

Stage PUF Ultimate 2021

Académie de LIMOGES



L'ultimate au  
collège



## **1. Définition**

L'ultimate est un jeu où deux équipes recherchent, sans contact et sans arbitre désigné, dans un espace interpénétré plus long que large, à (re)conquérir un frisbee dans le but de l'envoyer dans une zone de marque, définie à chaque engagement, où il doit être réceptionné à la suite d'une passe d'un partenaire pour que le point soit accordé. (Revue EPS n° 291, septembre –octobre 2001 : « **comment entrer dans l'activité ultimate** » par F.KAFTEL et F.LEYGUES.)

Dans la pratique l'ultimate reste un sport collectif comme les autres permettant de développer toutes les compétences liées à ce groupe d'activité (CA4 : Les activités de coopération et d'opposition : les sports collectifs).

### **Cinq points caractérisent cette activité en milieu scolaire :**

- Sport d'équipe qui utilise un frisbee.
- Mixité autorisée (obligatoire en U.N.S.S.).
- Sans contact.
- Sans arbitre (auto-arbitrage)
- Un esprit du jeu qui en fait son étiquette et sa culture.

## **2. Enjeux de formation**

- Connaître et comprendre les règles pour les appliquer dans le cadre d'un auto-arbitrage objectif, respecté par tous.
- Développement des ressources bio-mécaniques (coordination, dissociation, adresse, équilibre, appui), bio-énergétiques (endurance, vitesse, force, détente), informationnelles (décision, choix tactiques, double tâche) et affectives (maîtrise des émotions quand le disque arrive sur soi, ne pas se laisser emporter par l'enjeu afin de rester objectif vis-à-vis de l'auto-arbitrage, relation avec autrui..)
- Acquisition culturelle : techniques spécifiques, vocabulaire anglophone, sport en plein développement

## **3. Les problèmes fondamentaux**

- Les lancers : leur maîtrise est indispensable pour progresser vers la cible adverse. Le revers s'acquiert rapidement contrairement au coup droit qui nécessite un long apprentissage (certains élèves peuvent cependant le posséder rapidement de manière innée).
- Le pied pivot est nécessaire pour se démarquer du joueur qui défend sur le porteur du disque et ainsi donner le disque à ses partenaires dans les meilleures conditions.
- L'apprentissage des règles pour s'auto-arbitrer doit être construit en plusieurs étapes afin qu'elles soient bien intégrées.

## 4. Le but du jeu

Marquer plus de points que l'équipe adverse en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse pour y réceptionner le disque.

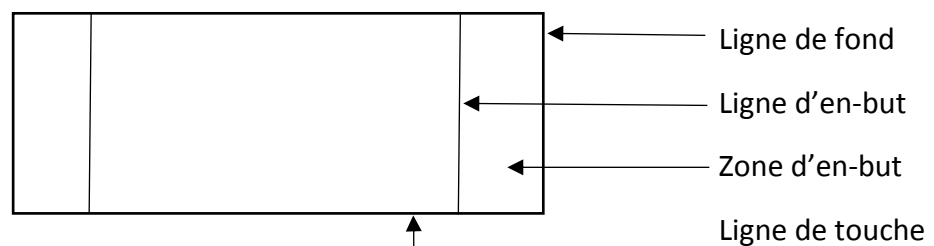
La possession du disque change à partir du moment où le disque touche le sol, soit sur une erreur de passe, soit sur une erreur de réception de l'attaquant, soit sur une intervention du défenseur qui fait tomber le disque ou l'attrape au vol.

Le joueur en possession du disque ne peut se déplacer avec et le conserver plus de 10 secondes sur une pratique en extérieure (8s en intérieur).

Une faute ou une infraction n'entraîne pas forcément la perte du disque.

## 5. Règlement

### a) Le terrain de jeu



*Le terrain en Ultimate.*

Au niveau scolaire :

Dimension :

Intérieur : 40m x 20m (terrain de handball) – 4 vs 4 ou 5 vs 5.

Zone en-but : 6m (haut de la zone de handball)

Extérieur : 60m x 20m – 5 vs 5 ou 6 vs 6. Zone en-but : 11m

Les lignes de but sont celles qui séparent la zone de jeu des zones d'en-but. Ces lignes font partie de la zone de jeu.

Lignes de touche et lignes de fond ne font pas partie du terrain de jeu.

### b) Hors limites

Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites.

Lorsqu'un joueur sort d'une limite dans son élan (1er contact dans la limite), il reprend en établissant son pied de pivot dans la zone quittée.

Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans la zone d'en-but, sans toucher une des lignes.

Élan : dans le cas de l'élan d'un joueur le menant en dehors des limites après avoir effectué une réception dans les limites du terrain, le joueur est considéré dans les limites. Le joueur reprendra le jeu à l'endroit où il est sorti du terrain. (**pour une 2eme séquence d'enseignement**).

Le lanceur peut pivoter à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain sans être déclaré dehors du fait qu'une partie de son pied pivot est en contact avec le terrain. (**pour une 2eme séquence d'enseignement**).

### **c) Durée de jeu**

Au niveau fédéral :

En extérieur : première équipe à 19 points avec deux points d'écart (sinon 21 points)

En salle : première équipe à 13 points (30' de jeu).

Au niveau scolaire (adaptation) :

Match de 6 à 8 minutes (sans et avec remplaçants). On privilégie les matchs au temps en EPS car l'hétérogénéité des élèves induit une trop grande incertitude quant à la durée effective d'un match.

### **d) Remplacement des joueurs**

Après chaque point et avant l'engagement, les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.

Au niveau scolaire (adaptation) :

- Au temps (toutes les 2 min)
- Sur une phase d'arrêt de jeu (touche ou disque au sol)

### **e) Jouer le disque**

- Le lanceur peut lancer le disque de n'importe quelle façon et dans n'importe quelle direction.
- A l'arrêt, le lanceur a le droit de pivoter autour de son pied pivot dans n'importe quelle direction.
- Le réceptionneur doit s'arrêter le plus rapidement possible et établir son pied de pivot et ne doit pas en changer, jusqu'à ce que le lancer soit effectué.
- Quand il est compté, le joueur possède un temps limité pour lancer le disque.

### **f) Le compté**

Une fois que le défenseur sur le porteur du disque (le marqueur) est à moins de 3 mètres du lanceur, il peut commencer à compter. Cela consiste à appeler «compté» et à compter jusqu'à 8 (en salle) ou 10 (en extérieur) par intervalle d'une seconde. Si le lanceur n'a pas lâché le disque au premier son du mot « dix » (« huit » en intérieur), il y a changement de possession (turnover) avec un check.

### g) La marque

Un point est marqué lorsqu'un joueur réceptionne le disque dans la zone d'en-but qu'il attaque. Il doit pour cela :

- ✓ Au moment de la réception, avoir entièrement ses deux appuis avec le sol, dans la zone d'en-but
- ✓ Etre en possession du disque
- ✓ Le disque peut-être réceptionné suite à un lancer d'un attaquant ou d'un défenseur.
- ✓ Si après réception du disque dans la zone de jeu, la course du receveur le pousse dans la zone d'en-but adverse, il doit remettre le disque en jeu sur la ligne de but à l'endroit le plus proche.

### h) Engagement

L'engagement se fait seulement après que le lanceur et tous les joueurs aient levé la main pour signaler que leurs équipes sont prêtes à jouer.

L'équipe qui a marqué le point engage. Après chaque point marqué les deux équipes permutent leur sens d'attaque.

Les joueurs des deux équipes doivent rester dans la zone d'en-but qu'ils défendent.

#### **Réception du disque dans le terrain :**

Le joueur qui réceptionne le disque d'engagement dans le terrain (incluant la zone d'en-but) doit remettre le disque en jeu de ce point.

#### **Echec d'une réception après avoir touché le disque :**

Quand un joueur de l'équipe qui reçoit l'engagement touche le disque pendant son vol (qu'il soit au-dessus du terrain de jeu ou en dehors) et manque sa réception, l'équipe qui a engagé prend alors possession du disque à l'endroit de la réception manquée.

#### **Disque tombé sans être touché :**

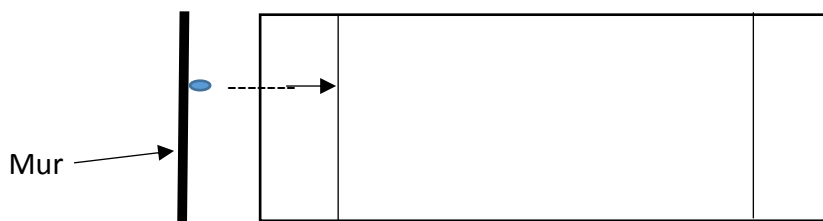
Quand l'équipe qui reçoit l'engagement laisse tomber le disque sans l'avoir touché, et que ce disque atterrit dans le terrain, cette équipe prend possession du disque au point d'impact.

#### **Disque tombé puis sorti sans être touché :**

Quand l'équipe qui reçoit l'engagement laisse tomber le disque sans l'avoir touché, et que ce disque atterrit dans le terrain puis en sort, cette équipe prend possession du disque là où le disque est sorti. S'il sort par la zone d'en-but, le jeu reprend à l'angle de la zone d'en-but et de la zone de jeu.

#### **Hors limites (derrière la zone d'en-but) :**

Quand le disque sort derrière la zone d'en-but sans avoir touché le sol, l'équipe adverse joue le disque à la perpendiculaire sur la ligne d'en-but.



