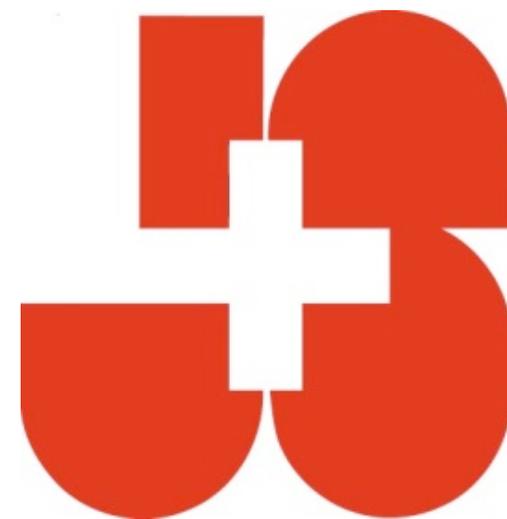


COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS



DOSSIER ULTIMATE

1) Découverte de l'activité et de l'objet : Frisbee

Durée 7 minutes

Consignes :

- Explications succinctes de ce qu'est le Frisbee
- Découverte individuelle et en groupe sans intervention de la part du moniteur

Matériel :

- 10 frisbees (1 pour 2 minimum)

Déroulement :

1. Laisser les participants découvrir l'objet et l'appivoiser
2. Conseiller si besoin est en se déplaçant parmi les participants

2) Sur une ligne, 2 joueurs face à face, se faire des passes comme démontrer

Durée 5 minutes

Consignes :

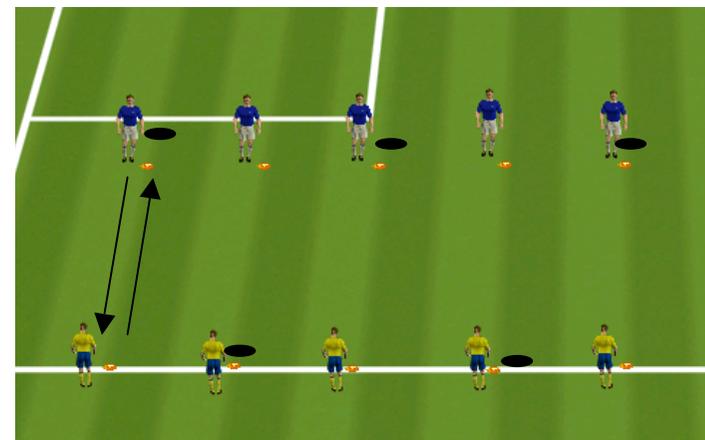
- Démonstration des différentes techniques de lancers par le moniteur
- Les participants répètent les mouvements et essaient de réaliser les passes comme démontrées

Matériel :

- 10 frisbees (1 pour 2)

Déroulement :

1. Le moniteur montre le type de lancer et les participants essayent
2. Répétitions et corrections amenées par le moniteur aux participants



3) Par groupe de 3, se répartir dans une surface assez large et se faire des passes

Durée 7 minutes

Consignes :

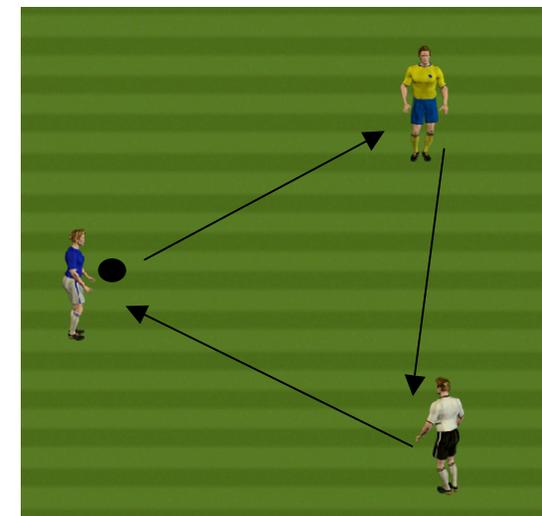
- Se faire des passes à tour de rôle avec 1 frisbee
- Distance réduite entre les 3 joueurs
- Utilisation d'assez d'espace entre les groupes pour éviter de se gêner
- Se déplacer dans les différents groupes pour conseiller les participants

Matériel :

- 7 frisbees

Déroulement :

1. Se répartir dans l'espace et se faire des passes



4) Par équipe de 2, face à face, essayer de faire mettre le frisbee entre les piquets, voire même de toucher le piquet

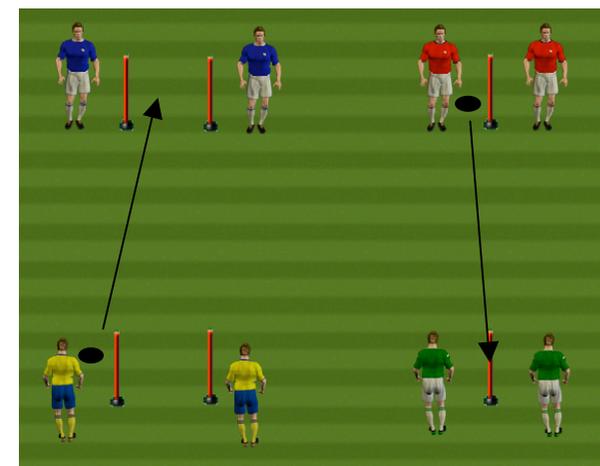
Durée 7 minutes

Consignes :

