

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

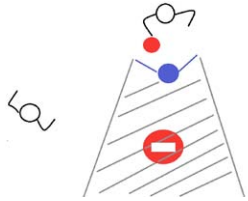
Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel »

Bâtir un module d'apprentissage en ultimate

Voici un exemple de choix en trois étapes pour des modules ou cycles d'apprentissage sur tout le cycle 3

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p>Capacités attendues et évaluées :</p> <p>L'élève doit être capable de :</p> <p>Pour le premier degré :</p> <p>Rechercher le gain d'une opposition aménagée.</p> <p>Coordonner des actions motrices simples.</p> <p>Conserver collectivement pour progresser vers une cible multiple.</p> <p>Connaître les règles de la marque, du marcher (travel), du non contact.</p> <p>Défendre sur le porteur de disque.</p> <p>Observer un match à partir de critères d'observation définis et identifiés.</p>	<p>Étape 1 : Rechercher avec fair-play le gain d'une opposition aménagée à effectif réduit par des choix pertinents de passe essentiellement en revers. Conserver le disque collectivement pour marquer dans une zone d'en-but, face à une défense qui cherche à gêner la conservation dans le respect du non contact. Respecter un règlement simple. Relever le score et pouvoir le comprendre.</p> <p>Se reconnaître rapidement attaquant ou défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> intégrer que dès que le disque tombe par terre, les rôles s'inversent (attaquant / défenseur). <p>Passer efficacement le disque en revers à au moins 6 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> tenir le disque pouce au-dessus, les 4 autres doigts sont fléchis sous la bordure (l'index peut se positionner sur l'extérieur de la tranche pour mieux sentir le geste) ; être 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'horizontale, à hauteur de la hanche arrière. Le bras fléchi se déploie horizontalement vers l'avant et s'arrête fixé vers la cible de façon tendue. Le disque est lâché à hauteur de la poitrine ; 	<p>Pour le joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> s'investit pour rechercher le gain de l'opposition ; respecte les règles du jeu simplifiées ; accepte le résultat de la rencontre ; <p>Lors du lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> achève une passe en revers bras tendu vers le partenaire, de profil. Le disque part de façon rectiligne, assiette à l'horizontale, sans gondoler, vers le ventre du partenaire visé.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	<ul style="list-style-type: none"> le bras lanceur est en supination. Il 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 pied d'appui (pivot) bien ancré au sol permet un relâchement optimal du bras lanceur. <p>Attraper correctement le disque :</p> <ul style="list-style-type: none"> «catch» type crocodile (attraper le disque une main au-dessus, l'autre en dessous, à hauteur de ventre). <p>Savoir pivoter pour s'orienter et décider :</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser son pied pivot et la rotation de sa ligne d'épaules pour s'orienter dans différentes directions et observer le jeu afin de prendre des informations par rapport à la cible, l'adversaire et ses partenaires ; faire un choix de passe en fonction de ces informations et utiliser le pied pivot avec une fente avant pour passer le disque à un partenaire hors de portée du défenseur. <p>Se démarquer à distance de passe en rompant l'alignement porteur /défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> aller où il n'y a personne pour recevoir le disque, en restant assez proche sur le côté de son camarade mais sans le coller ; démarrer le disque en dehors de la zone hachurée (triangle formé par les bras du défenseur direct).  <p>Défendre individuellement sur le porteur de disque :</p> <ul style="list-style-type: none"> seul un joueur peut venir gêner le porteur de disque à une distance minimale d'un disque, dans le respect du non contact. 	<p>Lors du lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> bloque la hanche et l'épaule avant, dans l'axe du partenaire ; réalise un pied de pivot du bon côté (la jambe du côté du bras lanceur, suit le bras lanceur et permet la rotation autour du pied d'appui) ; garde le bras tendu jusqu'à la réception du disque par le partenaire (assurant l'accompagnement et une amplitude du mouvement). <p>Lors de la réception :</p> <ul style="list-style-type: none"> réceptionne correctement à l'arrêt le disque sur une passe bien réalisée, grâce à une ouverture des bras de haut en bas à hauteur de tronc. <p>En appui :</p> <ul style="list-style-type: none"> cherche à demander le disque en étant visible du porteur (en dehors de la zone interdite par le défenseur direct), davantage en appui (en avant du porteur de disque et sur les côtés). <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> intègre le changement de sens du jeu dès qu'un disque est amené au sol ; défend sur le porteur de disque ou gêne un adversaire démarqué.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	<p>Construire le rôle d'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> être attentif et placé de part et d'autre du terrain pour bien observer ; identifier des critères simples d'observation (nombre de passes réalisées, « touch-down » marqués) ; les relever en restant attentif à chaque action avec l'aide d'un camarade (l'un à l'observation, l'autre au script). <p>(« touch-down » : point marqué dans la zone d'en-but en réceptionnant la passe d'un partenaire.)</p>	<p>Pour l'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> se place de façon à voir l'ensemble des joueurs ; relève correctement les points marqués par une équipe ; communique avec son partenaire pour vérifier les relevés ; indique en fin de match l'équipe qui l'a emporté.