### **i) Changement de possession du disque (TURNOVER)**

**Il y a un turnover avec une remise en jeu sans « check » quand :**

- ✓ Le disque touche le sol
- ✓ Le disque sort de la zone de jeu
- ✓ Le disque est intercepté

**Il y a un turnover avec une remise en jeu avec « check » quand :**

- ✓ Le lanceur est compté au maximum
- ✓ Le disque est passé de la main à la main d'un joueur à l'autre
- ✓ Un lanceur rattrape son propre lancer.

### **j) Le check**

**Jeu arrêté :**

Quand le jeu s'arrête par une situation décrite ci-dessus, le jeu reprend au moment où le marqueur touche le disque tenu par le lanceur. Si le lanceur fait une passe avant que le marqueur touche le disque la passe ne compte pas, qu'elle soit complète ou incomplète. La possession du disque revient au lanceur.

### **k) Turnover dans la zone d'en-but défendue**

- ✓ Turnover dans la zone d'en-but défendue :

Si une équipe prend la possession du disque dans la zone qu'elle défend, le joueur vient sur le point le plus proche de la ligne de zone d'en-but et le remettre en jeu à cet endroit-là.

- ✓ Interception dans la zone d'en-but défendue :

Si un joueur intercepte le disque dans la zone qu'il défend, le joueur ne peut pas revenir sur la ligne de but mais doit relancer le disque d'où il l'a réceptionné.

### **l) Turnover dans la zone d'en-but attaqué**

- ✓ Récupération d'un turnover dans la zone d'en-but attaquée :

Si une équipe prend la possession du disque dans la zone qu'elle attaque, le joueur qui en prend possession doit établir son pied de pivot au point le plus proche sur la ligne d'en-but.

- ✓ Interception dans la zone d'en-but attaquée :

Si un joueur intercepte le disque dans la zone qu'il attaque, il marque un point. (« Callahan »)

### **m) Marquage**

**Un seul** défenseur peut marquer le lanceur. S'il y en a 2, il peut appeler la faute.

Un joueur est marqueur s'il est à distance de un bras + un disque.

Un marqueur ne doit pas positionner ses bras de manière à limiter le pivotement du lanceur.

## **n) Fautes**

### **Définition :**

Une faute est le résultat d'un contact physique entre des joueurs d'équipes opposées. Dans tous les cas, le jeu reprend par un check et le compte repart à 0. Une faute peut être appelée par le joueur qui l'a commise ou par celui qui l'a subie et doit être annoncée en appelant « faute » suffisamment fort, immédiatement après la faute.

### **Contestation :**

Quand les joueurs concernés par la faute n'arrivent pas à un accord, le disque retourne au dernier lanceur avant la contestation avec un «check».

### **Positionnement des joueurs :**

Après qu'une faute soit appelée, les joueurs doivent rester dans la position qu'ils occupaient quand la faute a eu lieu, jusqu'à ce que le jeu reprenne.

### **Faute lors du lancer :**

Une faute lors du lancer peut être appelée quand il y a un contact entre le lanceur et le marqueur avant le lancer.

Quand une faute est commise par le lanceur ou le marqueur, le jeu s'arrête. Le disque revient au lanceur, après un check, sauf règle du « play-on » (continuité).

### **Faute lors de la réception :**

Si un joueur entre en contact avec un adversaire avant l'arrivée du disque et empêche alors l'adversaire d'attraper le disque, ce joueur commet une faute.

Un joueur ne peut pas empêcher un adversaire de tenter d'attraper le disque, en plaçant ses bras au-dessus de celui-ci. En cas de contact une faute peut être appelée.

Si une faute est appelée et n'est pas contestée, le joueur qui subit la faute prend possession du disque à l'endroit de l'infraction. Si la faute est contestée, le disque revient au lanceur.

## **o) Droit du joueur en l'air**

Tout joueur qui a sauté et qui retombe au même endroit ne doit pas être gêné par un adversaire. Il peut également retomber à un autre endroit, à condition que cet endroit soit libre au moment du saut et qu'il n'y ait personne sur la trajectoire au moment de son impulsion.

## **p) Infractions**

### **Appel de l'infraction :**

Une infraction peut être demandée par n'importe quel joueur sur le terrain qui reconnaît qu'une infraction a eu lieu. Le joueur doit immédiatement appeler « infraction » ou le nom de l'infraction suffisamment fort. Le jeu reprend par un check et le compte continu.

- Quand celui qui reçoit fait plus de pas que nécessaire pour s'arrêter après une réception, il y a «**marché**». (3 appuis maximum).
- A l'arrêt, le lanceur doit toujours garder tout ou partie de son pied pivot en contact avec le point du terrain où il a établi son pied pivot. Quand le lanceur perd le contact avec ce point, il y a «**marché**».

- **«Strip»** : aucun défenseur ne peut toucher le disque tant que celui-ci est dans les mains d'un joueur.
- **«Pick»** : aucun joueur ne peut établir une position ou se déplacer de manière à gêner le mouvement de n'importe quel joueur de l'équipe adverse. Dans le cas d'un «pick», le joueur gêné devra immédiatement appeler le **«pick»** suffisamment fort.

#### q) Lexique

- **Appel** : annonce à voix haute d'une faute ou d'une infraction
- **Callahan** : interception d'une passe des adversaires dans la zone d'en-but attaquée
- **Cap** : est la limite de score à atteindre. Si le Cap est atteint avant la fin du temps de jeu, le match est terminé. Si le cap n'est pas atteint avant la fin du temps de jeu, alors le match continue pour atteindre le score plus un point (ou 2) de l'équipe qui est en train de mener.
- **Check** : le marqueur touche le disque pour annoncer que le lanceur peut jouer le disque.
- **Compté** : le marqueur compte à voix haute le lanceur
- **Faute** : seul le joueur victime de la faute peut l'appeler (co-arbitrage). Cependant, s'il ne le fait pas, le joueur responsable de la faute doit la signaler (auto-arbitrage). Les autres joueurs n'ont pas à intervenir.
- **Infraction** : à la différence de la faute, tous les joueurs sur le terrain peuvent appeler une infraction.
- **Lanceur** : joueur en possession du disque
- **Marqueur** : c'est le défenseur sur le porteur du disque.
- **Play-on** ou « continuité » : Si une faute ou une infraction est appelée pendant une passe ou lorsque le disque est en l'air, alors le jeu continue jusqu'à ce que la possession ait été établie
- **Pick** ou « obstruction » : un défenseur est gêné dans son mouvement/déplacement par un autre joueur
- **Réception** : au sens de rattraper le disque
- **Turnover** : changement de possession du disque entre les 2 équipes.

#### r) L'esprit du jeu

##### L'ESPRIT

L'Ultimate est un sport sans contact et auto-arbitré. Tous les joueurs sont responsables de l'application et du respect des règles. L'Ultimate repose sur l'Esprit du Jeu qui rend chaque joueur responsable du fair-play.

Il est induit qu'aucun joueur ne viole intentionnellement les règles. Il n'existe donc pas de sanctions sévères pour les infractions mais plutôt une méthode pour reprendre le jeu dans la situation la plus proche possible de celle rencontrée s'il n'y avait pas eu de faute.

## 6. Le fonctionnement du disque :

### La rotation :

Sur un plan théorique et de manière très simple, plus un disque va tourner vite, plus il aura d'inertie et donc pourra conserver sa position de départ pendant son vol.



### **Le vol :**

De par sa forme circulaire au bord arrondi, il se comporte comme une aile d'avion : il s'accroche à l'air qui passe au-dessus, et il s'appuie sur l'air qui passe en dessous - l'aile d'avion fait les deux. C'est ce qui explique la portance, le fait que le disque puisse aller si loin.

Le temps de vol est donc une combinaison entre la vitesse de rotation du disque, la force du lancer et l'interaction avec les éléments extérieurs.

### **La trajectoire :**

Même si elle est la résultante de l'ensemble des forces mis en jeu au départ du lancer, la trajectoire d'un disque en vol est déterminée essentiellement par son incidence ou son inclinaison dans les trois dimensions au départ. Il est bien évident que plus l'incidence ou l'inclinaison est ouverte, plus le disque sera vulnérable au vent.

De manière générale, on considère en ultimate qu'il existe quatre types de trajectoires : les courbes (extérieur - intérieur), les inversées (intérieur - extérieur), les directes, les renversées (lob).

## **7. Les techniques de lancer :**

### **➤ Le revers (Back hand)**

- Tenir le frisbee pouce au-dessus, les 4 autres doigts sont tendus sous la bordure. Pour aider, l'élève peut positionner son index sur la tranche du disque pour un meilleur contrôle de la trajectoire.

- Etre positionné de profil par rapport à la cible (pied droit vers la cible pour un droitier), les jambes écartées et fléchies (pour être stable sur ses appuis) ainsi que les pieds perpendiculaires au sens de la passe.

- Le disque est tenu à l'horizontal, à hauteur poitrine. Le bras fléchi se déploie horizontalement vers l'avant et s'arrête fixée vers la cible de façon tendue. Le disque est lâché à hauteur de la poitrine.

- Le bras lanceur donne la puissance (longueur) et la direction du disque (précision) tandis que l'extension du poignet (fouetté) donne la vitesse de rotation au disque. Plus la rotation est intense, plus la trajectoire est rectiligne.



