

LIVRET PÉDAGOGIQUE

MONKEY  
GRENOBLE



ÉCOLES  
COLLÈGES  
LYCÉES  
PÉRISCOLAIRE  
CENTRE DE LOISIRS

ULTIMATE &  
DISC GOLF

2023

[HTTPS://WWW.ULTIMATE-GRENOBLE.COM/](https://www.ultimate-grenoble.com/)





## INTRODUCTION

Ce livret pédagogique a pour objectif de présenter les différentes activités proposées par le club de Monkey Grenoble. Il présente les deux disciplines du club, l'Ultimate frisbee et le Disc Golf de façon synthétique. Il s'adresse en priorité à un public mineur (école, collège, lycée, périscolaire, centre de loisirs, etc.).

Les animations proposées ainsi que le cycle complet sont évolutifs et peuvent être adaptés en fonction du public, du nombre ou de la volonté pédagogique. Les séances s'adaptent facilement aux différents âges et au niveau du public.

Les animations d'ultimate et de disc-golf mettront en avant 3 valeurs fondamentales en plus des aspects sportifs :

- L'auto-arbitrage
- La mixité
- Le sport durable

Ce guide a vocation à être partagé, adapté et réutilisé par les différents acteurs. Il est inspiré de l'expérience d'encadrement au club des Monkey mais aussi de l'excellent travail réalisé par la ligue Flying Disc Pays de la Loire (<https://www.flyingdisc-paysdelaloire.fr/fiches-pratiques/>) et par le club des Magics Disc D'Angers (<https://www.magicdiscangers.com/scolaires>).



# L'ULTIMATE FRISBEE

## 1- Le matériel



un terrain



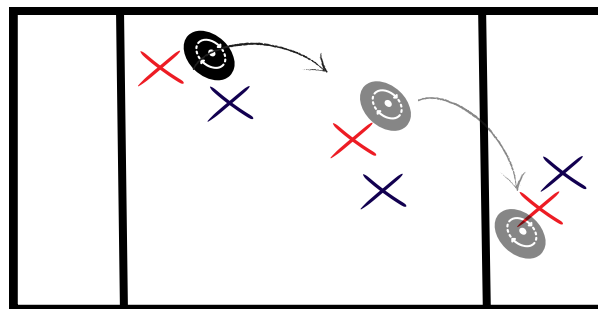
un disque  
d'ultimate



deux équipes  
mixtes

## 2- Les règles

L'Ultimate frisbee est un sport collectif mixte et auto-arbitré. Il se joue en extérieur (terrain en herbe), en gymnase ou sur plage. Les 2 équipes qui s'affrontent cherchent à emmener le frisbee dans la zone d'en-but adverse **en réalisant une succession de passes**. La personne qui a le frisbee n'a pas le droit de se déplacer, elle peut uniquement pivoter. **Un point est marqué lorsque le frisbee est attrapé dans la zone d'en but adverse** : les deux équipes changent alors de côté et un nouveau point démarre. La possession change lorsque le frisbee touche le sol, sort des limites du terrain, ou est intercepté par la défense. Le sport allie à la fois une **dimension technique** (maîtrise du lancer et de la réception) et une **dimension physique** (démarquage, défense).



Un exemple de match, avec en rouge l'attaque, et en bleu la  
défense

## 3- Les spécificités

**Auto-arbitrage** : L'ultimate frisbee est auto-arbitré dans toutes les compétitions. La maîtrise des règles est donc indispensable. Le fair-play, faisant partie des valeurs du sport, est évalué par les équipes et un trophée est décerné.

**Mixité** : L'ultimate frisbee se pratique en féminin, masculin et en mixte. C'est une discipline idéale pour travailler sur le vivre ensemble et le respect des différences

### **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**

- Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.
- Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.
- Accepter l'opposition et la coopération.
- S'adapter aux actions d'un adversaire.
- Coordonner des actions motrices simples.
- S'informer, prendre des repères pour agir seul-e ou avec les autres.
- Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.



# LE DISC GOLF

## 1- Le matériel



des corbeilles



des disques de  
disc golf



un parcours

## 2- Les règles

Inspiré du golf, le Disc-Golf en reprend les grands principes et la majorité des règles. Depuis le tee de départ, le but est de **mettre le frisbee dans la corbeille en un minimum de coups**. Après chaque lancer, on relance depuis l'endroit où notre frisbee s'est arrêté. Certaines zones peuvent être hors limites. Le disc-golf mobilise à la fois des capacités de **précision**, de **concentration** et de **stratégie**. Il se joue majoritairement comme un sport individuel mais peut facilement être joué en double. Un parcours permanent est installé dans le parc du clos jouvin à Jarrie mais des corbeilles mobiles permettent de jouer dans la plupart des espaces verts.



## 3- La spécificité

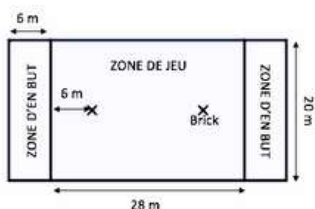
**Sport de pleine nature** : Familial et intergénérationnel, le disc golf est une pratique ludique qui permet aussi de se balader en forêt et de découvrir la biodiversité

### COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres
- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives

# CYCLE PÉDAGOGIQUE (6 SÉANCES)

Un exemple de cycle pédagogique est présenté ci-dessous. Ce programme peut s'adapter en fonction du **public** (âge, nombre), du **volume** de séances, **des contraintes de l'espace mis à disposition** (cour d'école, terrain d'un gymnase, espace arboré d'un parc).