- En alternance, s'envoyer le frisbee d'un côté à l'autre de la surface délimitée
- Faire passer le frisbee à travers les piquets (buts) / Toucher le piquet avec le frisbee
- Compter l'équipe ayant marqué le plus de but et toucher le plus de fois les piquets

Matériel :

- 5 frisbees
- assiettes de délimitation
- 20 piquets / buts



5) Explications succinctes des règles de l'Ultimate

Durée 7 minutes

Consignes :

- Concentration
- Ecoute (silence)

Matériel :

- Règles
- Schémas
- 2 frisbees

6) Réparti sur 2 terrains, les participants prennent part à un petit tournoi

Durée 15 minutes

Consignes :

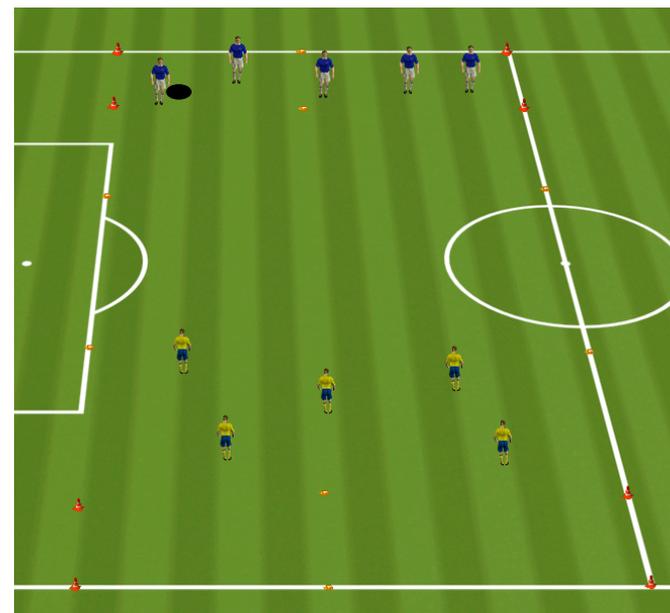
- Les participants sont répartis en 4 équipes de force égale
- Jouer avec les règles de l'Ultimate
- Match de 7 minutes (2 * 7 minutes)
- Moniteur qui se déplace d'un terrain à l'autre pour surveiller les règles et le déroulement

Matériel :

- 2 frisbees
- 16 cônes
- assiettes de délimitation

Déroulement :

1. L'équipe A joue contre l'équipe B, l'équipe C joue contre l'équipe D
2. L'équipe A joue contre l'équipe C, l'équipe B joue contre l'équipe D



7) Match 10 vs 10 sur un seul terrain

Consignes :

- Les participants sont répartis en 2 équipes de force égale (Les deux vainqueurs du petit tournoi)
- Jouer avec les règles de l'Ultimate
- 2 mi-temps de 10 minutes
- Autoarbitrage

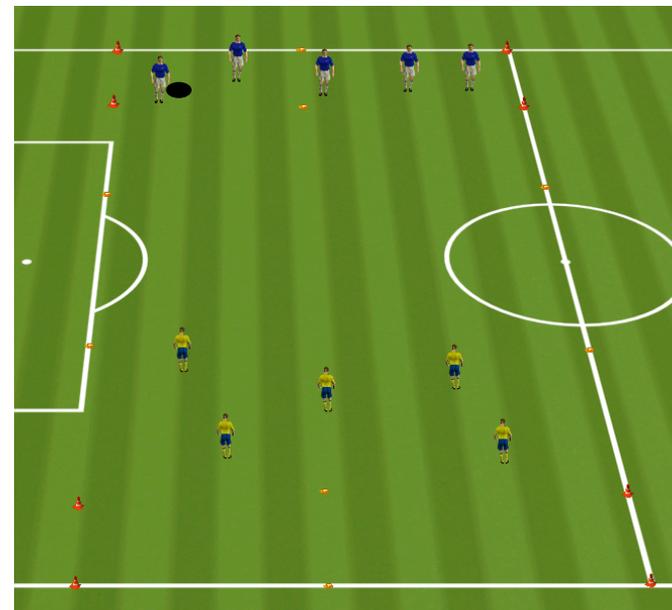
Matériel :

- 2 frisbees
- 8 cônes
- assiettes de délimitation

Déroulement :

1. 1^e mi-temps
2. Corrections / Discussions / Solutions
3. 2^e mi-temps

Durée 25 minutes



8) Retour au calme / Celui qui lance le frisbee le plus loin

Durée 3 minutes

DUREE TOTALE : 80 MINUTES