### ➤ Le coup droit (side arm)

- Position de profil, le pied gauche vers l'avant (pour un droitier), ouvert dans la direction de la cible et perpendiculaire au pied arrière qui reste de profil à la cible.
- Pour le débutant, faire un 3 avec le pouce, l'index et le majeur : pincer le disque, le pousser au-dessus, l'index en dessous (tendu pointé vers le centre du frisbee) et le majeur dans la bordure. Pour être plus efficace en terme de précision et de puissance, pincer le disque en réalisant un « V » avec le pouce au-dessus et l'index + le majeur collé dans la bordure du disque (cette prise demande plus de poigne pour serrer le disque, difficile pour certains élèves).
- Tenir le frisbee à hauteur de hanche, coude collé au corps, avant-bras perpendiculaire au bras en rotation externe, poignet en extension la paume en supination (frisbee en contact avec l'extérieur de l'avant-bras).
- Le lâcher consiste en un lancé qu'avec l'avant-bras. Le poignet est fouetté. Le bras termine tendu vers le récepteur, main ouverte vers le haut. Le geste est le même que pour un ricochet.



### ➤ Le lob (upside)

Cette passe permet de trouver une solution offensive directe en passant par-dessus l'ensemble des joueurs. Le disque est lancé sur la tranche et possède une trajectoire haute et tendue.

- Tenue du disque façon coup droit
- Face à la cible, pied droit reculé (pour un droitier), bras gauche tendu vers le haut pour s'équilibrer (position similaire au service lifté au tennis)
- Le disque est tenu sur la tranche au-dessus de la tête
- Lancer bras cassé en direction du plafond du gymnase, bloquer l'épaule gauche.



## **✳ Le pied Pivot :**

Comme au basket, un porteur de disque à la possibilité de s'orienter pour effectuer son lancer dans la mesure où il garde le même appui en contact avec le sol (sans le faire glisser). Ce geste technique permet en conséquence de pouvoir faire se déplacer le défenseur et ainsi de rompre la force (mais pas souvent).



## **8. Matériels**

- Privilégier l'utilisation de disques de **175g**



**Avantage** : plus robuste, plus souple et meilleur portance en vol.

**Inconvénient** : plus cher que les autres plus légers.

<https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-de-10-disques-volants-eurodisc-175-organic-star>

Tarif : 96€ TTC le lot de 10 disques

- Lattes souples pour délimiter les zones d'en-but
- Cônes ou coupelles pour les coins des zones d'en-but.

## **9. L'ultimate et les TICE**

Application Disc IN



## **10. Niveau de jeu**

## Niveaux de jeu

Logique de jeu	Niveau 1 = peur du disque	Niveau 2 = conservation du disque	Niveau 3 = progression vers l'avant	Niveau 4 = attaque organisée	Niveau 5 = attaque et défense structurées
<b>Caractéristiques globales</b>	<p>Jeu anarchique dans le centre du terrain</p> <p>Difficultés pour l'équipe de conserver le frisbee. La cible n'est pas intégrée.</p>	<p>L'équipe conserve le disque mais ne progresse que dans 1 petit périmètre par des passes courtes en 1-2</p>	<p>Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des allers et retours dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées (appui et soutien)</p>	<p>Le jeu s'organise sur tout le terrain avec la prise en compte des partenaires selon le contexte</p>	<p>Le jeu est placé et on voit s'organiser un code de circulation des joueurs en attaque</p> <p>Sur le plan défensif, l'équipe s'organise collectivement pour orienter le jeu</p>
<b>Porteur</b>	<p>Panique et se débarrasse du disque (très haut le plus souvent)</p> <p>Réceptionne + ou - bien Il perd le disque 1 fois sur 2 sur des passes courtes de faible intensité</p>	<p>Lancers approximatifs.</p> <p>Utilise essentiellement le revers et les passes courtes.</p> <p>Réceptionne à 2 mains les disques aux trajectoires courtes et lui arrivant dessus.</p>	<p>Lance revers de manière précise et occasionnellement le coup droit.</p> <p>Allonge les passes avec le revers mais pas encore précis sur les partenaires en déplacement rapide</p> <p>Commence à utiliser le pied pivot.</p> <p>Réceptionne des disques en profondeur quand il n'y a pas de pression défensive</p>	<p>Maîtrise revers et coup droit dans les passes courtes Apparition du lob</p> <p>Augmente sa distance de passe efficace avec le revers</p> <p>Utilisation efficace du pied pivot pour s'offrir des solutions de passes.</p> <p>Début de feinte utilisé pour créer de l'incertitude chez le défenseur.</p> <p>Capable de lire une trajectoire planante et de remporter un duel décisif dans les airs</p>	<p>Maîtrise toutes les techniques qui lui permet de passer à un partenaire quels que soient les circonstances.</p> <p>Très bonne prise d'information, choix judicieux et rapide lors de la possession de l'engin.</p> <p>Lit efficacement toutes sortes de trajectoires et réceptionne le disque quel que soit les circonstances</p> <p>Augmente sa distance de marque efficace, bref décisif dans tous les domaines</p>
<b>Non porteur</b>	<p><u>Statique. attend qu'on lui donne le disque.</u></p> <p>Offre très peu de solutions pour conserver le disque.</p>	<p>Pas toujours concerné par la demande du frisbee, propose des <u>solutions de passe dans un petit périmètre</u> sans vraiment se démarquer (s'éloigner de son adversaire proche)</p> <p>Les appels en appui et en soutien, peu marqués permettent de conserver le disque mais pas de progresser franchement</p>	<p>Offre des solutions pour progresser efficacement vers la cible en utilisant les <u>espaces libres</u></p> <p>En permanence concerné par la demande du frisbee, se démarque par des <u>appels rapides qui prennent de vitesse le défenseur</u> dans un périmètre élargi (courses qui viennent de loin pour chercher le disque ou courses en profondeur)</p> <p>Mais se replace de façon pénalisante pour le collectif</p>	<p>Actif, les appels offrent des solutions variées et efficaces grâce à des <u>changements de direction</u></p> <p>Ces appels et contre appels permettent de se rendre disponible en deuxième intention</p> <p>Prise en compte des partenaires dans le remplacement qui permet de <u>créer des espaces libres</u></p>	<p>Complète ses techniques de démarquage par l'utilisation de <u>changements de rythme « explosifs »</u></p> <p>Utilise et crée les espaces libres autour du porteur en fonction d'un code commun</p> <p>Adapte son remplacement au déroulement du jeu</p>
<b>Défenseur</b>	<p>Ne gêne que quand le PD est à sa portée</p> <p>Provoque souvent des fautes</p>	<p>Mobile et efficace dans un petit périmètre</p> <p>Mais rapidement dépassé quand l'attaquant part dans son dos et fait des appels longs</p> <p>Se contente sur le PD de gêner la passe avant</p>	<p>Défend « homme à homme » en suivant son attaquant et intercepte les passes imprécises</p> <p>Difficultés toutefois à contenir des appels successifs</p> <p>Commence à gêner le PD quel que soit ses intentions (appui ou soutien)</p>	<p>Harcèle le PD en bougeant bras et jambes et en comptant les secondes.</p> <p>Reste entre son adversaire direct et le disque de façon à dissuader le PD de lui passer le frisbee</p> <p>Bref, par sa pression défensive permanente, il dissuade ou intercepte individuellement des passes</p>	<p>Adapte ses actions en fonction de celles de ses partenaires</p> <p>S'inscrit dans une logique de pression défensive collective qui consiste à « forcer le jeu » de l'adversaire</p> <p>Décisif sur le PD et le NPD</p>

## 11. Repères de progressivité

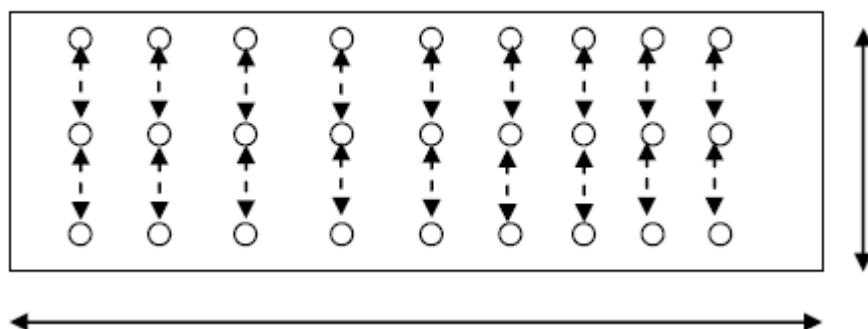
### Repères de progressivité

Les conduites typiques	Transformations attendues	Les conduites typiques	Transformations attendues
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grandes pertes de disques dues à de mauvaises passes ou de mauvaises réceptions.</li> <li>➤ Seule la possession du disque compte : peu de progression vers la cible.</li> <li>➤ L'espace de jeu effectif est réduit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PD : dans un espace court, passer d'un lancer hasardeux à un lancer précis avec la technique du revers principalement ; Passer d'une réception imprécise à une réception sûre à deux mains.</li> <li>➤ NPD : passer d'une attitude statique qui offre peu de solutions pour conserver le frisbee à une attitude active qui propose dans un espace réduit des solutions en appui ou en soutien pour conserver le disque.</li> <li>➤ DEF : passer d'une conduite passive qui ne gêne que le PD lorsqu'il est à portée à une mobilité effective qui gêne le NPD.</li> <li>➤ JEU COLLECTIF : passer d'un phénomène de grappe centré sur le disque à du gain terrain vers la cible (conservation du disque)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La cible est intégrée</li> <li>➤ Petit gain terrain : le jeu est plus fluide et la conservation du disque est efficace dans un espace réduit</li> <li>➤ la progression vers l'avant dans l'axe central.</li> <li>➤ Pertes de disque importantes dès que les passes s'allongent : les trajectoires planantes en profondeur vers la cible sont souvent vouées à l'échec.</li> <li>➤ Seul le PD est principalement gêné.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PD : passer d'un lancer précis dans un espace court avec la technique du revers à une distance de passe plus allongée dans la course d'un partenaire (avec le revers) et à l'utilisation occasionnelle du coup droit dans 1 espace proche ; Passer d'une réception sûre à deux mains à une réception à 1 main ou 2 mains d'une trajectoire planante dans la profondeur.</li> <li>➤ NPD : passer d'une attitude active qui propose dans un espace réduit des solutions en appui ou en soutien pour conserver le disque à un comportement qui offre des solutions franches dans les espaces libres et dans un périmètre élargi.</li> <li>➤ DEF : passer d'une défense qui gêne que le PD à une défense individuelle sur le NPD. Générer toutes les orientations du PD.</li> <li>➤ JEU COLLECTIF : Passer d'une progression axiale vers la cible à une progression dans les différents couloirs de jeu.</li> </ul>
<b>Séquence 1</b>		<b>Séquence 2</b>	

