le frisbee. Si le frisbee tombe au sol ou sort du terrain, les 4 joueurs retournent dans la zone d'où ils viennent de (re)partir Auto arbitrage</p>	<p><b>Critère de réussite :</b> Nombre de traversées réussies pendant le temps imparti</p> <p><b>Dispositif</b></p> 	<p><b>Relance</b></p> <p>Diminuer « la perte » de frisbee Maîtriser la passe : tenue du frisbee, gestuelle, orientation du corps et du regard Maîtriser la réception à 2 mains (1 main ?!), orientation du corps, du regard Se mettre à distance de passe de son partenaire : pas trop loin... Stratégies de progression ...</p>



## Les crocodiles



Un espace de jeu divisé en 3 zones :

-la zone centrale : celle des crocodiles

-les deux zones latérales : celles des passes

3 équipes de 4 joueurs

1 frisbee

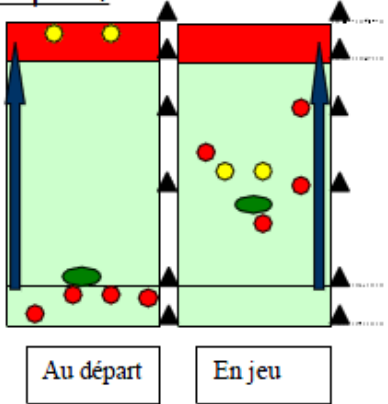
Lancer le frisbee à l'un de ses partenaires situé dans l'espace de jeu opposé en tenant compte de l'opposition des crocodiles et des défenseurs dans les mêmes espaces de jeu.

L'équipe en possession du frisbee se fait le plus grand nombre de passes sans chute au sol de l'engin. Le porteur du frisbee n'a pas le droit de marcher. Si les crocodiles récupèrent le frisbee soit par interception, soit parce qu'il tombe dans la rivière, ils remplacent l'équipe qui a perdu l'engin. Pour les autres équipes, la récupération se fait en interceptant l'engin pendant son envol sans bousculer l'adversaire. Chaque joueur respecte les limites de son camp de départ.

L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points à la fin du temps décidé au début de la partie.