<p>Pour le second degré :</p> <p>Rechercher le gain d'une rencontre aménagée.</p> <p>Conserver collectivement pour progresser vers une zone d'en-but.</p> <p>Enrichir sa connaissance du règlement et appeler à la faute sous la supervision d'un tiers.</p> <p>Défendre en individuel.</p> <p>Observer un match à partir de critères d'observation définis et identifiés.</p>	<p>Étape 2 : Rechercher avec fair-play le gain d'une opposition à effectif réduit par des choix pertinents de passe essentiellement en appui. Conserver collectivement pour progresser vers une zone d'en-but, face à une défense qui cherche à gêner par un marquage individuel prédéterminé. Respecter un règlement enrichi avec l'aide de l'enseignant. Relever le score, calculer un score moyen par possession.</p> <p>Pivoter efficacement pour passer en revers et / ou en coup droit occasionnellement dans un espace proche :</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser son pied pivot et la rotation de sa ligne d'épaules pour s'orienter dans différentes directions et observer le jeu afin de prendre des informations par rapport à la cible, l'adversaire et ses partenaires ; faire un choix de passe en fonction de ces informations et utiliser le pied pivot avec une fente avant pour sortir de la zone d'ombre et lancer hors de portée du défenseur. <p>Réceptionner un disque en course :</p> <ul style="list-style-type: none"> ouvrir ses bras, un vers le haut qui protège le visage, un vers le bas. Les refermer quand le disque est à portée et le bloquer à 2 mains contre sa poitrine ; regarder régulièrement le disque dans sa course pour anticiper sa trajectoire et se placer à portée de réception. <p>Identifier une situation favorable de marque :</p> <ul style="list-style-type: none"> identifier l'endroit de la récupération, le nombre et la position des défenseurs et des partenaires disponibles par rapport à la cible et au porteur du disque. 	<p>Pour le joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> recherche le gain du match en respectant partenaires et adversaires ; accepte la défaite sans se laisser dépasser par l'enjeu de la rencontre et sait se montrer humble dans la victoire ; respecte le rôle qui lui est attribué collectivement. <p>Lors du lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> pivote plus vite avec davantage d'amplitude pour feinter le défenseur ; réalise efficacement des passes en revers à 10 m vers un partenaire démarqué ; sait accélérer le jeu en jouant rapidement vers un partenaire démarqué vers l'en-but adverse. <p>Lors de la réception :</p> <ul style="list-style-type: none"> réceptionne correctement le disque en mouvement vers le porteur sur une passe bien réalisée, grâce à une ouverture des bras de haut en bas à hauteur de tronc. enchaine rapidement sur un pied de pivot. <p>En soutien/appui :</p> <ul style="list-style-type: none"> demande le disque en dehors de la zone interdite par le défenseur direct ; est toujours en mouvement et en feinte pour créer de l'incertitude.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	<p>Défendre sur un adversaire identifié pendant tout le match :</p> <ul style="list-style-type: none"> savoir sur qui l'on défend avant la mise en jeu et gêner ce joueur dès que l'on n'a plus le disque. <p>Enrichir le rôle d'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> être capable de calculer un score moyen par possession (nombre de points marqués / nombre de possessions) à l'issue d'une rencontre et pouvoir situer ce score sur une échelle de performance. 	<p>En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> défend sur un adversaire prédéterminé sans en changer ; s'investit pour rechercher le gain de l'opposition sans se laisser dépasser par l'enjeu. <p>Pour l'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> calculer un score moyen par possession (nombre de points marqués / nombre de possessions) et le met en relation avec le gain des rencontres.