## 12. Situations d'apprentissages

### Passé à un joueur statique :

#### Situation 1 : Passe statique par 3



**Objectif :** exécuter des passes différentes sur un partenaire statique.

**Mise en place :** par 3 dans la largeur, se faire des passes sous forme d'aller-retour, à environ 5 mètres les uns des autres.

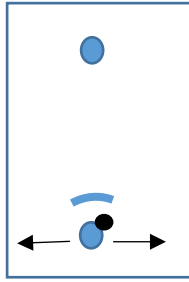
**Consignes :**

**Pour le revers** : réception à 2 mains en sandwich, une main en bas, une main en haut. Amortir le disque contre sa poitrine. La main haute protège le visage dans un premier temps. La prise du disque se fait par une pince, pouce sur le dessus et les autres doigts serrés sous le disque. Lancer de profil à son partenaire, le disque à plat et à l'horizontal. Les 2 pieds légèrement décalés pour être équilibré. Exécuter une demi-rotation avec un mouvement du bras de l'arrière vers l'avant. Lâcher le disque vers son partenaire en bloquant le bras dans sa direction.

**Pour le coup droit** : Position de profil, le pied gauche légèrement vers l'avant (pour un droitier), ouvert dans la direction de la cible et perpendiculaire au pied arrière qui reste de profil à la cible.

Faire un 3 avec le pouce, l'index et le majeur : pincer le disque, le pousser au-dessus, l'index en dessous (tendu pointé vers le centre du frisbee) et le majeur dans la bordure. Pour être plus efficace en terme de précision et de puissance, pincer le disque en réalisant un « V » avec le pouce au-dessus et l'index + le majeur collés dans la bordure du disque (cette prise demande plus de poigne pour serrer le disque, difficile pour certains élèves). Tenir le frisbee à hauteur de coude, le coude collé au corps, avant-bras perpendiculaire au bras, poignet en extension la paume en supination. Le lâcher consiste en une translation avant de l'épaule à l'avant-bras. Le poignet est fouetté. Le geste est le même que pour un ric-hochet.

## Situation 2 : Passe statique



**Objectif** : exécuter des passes différentes sur un partenaire statique.

**Mise en place** : par 2 dans la largeur, se faire des passes sous forme d'aller-retour, à environ 7 mètres les uns des autres.

**Consignes** : Cf situation 1

**Variable 1** : Introduction d'un défenseur statique passif situé proche du PD (1 bras + 1 disque). Mise en place du pied de pivot.

**Variable 2** : Le défenseur devient actif à proximité du PD. Recherche de plus d'amplitude du pied de pivot pour une meilleure ouverture d'angle de passe (travail de feinte).

## Situation 3 : L'horloge



**Objectif** : mise en place de l'orientation des appuis / utilisation pied de pivot

**Mise en place** : 1 équipe (8 à 12 élèves environ) se place en cercle (distance suffisante entre les élèves pour que le disque ait le temps de voler) et doit se transmettre le disque en le faisant voler de voisin à voisin dans un sens déterminé (privilégier le sens de rotation des aiguilles d'une montre car c'est le sens permettant l'acquisition du revers pour les droitiers (grande majorité des élèves)). Si le disque tombe le disque revient au premier lanceur « midi » (ou bien cela fait simplement perdre du temps, et le joueur ayant fait tomber le disque le ramasse et poursuit).

L'autre équipe (nombre identique) réalise une course de vitesse en relais en devant faire le tour du cercle formé par l'autre équipe. Une fois le relais (les coureurs) terminé, l'horloge (les lanceurs) s'arrête sur le nombre de tours complets réalisés.

Les rôles sont ensuite échangés et l'on compare le nombre d'heures réalisées par chaque équipe à l'horloge en fin de situation.

**Consignes** : Ne pas marcher avec le disque. Regarder et s'orienter vers son partenaire pour recevoir puis lancer. Eviter la chute du disque. Utiliser le bon lancer

**Evolution** : Augmenter la distance entre les joueurs. Maximum de tour en 1'.

#### Situation 4 : Le taureau



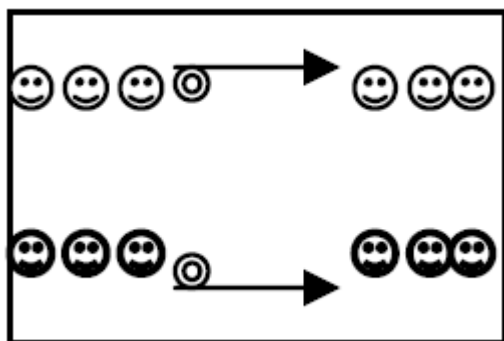
**Objectif** : identifier le joueur libre en évitant le défenseur pour effectuer un maximum de passe

**Mise en place** : 4 joueurs en carré et 1 défenseur. Les joueurs se font des passes jusqu'à ce que le disque tombe ou que le défenseur intercepte le disque. A ce moment là, celui qui a échoué sa passe ou sa réception devient défenseur et le défenseur devient joueur.

**Consignes** : bien s'orienter vers le joueur pour la passe ou la réception en utilisant le pied de pivot

**Evolution** : Augmenter la distance entre les joueurs. Augmenter le nombre de défenseurs. Augmenter le nombre d'attaquants en interdisant la passe aux voisins.

#### Situation 5 : Le double relais



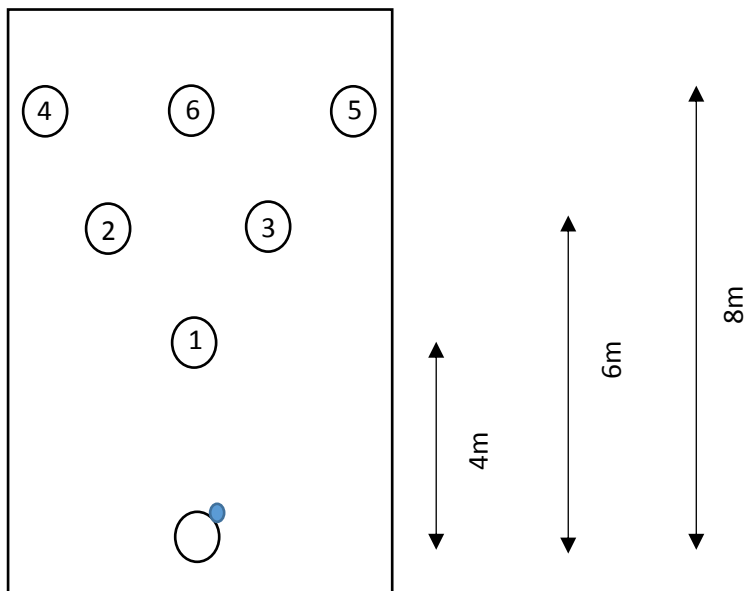
**Objectif** : Réaliser des passes précises le plus rapidement possible.

**Mise en place** : Deux équipes s'affrontent. Chaque équipe est divisée en 2 groupes en nombre équivalent, ces 2 groupes se font face. Distance entre le lanceur et le réceptionneur : 7m

**Consignes** : Au signal, le porteur du frisbee lance à son équipier en face de lui et va se placer à la fin de la file ; le receveur fait de même. L'équipe ayant joué entièrement a gagné. Si le frisbee tombe au sol, le lanceur doit recommencer son envoi (2 essais possibles au maximum).



## Situation 6 : Ulti'bowling



**Objectif** : Lancer de précision / marquer le plus de point possible

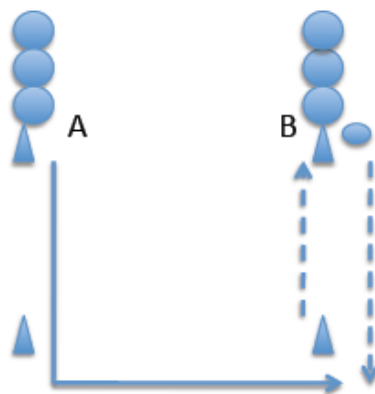
**Mise en place** : 6 réceptionneurs représentant « les quilles » placés en triangle. Chaque réceptionneur a une valeur de point attribué en fonction de la distance le séparant du lanceur (4m, 6m, 8m).