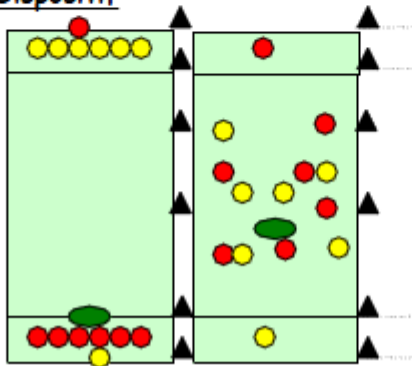
# SÉANCE N°5

JEU : ULTI 4-2

<p><b>Situation :</b> Ulti 4-2</p>	<p><b>Objectifs :</b> Faire progresser collectivement le frisbee vers la cible, le récupérer, tenir le rôle d'arbitre</p>	<p><b>Variante(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Largeur du terrain</li> <li>➢ Distance entre les 2 zones</li> <li>➢ Nombre total de joueurs</li> <li>➢ Temps de jeu ou nombre de tentatives ATT</li> <li>➢ Le surnombre ATT : 4-1 ; 4-2 ; 4-3</li> <li>➢ Tolérer un « marcher » pour le porteur du frisbee</li> <li>➢ Repasser ou non le frisbee à celui qui vient de l'envoyer</li> <li>➢ Pression temporelle ou non pour le porteur du frisbee : maxi x secondes</li> <li>➢ Utiliser le tableau joint en annexe « tableau ATT DEF 4-2 »... pour le secrétaire</li> </ul>
<p><b>But :</b> Pour les ATT, faire progresser le frisbee jusqu'à la réception par un partenaire dans la zone opposée Pour les DEF, récupérer le frisbee</p>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1 frisbee par terrain</li> <li>➢ plots pour délimiter les différents terrains</li> <li>➢ chasubles en fonction du nombre d'ATT</li> <li>➢ un chronomètre</li> <li>➢ une affiche ou un tableau + crayons</li> <li>➢ fiche pour les secrétaires</li> </ul>	
<p><b>Déroulement :</b> Temps de jeu : X mn ou 10 tentatives pour les ATT Au départ les 4 ATT sont dans une zone et les 2 DEF dans la zone opposée. Les ATT font progresser le frisbee. Une traversée réussie avec réception dans la zone = 1 point = Le frisbee est récupéré par un joueur dans la zone opposée sans qu'il touche le sol et sans qu'il soit intercepté par un DEF. Interdit de marcher ou courir avec le frisbee. Si le frisbee tombe au sol, sort du terrain ou est intercepté tous les joueurs retournent dans la position de départ. Pas de contact entre joueurs. Maximum un défenseur sur le porteur du frisbee à une distance de bras allongé. 1 arbitre + 1 secrétaire : comptage Nb des réussites et tentatives</p>	<p><b>Critère de réussite :</b> Nombre de traversées réussies par rapport au nb de tentatives</p> <p><b>Dispositif</b></p> 	<p><b>Relance</b> Diminuer « la perte » de frisbee Maîtriser la passe : tenue du frisbee, gestuelle, orientation du corps et du regard Maîtriser la réception à 2 mains (1 main ?!), orientation du corps, du regard Se mettre à distance de passe de son partenaire : pas trop loin... Se libérer de la pression DEF par démarquage S'organiser collectivement (s'inclure dans un échange de frisbee) Rotation des rôles : ATT → arbitre + secrétaire → DEF</p>

# SÉANCE N°6

JEU : ULTI CAPITAINE

<p><b>Situation :</b> Uti capitaine</p>	<p><b>Objectifs :</b> Faire progresser collectivement le frisbee vers le capitaine, le récupérer, tenir le rôle d'arbitre</p>	<p><b>Variante(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Largeur du terrain ; Distance entre les 2 zones</li> <li>➢ Nombre total de joueurs</li> <li>➢ Nombre de capitaines</li> <li>➢ Zones pour le capitaine et/ou pour les joueurs</li> <li>➢ Temps de jeu</li> <li>➢ Tolérer un « marcher » pour le porteur du frisbee</li> <li>➢ Repasser ou non le frisbee à celui qui vient de l'envoyer</li> <li>➢ Pression temporelle ou non pour le porteur du frisbee : maxi X secondes</li> <li>➢ Jouer sans réversibilité de rôle</li> <li>➢ Lieu d'engagement en début de jeu ou après un point (zone, milieu de terrain)</li> <li>➢ Zone(s) pour joueur(s) joker</li> <li>➢ Arbitrage extérieur</li> </ul>
<p><b>But :</b> ATT : Lancer le frisbee au capitaine de son équipe. DEF : récupérer le frisbee pour attaquer Auto arbitrage : l'élève qui a fait la faute lève la main et explique celle-ci</p>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1 frisbee par terrain</li> <li>➢ plots pour délimiter les différents terrains</li> <li>➢ chasubles</li> <li>➢ un chronomètre</li> <li>➢ une affiche ou un tableau + crayons</li> </ul>	
<p><b>Déroulement :</b> Temps de jeu : X mn Au départ (ou après un point) chaque équipe est dans une zone, les capitaines dans les zones opposées. 1 point = Le frisbee est récupéré par le capitaine dans la zone sans qu'il touche le sol et sans qu'il soit intercepté par un DEF. Interdit de marcher ou courir avec le frisbee. Si le frisbee tombe au sol, sort du terrain, est intercepté, il revient à l'équipe adverse. Pas de contact entre joueurs. Maximum un défenseur sur le porteur du frisbee à une distance de bras allongé. Autoarbitrage</p>	<p><b>Critère de réussite :</b> Nombre de points marqués par équipe</p> <p><b>Dispositif</b></p> 	<p><b>Relance</b></p> <p>Diminuer « la perte » de frisbee Maîtriser la passe : tenue du frisbee, gestuelle, orientation du corps et du regard Maîtriser la réception à 2 mains (1 main ?!), orientation du corps, du regard Se mettre à distance de passe de son partenaire : pas trop loin... Se libérer de la pression DEF par démarquage S'organiser collectivement (s'inclure dans un échange de frisbee)</p>