<p>Pour le second degré :</p> <p>Rechercher le gain d'un match.</p> <p>Construire un répertoire technique permettant d'assurer une circulation plus rapide et plus sûre du disque.</p> <p>Enrichir sa connaissance du règlement et appeler à la faute.</p> <p>Défendre en individuel.</p> <p>Observer un match à partir de critères d'observation définis et identifiés.</p>	<p>Étape 3 : Rechercher avec fair-play le gain d'un match à effectif réduit (3 contre 3) par des choix pertinents de passe en appui et en soutien. Conserver collectivement pour progresser vers une zone d'en-but, face à une défense qui cherche à gêner par un marquage individuel prédéterminé. Respecter les règles pour s'auto-arbitrer. Relever le score, calculer un score moyen par possession et le commenter.</p> <p>Se démarquer de façon explosive vers l'en-but, ou vers le porteur, mais toujours en dehors de la zone d'ombre et à distance de passe efficace :</p> <ul style="list-style-type: none"> s'approcher du défenseur puis s'en éloigner ; observer si le porteur de disque dispose de solutions derrière lui (soutien) ou devant (en appui). Proposer une solution là où il n'en détient pas, dans un espace où il n'y a pas de défenseurs ; privilégier pour cela des courses curvilignes. Pointer du doigt dans le dos du défenseur l'espace libre choisi pour faciliter l'exécution du passeur (cela permet également de préparer un bras à la réception). <p>Passer en revers jusqu'à 15 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> accélérer encore davantage l'extension du poignet (fouetté) pour donner de la vitesse de rotation au disque. Plus la rotation est intense, plus la trajectoire est rectiligne et planante. 	<p>Pour le joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> s'investit loyalement pour rechercher le gain de la rencontre en recherchant des solutions collectives à partir d'observations relevées. <p>Lors du lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> enchaine rapidité de l'appui pivot puis vitesse et précision du lancer ; réalise efficacement des passes en revers jusqu'à 15 m vers un partenaire démarqué ; passe en coup droit à courte distance grâce à une utilisation optimale du pivot, permettant une position à l'amble.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	<p>Passer en coup droit sur courte distance :</p> <ul style="list-style-type: none"> adopter une 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 par rapport à la cible ; faire un 3 avec le pouce, l'index et le majeur : pincer le disque, le pouce au-dessus, l'index en dessous (tendu pointé vers le centre du disque) et le majeur dans la bordure ; tenir le disque à hauteur de hanche, coude collé au corps, avant-bras perpendiculaire au bras en rotation externe, poignet en extension la paume en supination (disque en contact avec l'extérieur de l'avant-bras) ; le lâcher par une translation avant de l'épaule à l'avant-bras. Le poignet est fouetté (comme si l'on voulait se débarrasser d'un morceau de scotch collé aux doigts). Le bras termine tendu vers le receveur, main ouverte vers le haut. Le geste est le même que pour un ricochet. <p>Utilisation du pied de pivot, réception à deux mains type crocodile.</p> <p>Assurer le compte de 10 secondes pour mettre une pression temporelle sur le porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> un joueur en possession du disque dispose de 10 secondes pour le jouer (8 secondes en salle). Pour cela le défenseur (appelé le « marqueur ») compte à haute voix jusqu'à dix (un compte par seconde). Si le disque est toujours dans les mains de l'attaquant à « dix », celui-ci perd la possession du disque. <p>Défendre sur un adversaire identifié pendant tout le match :</p> <ul style="list-style-type: none"> savoir sur qui l'on défend avant la mise en jeu et gêner ce joueur dès que l'on n'a plus le disque. <p>Identifier une faute ou une violation du règlement et la signaler par un appel :</p> <ul style="list-style-type: none"> en cas de contact physique, faire remarquer la faute en appelant à voix haute « FAUTE » pour que tout le monde l'entende. tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. Chaque joueur reste à sa place. Le jeu reprend par un « check » du défenseur sur le porteur du disque (il touche le disque) après avoir vérifié que son équipe est prête. Suite à une faute, le porteur conserve le disque même s'il l'avait perdu. 	<p>En soutien/appui :</p> <ul style="list-style-type: none"> demande le disque en réussissant à varier la direction et ou le rythme pour prendre de vitesse le défenseur. <p>Pour le joueur-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> le défenseur direct ou marqueur (celui qui défend sur le porteur de disque) déclenche spontanément le compte (10") pour mettre une pression sur celui-ci (il a dès lors 10" pour jouer le disque) ; appelle la faute et sait reconnaître les siennes lorsqu'elles sont signalées par un joueur adverse ; « check » le disque après une faute pour que le jeu reprenne comme si la faute n'avait pas eu lieu.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	<p>Observer pour aider ses camarades à se transformer :</p> <ul style="list-style-type: none"> début d'analyse du jeu possible avec des repères sur l'efficacité collective en attaque et les progrès réalisés dans la progression collective (nombre de points marqués par zones franchies / nombre de possessions). 	<p>Pour l'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> met en relation les « scores moyens » par possession avec les actions de jeu efficaces ; sait qu'un nombre de «turn-over» (changement de possession) élevé est significatif de difficultés à conserver le disque collectivement ; donne des conseils de placement (en particulier sur les joueurs libres à marquer pendant la rencontre).