**Consignes** : Le lanceur dispose de 4 lancers. Il marque le nombre de point attribué au réceptionneur si la passe est complétée. On additionne les points des 4 lancers.

Variables : utilisation uniquement du revers / revers – CD / revers – CD – Up side

## Passé à un joueur en mouvement :

### Situation 1 : Le carré 1



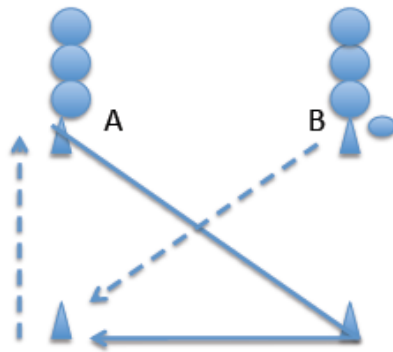
**Objectif** : Faire une passe à un joueur en mouvement. Réceptionner le disque en mouvement.

**Mise en place** : A réalise une course avec changement de direction, réceptionne le disque, le lance au joueur derrière B, puis va se replacer derrière la colonne de B. B lance dans la course de A puis va se placer derrière la colonne de A.

**Consignes** : Réaliser un vrai changement de direction dans la course. Ne pas s'arrêter pour réceptionner le disque. Pour B, lancer le disque au niveau du plot avant que A n'y arrive et choisir le bon lancer.

**Evolution** : Augmenter les distances. Ajouter un défenseur passif sur B.

## Situation 2 : Le carré 2



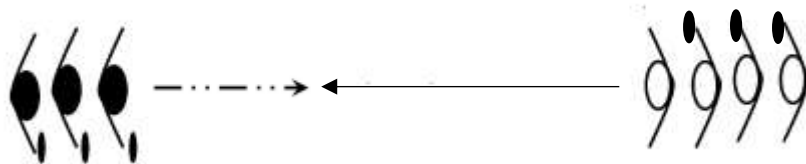
**Objectif** : Faire une passe à un joueur en mouvement. Réceptionner le disque en mouvement. Enchaîner réception/lancer

**Mise en place** : A réalise une course avec changement de direction, réceptionne le disque, le lance au joueur de sa colonne, puis va se replacer derrière la colonne de B. B lance dans la course de A en diagonale puis réalise sa course ( à l'inverse de A ), réceptionne le disque, lance au joueur de sa colonne, puis va se replacer derrière la colonne de A.

**Consignes** : Réaliser un vrai changement de direction dans la course. Ne pas s'arrêter pour réceptionner le disque. Pour le lanceur, lancer le disque au niveau du plot avant que le coureur n'y arrive et choisir le bon lancer.

**Evolution** : Augmenter les distances. Ajouter un défenseur passif sur le lanceur.

## Situation 3 : « J'ai pas peur »



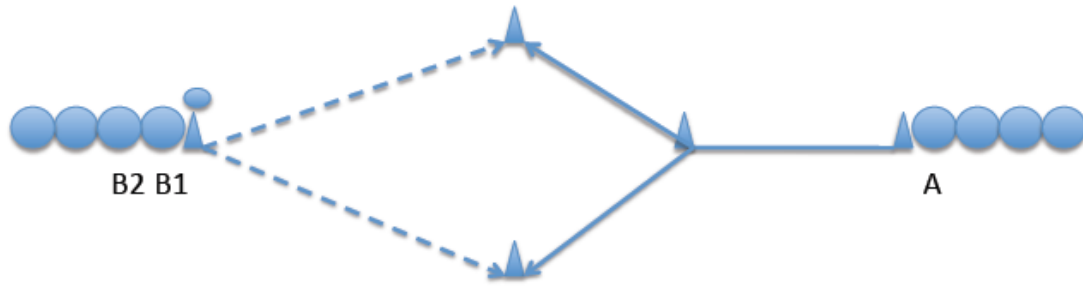
**Objectif** : Venir à la rencontre du disque sans décélérer

**Mise en place** : 2 colonnes de joueurs situées à 14m d'écart. Des frisbees en nombre dans chaque colonne sauf pour le premier réceptionneur.

**Consignes** : Le réceptionneur blanc court sans décélérer vers le lanceur opposé. Le lanceur noir déclenche sa passe quand il le souhaite (avant que ce dernier ne soit trop proche de lui). Le réceptionneur blanc avec le frisbee se place dans la colonne opposée (celle des noirs). Le lanceur noir devient le nouveau réceptionneur et ainsi de suite.

**Variables** : Type de lancer / distance / sous forme de confrontation avec un autre groupe.

#### Situation 4 : Le suédois



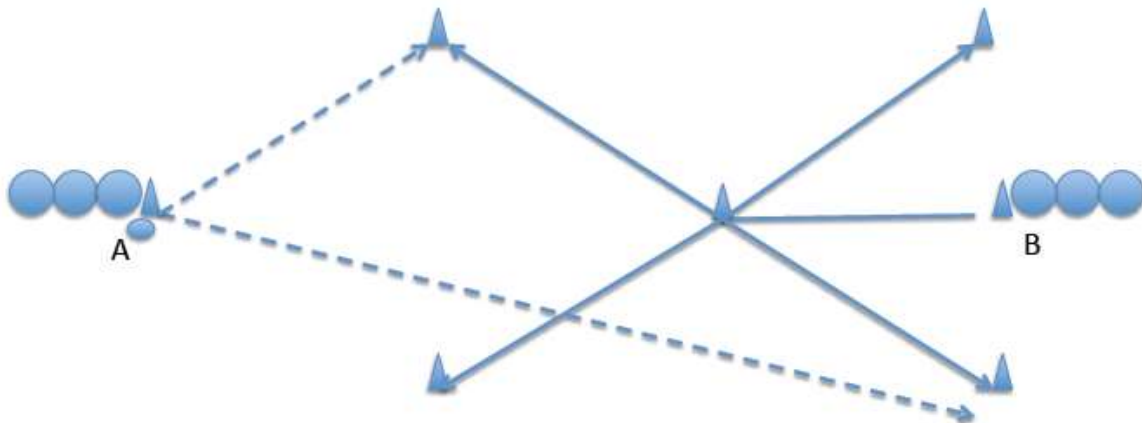
**Objectif :** Faire une passe à un joueur en mouvement. Réceptionner le disque en mouvement. Enchaîner réception/lancer. Construire l'appel.

**Mise en place :** A réalise une course avec changement de direction à droite ou à gauche, B1 lui lance le disque dans la course, A réceptionne le disque, le lance au joueur B2, puis va se replacer derrière la colonne de B. B1 va se placer derrière la colonne A.

**Consignes :** Pour A, Course lente entre les deux premiers plots, puis changement de direction avec accélération. Ne pas s'arrêter pour réceptionner le disque. Pour B, choisir le bon lancer en fonction de la course de A.

**Evolutions :** Augmenter les distances. Défenseur passif sur B. Défenseur passif sur A. Défenseur actif sur A. Défenseur actif sur B. Réaliser le même exercice en aller-retour.

#### Situation 5 : Le « X »



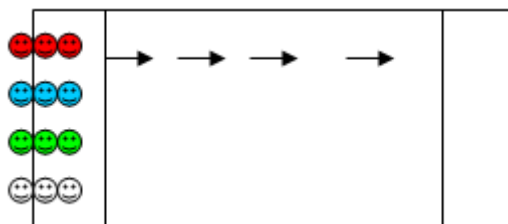
**Objectif :** Construire l'appel. Varier les passes. Se démarquer.

**Mise en place :** B réalise une course jusqu'au plot central, puis choisit une des 4 directions, A lance le disque en fonction de la course de B. B relance le disque à la colonne A. A se replace dans la colonne B. B se replace dans la colonne A.

**Consignes :** Pour B, changement net de direction et de vitesse. Adapter le lancer à la course en fonction de la longueur et du côté. Ne pas s'arrêter pour réceptionner le disque. Lancer dans la course.

**Evolutions :** Défenseur passif sur B. Défenseur passif sur A. Défenseur actif sur A. Défenseur actif sur B

### Situation 6 : Le relais



**Objectif** : Enchaîner des passes à bonne distance et vers l'avant

**Mise en place** : 4 équipes de 3 joueurs jouent sur la longueur d'un terrain de handball. 1 disque par équipe.

**Consignes** : Tous les joueurs démarrent derrière la ligne.

Amener le disque dans la zone de marque sans faire de marché, ni faire tomber le disque au sol sous peine de devoir ramener le disque au point de départ, pour cela on autorise alors les joueurs à marcher avec le disque.