## Séance 2 : Commencer à jouer

Attaquer l'en but en supériorité numérique  
Apprendre à pivoter  
Premiers matchs

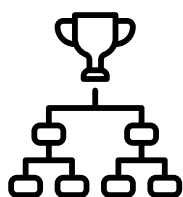


## Séance 3 : S'auto-arbitrer

Présentation des fiches d'auto-arbitrage  
Jeu sur la prévention des contacts  
Match avec mise en application

## Séance 6 : Mini-tournoi

Tournoi en 3 contre 3  
auto-arbitré avec un prix  
du fair-play décerné



## Séance 1 : Découvrir les lancers et les règles de base

Lancers par 2 (coup droit et revers) et  
réception crocodile  
Se déplacer dans l'espace pour avancer  
Passe à 10 en supériorité numérique



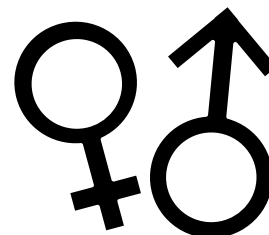
## Séance 3 : Avoir de la précision et lire la trajectoire

Atelier Disc golf  
Concours de précision  
Jeu ludique de lecture de trajectoire



## Séance 5 : Apprendre à jouer avec toutes et tous

Sensibilisation à la mixité  
Mini-matchs à thème



## AUTOARBITRAGE

C'est l'une des valeurs fondamentales de l'Ultimate frisbee : **les joueurs et joueuses sont responsables** du bon déroulement du jeu. Il est donc primordial de faire découvrir aux jeunes cet aspect de la pratique via 3 éléments :

- Apprentissage des règles
- Auto-arbitrage : application des règles, gestion des émotions et communication avec l'autre équipe
- Évaluation du fair-play via une fiche simplifiée.

## MIXITÉ



L'ultimate frisbee est une discipline qui se joue en mixte jusqu'au plus haut niveau mondial. C'est donc l'occasion de **sensibiliser les jeunes à la mixité**, au respect de toutes et tous et aux stéréotypes de genre dans le sport.

**FICHE D'AUTOARBITRAGE**

Évaluez l'équipe contre laquelle vous avez joué

| Note | Description   |
|------|---|
| 5    | L'état d'esprit de l'autre équipe a été excellent. Nous avons apprécié jouer contre eux, ils connaissent très bien les règles du jeu, ont été honnêtes et nous ont félicités pour nos belles actions. |
| 4    | L'état d'esprit de l'autre équipe a été bon. Ils ont appliqué correctement les règles et ont communiqué avec respect.   |
| 3    | L'état d'esprit de l'autre équipe a été moyen. La maîtrise et l'application des règles sont limitées. Nous gardons un sentiment mitigé sur le match.  |
| 2    | L'état d'esprit de l'autre équipe a été décevant. Ils ne maîtrisent que peu les règles du jeu et communiquent mal. Nous gardons un souvenir amer de ce match.   |
| 1    | L'état d'esprit de l'autre équipe a été execrable. Ils ne respectent ni les valeurs de l'Ultimate (autoarbitrage, mixité, respect), ni l'équipe adverse.  |

| Nom de mon équipe | Nom de l'équipe adverse | Note attribuée |
|-------------------|-------------------------|----------------|
|                   |                         |                |

## SPORT POUR TOUTES ET TOUS

Pour lutter contre l'inactivité chez les plus jeunes, et sensibiliser les enfants à **l'importance de l'activité physique au quotidien** pour être en bonne santé, l'ultimate comme le Disc-Golf permettent de faire découvrir de nouvelles disciplines, ludiques et accessibles. Il est très facile de pratiquer ces activités en famille ou entre ami·es



## SPORT DURABLE

Le sport est à la fois une victime et un responsable du changement climatique. Il convient donc de présenter à la fois les risques à venir (praticabilité des terrains, fortes chaleurs, etc) mais aussi comment réduire l'impact de la pratique sportive (présentation de la convention avec la Recyclerie sportive, analyse du cycle de vie d'un frisbee, activité Disc-Golf, sensibilisation au ramassage des déchets).

Une attention particulière sera portée à la gestion de l'eau à travers **l'importance de l'hydratation** (utilisation des gourdes) au vu des épisodes de sécheresse dans la région.



# PRESTATIONS

## CYCLE COMPLET



**DE LA DÉCOUVERTE DE L'OBJET FRISBEE À LA PRATIQUE D'UN MATCH D'ULTIMATE MIXTE AUTOARBITRÉ**

- DE 6 À 10 SÉANCES
- CYCLE PÉDAGOGIQUE COHÉRENT
- TOURNOI FINAL

## INITIATION



**DÉCOUVRIR L'ULTIMATE ET LE DISC GOLF EN S'AMUSANT**

- 1 À 2 SÉANCES
- JEUX DE FRISBEE
- MATCH TEST

## SORTIE DISC-GOLF



**PRATIQUE DU DISC GOLF EN PLEINE NATURE À JARRIE (38)**

- UNE OU PLUSIEURS DEMI-JOURNÉE
- PARCOURS ADAPTÉ

# POURQUOI FAIRE APPEL À NOUS



### Un encadrant expérimenté et diplômé

15 ans d'expérience de joueur à niveau international  
10 ans de coaching adultes et jeunes  
Diplôme universitaire agent de développement de Club Sportif



### Du matériel adapté

Des frisbees de différentes tailles et dureté en fonction de l'âge  
Des corbeilles de disc-golf, des buts d'ultimate



### Une possibilité de continuité pour les jeunes

Accueil au club ouvert toute l'année



### CONTACT

Pour toute question ou demande de devis :  
[pierre.gruau@ultimate-grenoble.com](mailto:pierre.gruau@ultimate-grenoble.com)