### Situation 7 : Le passe et va



#### **Objectifs :**

- Prise d'information pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course, ou l'inverse :
- Apprécier la trajectoire d'un disque en profondeur pour l'attraper
- Apprécier la course d'un partenaire et lui faire une passe récupérable dans son espace avant.
- Travailler la liaison course-réception-arrêt pour lancer

**Mise en place** : 2 colonnes, 1 disque pour 2, passe et va

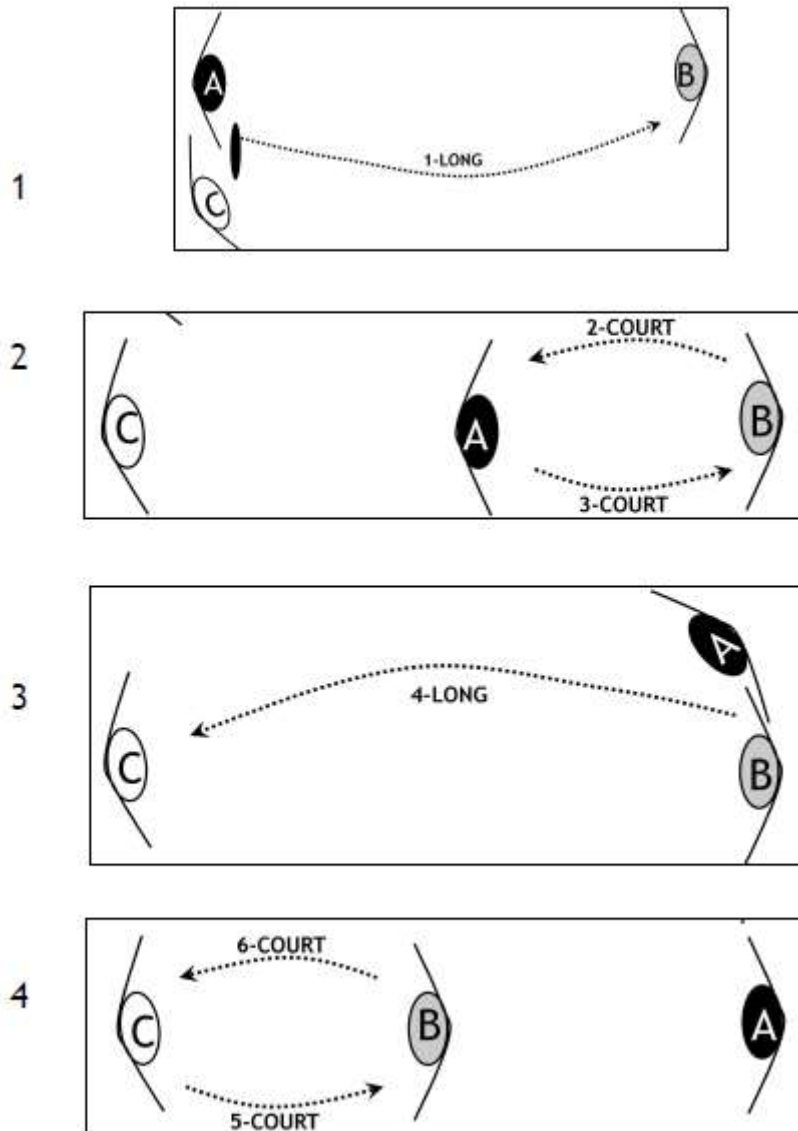
#### **Consignes :**

- Le passeur : marquer 1 temps d'arrêt pour exécuter une passe avant dans la course de son partenaire.
- Le réceptionneur : la passe faite, accélérer et dépasser son partenaire pour recevoir le disque à 2 mains.

#### **Variables :**

- Avec zones de réception
- Sans zones de réception
- Avec le moins de passes possibles

### Situation 8 : Long / court / court



**Objectif** : Construire les lancers avec différentes distances.

**Mise en place** : Cf schéma

**Consignes** :

1- A lance une longue à B.

2- A suit sa passe et B lui redonne (passe courte). A récupère et relance de nouveau à B.

3- B lance une longue à C.

4- B suit sa passe et C lui redonne (passe courte).

Et ainsi de suite.

### Situation 9 : La passe à 5

**Objectif** : Sortir de l'alignement PD/Défenseur/réceptionneur

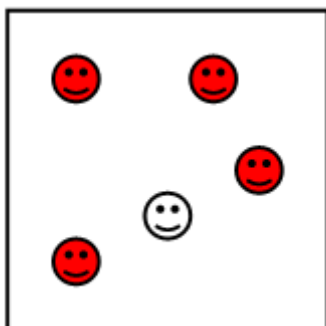
**Mise en place** : 3 attaquants et 2 défenseurs dans un carré de 8mx8m.

**Consignes** : Sur une séquence de 2 minutes, les attaquants doivent réaliser 5 passes consécutives et complétées pour marquer 1 point. Si le frisbee tombe à terre, le compte redémarre à zéro mais les attaquants gardent le frisbee. Si le frisbee sort des limites, le compte revient à zéro, et le jeu reprend à l'endroit de la sortie. S'il y a une interception, le défenseur rend le frisbee aux attaquants et le compte repart à zéro.

**Variable** : Mettre une égalité numérique

## Progresser à plusieurs pour marquer

### Situation 1 : « Le loup disque »



#### Objectifs :

- jouer rapidement
- s'organiser ensemble, en équipe
- se déplacer efficacement

#### Mise en place :

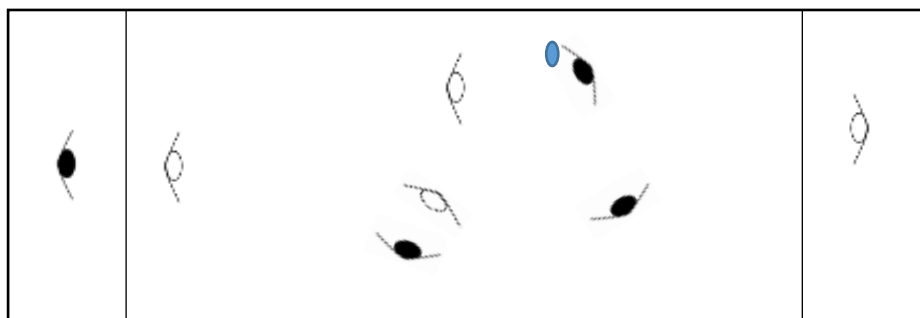
- 4 loups en rouge pour 1 brebis en blanc (1 observateur)
- 1 disque par groupe

#### Consignes : toucher la brebis avec le disque en main

- Règle de l'ultimate
- Si la brebis passe à proximité de moi (longueur de bras) je peux toucher
- Manche de 3'

#### Variable : 2 brebis sur le terrain

### Situation 2 : Frisbee au capitaine



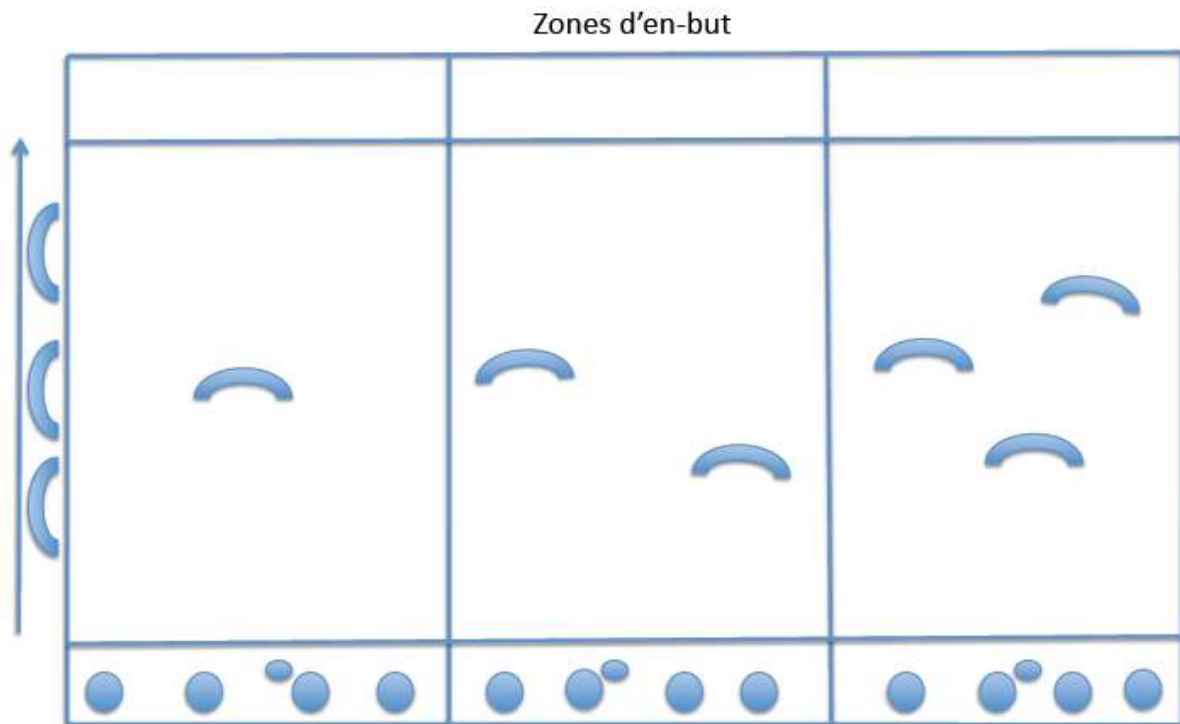
#### Objectifs : Démarquage et pied de pivot

#### Mise en place : Terrain de 20m x 7/8m. En-but de 2m.

**Consignes :** 3 attaquants doivent envoyer le frisbee à leur capitaine placé dans une zone dans laquelle les défenseurs (ainsi que les attaquants) n'ont pas le droit de pénétrer. Le capitaine doit récupérer le frisbee de volée ; On respecte les règles de l'ultimate (interdit de marcher avec le frisbee - pas de contacts entre joueurs – Maximum un défenseur sur le porteur du frisbee à une distance d'un bras allongé – auto arbitrage).

#### Variables : 1<sup>er</sup> temps : capitaine mobile et 2<sup>ème</sup> temps : capitaine fixe

### Situation 3 : Du 4vs1 au 4vs4



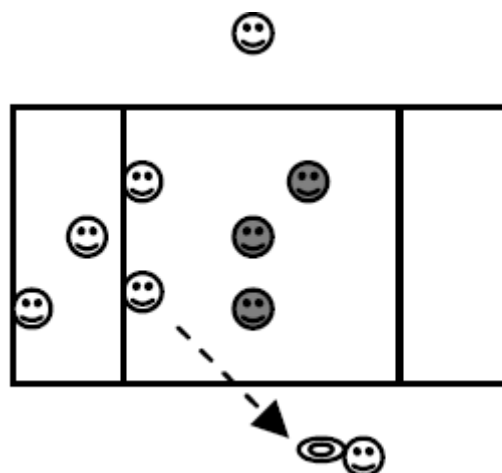
Objectifs : Marquer le point / Se démarquer/Occupation des espaces libres

Mise en place : 1 disque pour 8 joueurs, équipe de 4 joueurs, 2 équipes par terrain

- L'équipe qui attaque joue avec 4 joueurs.
- L'équipe qui défend joue dans un premier temps avec un seul défenseur.
- A chaque fois que l'équipe qui attaque, conclue dans l'en-but, un défenseur supplémentaire entre en jeu pour la séquence suivante. On passe donc d'un 4 c 1, à un 4 c 2, à un 4 c 3, puis à un 4 c 4.
- A chaque fois que l'équipe qui attaque perd le disque, elle passe en défense.
- A chaque permutation attaque défense, on reprend là où on avait échoué.
- Faire sous forme de rencontre de 5 minutes ou de 10 tentatives par équipe, et on compte le nombre de points marqués.

Consignes : L'équipe qui attaque marque 1 point lorsqu'elle conclut le 4 c 1, le 4 c 2 et le 4 c 3 et 3 points lorsqu'elle conclut le 4 c 4.

### Situation 4 : Ultijoker



**Objectif** : Utiliser la largeur du terrain

**Mise en place** : Deux équipes s'opposent. Les porteurs du frisbee sont à 6 (4 joueurs + 2 jokers). Les autres sont à 3.

**Consignes** : Les porteurs du frisbee doivent atteindre la zone d'en-but en se faisant des passes. Ils ont la possibilité d'utiliser leurs jokers placés à l'extérieur du terrain pour « élargir » le jeu.

**Variable** : Mettre que 1 joker. Jokers fixes ou mobiles

### Situation 5 : Ultiméricain

**Objectif** : Construction du jeu de passe et démarquage

**Mise en place** : Equipes à égalité numérique.

**Consignes** : On donne la possibilité d'avoir 3 tentatives pour traverser la moitié du terrain en partant de son en-but puis encore 3 tentatives pour arriver dans l'en-but adverse en partant du milieu du terrain.

Après un disque perdu, à chaque nouvelle tentative l'action recommence de l'endroit du départ.

**Variables** : Nombres de tentatives, zones à atteindre...

### Situation 6 : La « Box »



**Objectif** : Démarquage

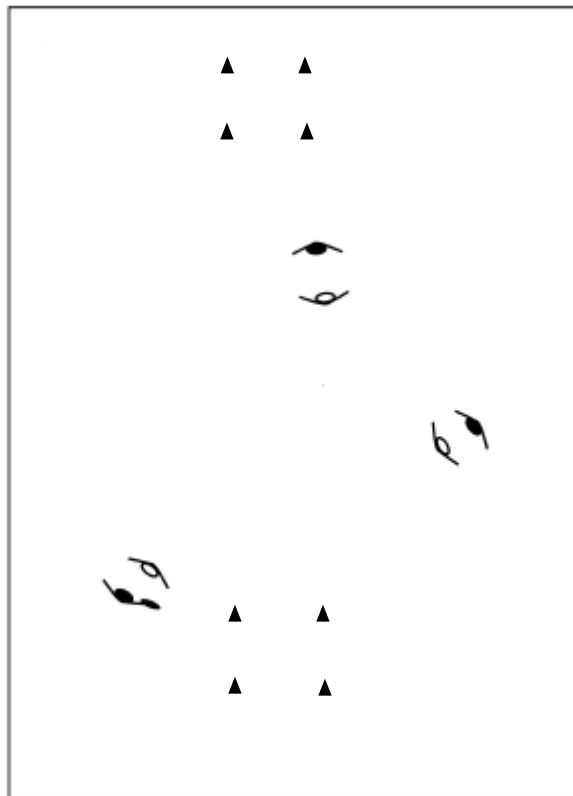
**Mise en place** : Un carré central commun pour marquer. 3 contre 3. Définir une zone de départ.

**Consignes** : Marquer le point en réceptionnant le frisbee dans la « Box » (zone matérialisée). Interdiction de rester dans le carré plus de trois secondes. Règles de l'ultimate.

**Variables** : Enlever la zone de départ, grandeur du terrain, nombre de joueurs, box plus ou moins grande, endroit de la box...



## Situation 7 : La double « Box »



**Objectif** : Démarquage et prise d'information

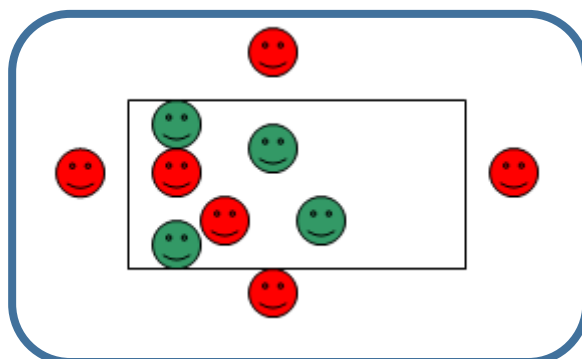
**Mise en place** : 2 carrés communs pour marquer. 3 contre 3. Définir une zone de départ.

**Consignes** : Marquer le point en réceptionnant le frisbee dans une des 2 « Box » (zones matérialisées). Interdiction de rester dans les carrés plus de trois secondes. Règles de l'ultimate.

**Variables** : Enlever la zone de départ, grandeur du terrain, nombre de joueurs, box plus ou moins grande, endroit de la box...

## Jeu à thème

### Situation 1 : Le rectangle magique



#### **Objectifs :**

- Passer et réceptionner
- Se déplacer pour offrir une solution : se démarquer
- Défendre en infériorité

**Mise en place :**

- 2 zones : 1 zone défenseur et 2 attaquants (en noir) et 1 zone pour coéquipiers extérieur (en bleu)
- 20' à 25'
- 10 joueurs minimum (6 att pour 4 def)
- 1 disque et 4 plots

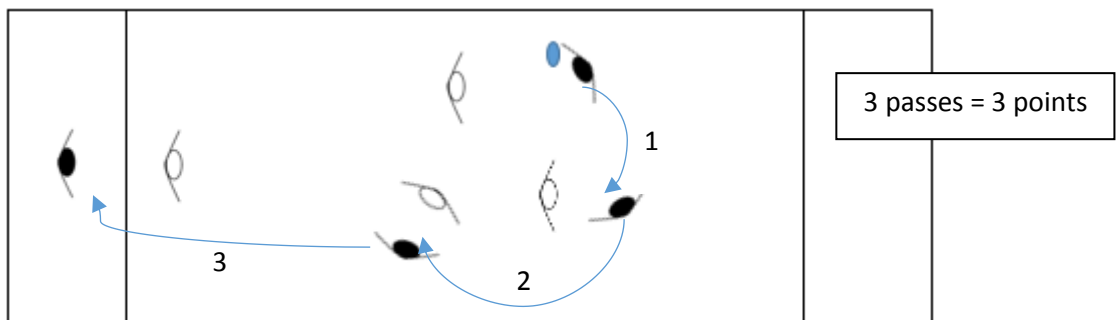
**Consignes :**

Arriver à transmettre le disque au moins une fois au 4 joueurs des 4 côtés

- Les joueurs de côté ont le droit de bouger sur leur côté
- Les défenseurs respecter une défense à longueur de bras d'attaquant
- Tout disque tombé ou récupérer = 1 vie en moins. 10 vies pour chaque groupe.

**Variables :** Taille des zones, nombre de défenseurs, temps de lancer du disque

**Situation 2 : Le cumul'timate**



**Objectif :** Valoriser le jeu de passe

**Mise en place :** Idem au match

**Consignes :** Règles de l'ultimate. Nombre de passes faite avant la marque = Nombre de points marqué.

**Situation 3 : Zones compte triple**

3		3
1		1
3		3

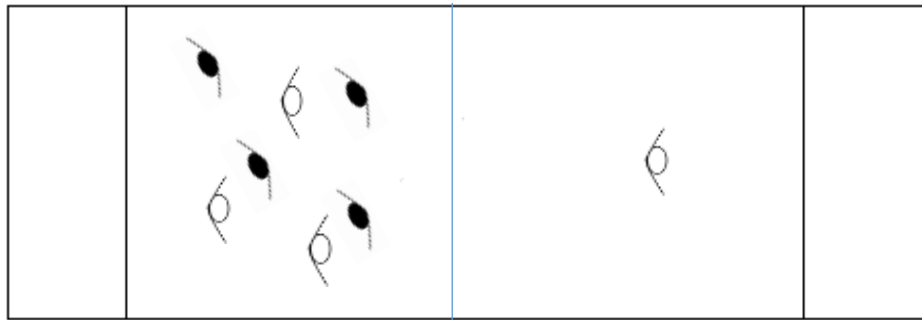
**Objectif :** Elargir l'espace de jeu en attaque

**Mise en place :** 2 équipes qui s'affrontent selon les règles de l'Ultimate.

**Consignes :** Matérialiser 3 zones de marques par en-but : zone centrale (la plus grande = 1 point) et les zones latérales (les plus petites = 3 points).

**Variables :** Nombre de point par zone, taille des zones.

#### Situation 4 : Le joueur avant



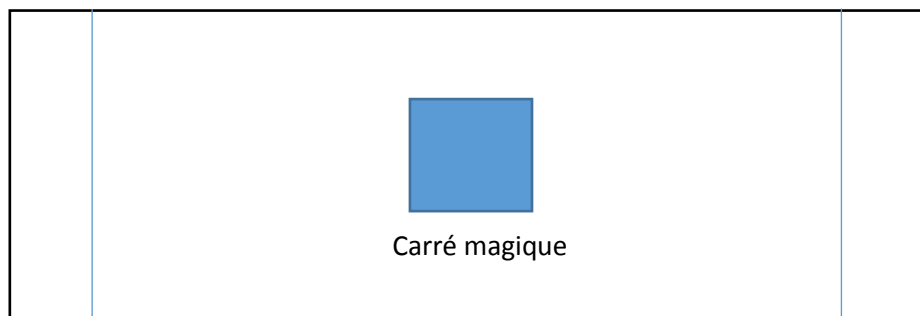
**Objectifs** : Favoriser le jeu d'attaque placé et de contre-attaque

**Mise en place** : 2 équipes de 4 joueurs. Ligne du milieu de terrain matérialisée soit par la ligne de Handball en intérieur soit par des plots en extérieur.

**Consignes** : Chaque équipe désigne leur joueur avant. Ce joueur n'a pas le droit de défendre dans son demi-terrain (proche de son en-but). A l'engagement l'équipe est dans son en-but sauf les 2 joueurs avant qui sont situés sur le côté du terrain au niveau de la ligne centrale. Quand une équipe porteuse du disque franchi le milieu du terrain, on joue en 4vs3.

**Intérêts** : En attaque placé : surnombre offensif favorisant le démarquage et la marque.  
Sur turnover : possibilité de contre-attaque rapide avec le joueur avant.

#### Situation 5 : « Intouchable »



**Objectif** : Favoriser le jeu d'attaque

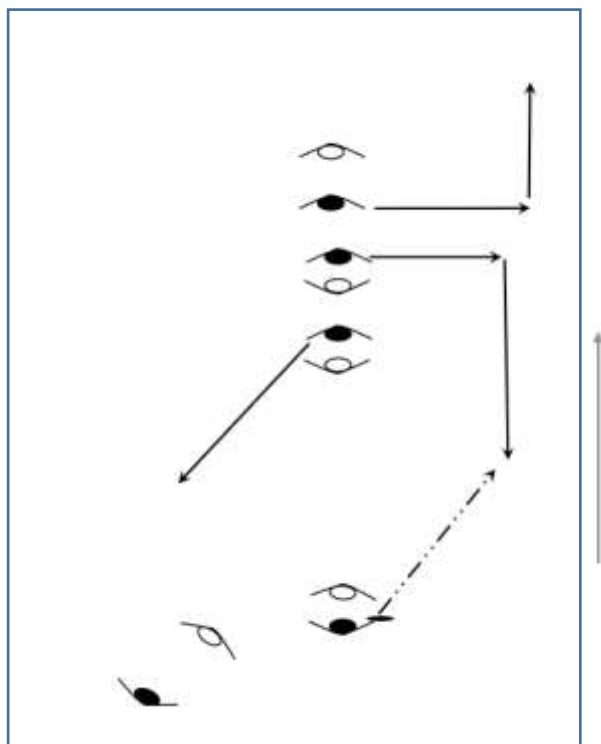
**Mise en place** : Sur un terrain, mettre une zone centrale (carré magique) de 3m sur 3m.

**Consignes** : L'équipe qui attaque a le droit de placer un joueur dans le carré magique. Celui-ci est intouchable car aucun défenseur ne peut y pénétrer.

**Intérêt** : Organisation du jeu d'attaque sans pression défensive sur le PD.

**Variable** : taille et nombre de carré(s) magique(s).

## Situation 6 : Le Stack vertical



### **Objectif :** Schéma de jeu tactique

La ligne verticale : placement offensif de base.

Départ possible de PLAY

Les attaquants se placent tous en face du porteur de disque. Le premier de la ligne effectue l'appel vers le porteur.

- S'il ne réceptionne pas le disque, il va se replacer dans la ligne (recyclage).

- S'ils réceptionnent le disque, ils enchaînent avec une passe en appui ou une passe en soutien.

### **Variables :**

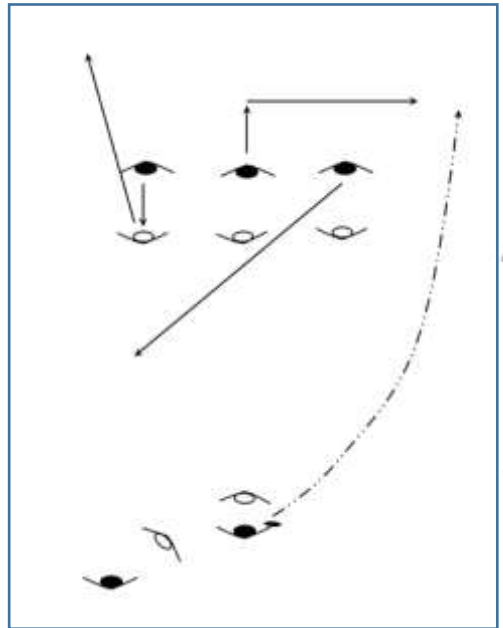
Appels vers le porteur, puis en profondeur.

Création de combinaisons d'appels.

### **Critères de réussite :**

Les joueurs ne se gênent pas dans leurs appels et les espaces libres sont nombreux sur les côtés de la ligne.

## Situation 7 : Le Stack horizontal



**Objectif :** Schéma de jeu tactique

La ligne horizontale : placement offensif plus rare.

Départ possible de PLAY

Les attaquants se placent tous en formant une ligne parallèle à la ligne d'en-but

Les joueurs effectuent des appels ordonnés en direction du PD ou bien en profondeur.

- S'ils ne réceptionnent pas le disque ils vont se replacer dans la ligne (recyclage).

- S'ils réceptionnent le disque, ils enchaînent avec une passe en appui ou une passe en soutien.

**Variables :**

Appels vers le porteur et /ou en profondeur.

Création de combinaisons d'appels.

**Critères de réussite :**

Les joueurs ne se gênent pas dans leurs appels et les espaces libres sont en avant ou en arrière de la ligne

# Situations « ludiques » de lancers

## Situation 1 : Lancer de précision

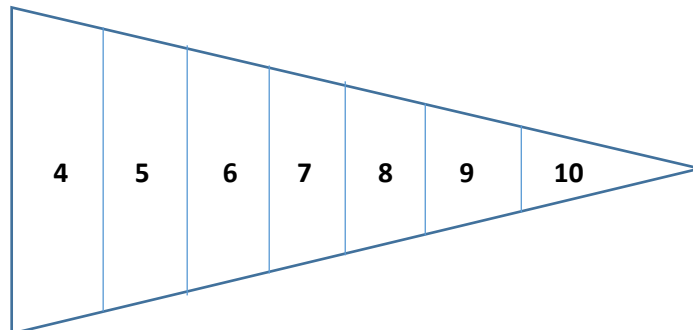


**Objectif** : Réaliser un lancer précis

**Mise en place** : 1 frisbee par élève.

**Consignes** : Matérialiser 4 lignes de plots à distance croissante du but. Faire lancer en même temps une salve d'élèves par ligne. Attribuer un nombre de points si le disque rentre dans le but, touche la transversale ou les poteaux et cela en fonction de la distance. (Exemple : ligne la plus proche : 1 point dans le but, 2 points les poteaux et 3 points la transversale)

## Situation 2 : « La marelle »

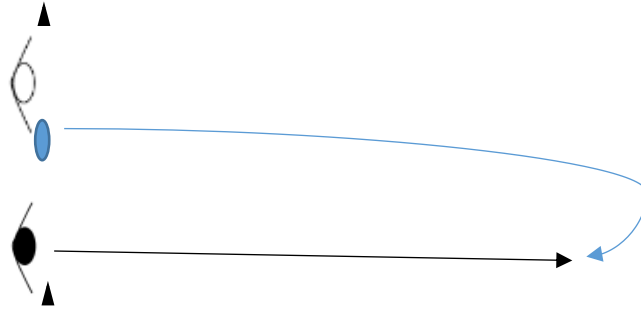


**Objectif**: Réaliser un lancer précis

**Mise en place** : cf schéma

**Consignes** : Le lanceur dispose de 5 lancers pour marquer le maximum de points possible. On prend en compte le point d'impact du disque avec le sol pour marquer le nombre de points attribué de la zone.

**Situation 3: « Catch me if you can »**



**Objectif:** Passe en profondeur et réception en mouvement.

**Mise en place :** cf schéma.

**Consignes :** 1 lanceur et un réceptionneur situés cote à cote. Le lanceur réalise un lancer avec une trajectoire ascendante afin de laisser le temps au réceptionneur d'adapter sa course pour le réceptionner. Record de distance pour le côté ludique en faisant poser une coupelle à l'endroit de la réception.