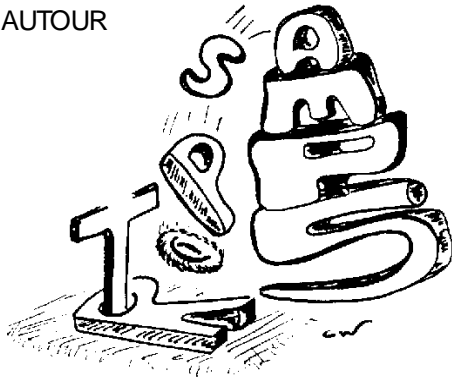


## Flying Disc ou Frisbee

**G. APPERE**

AUTOUR



DES PRATIQUES

Comme le Frisbee ou Flying Disc est une discipline relativement peu connue, cet article a pour objet de présenter cette activité et plus particulièrement l'Ultimate (jeu collectif), expérience que nous avons tentée au collège de Cronenbourg.

### A. HISTORIQUE

- 1871 Dans le Connecticut, côte Est des Etats-Unis, William Russel FRISBIE crée une usine à gâteaux, la "FRISBIE Pie Cie".
- 1950 Les étudiants américains de la région font planer les moules à gâteaux sur le campus, s'exerçant à améliorer leur habilité à lancer et rattraper ce disque... en acier.
- 1957 Avec l'arrivée du plastique, Fred Morrison crée un disque en matière non cassante, stable et non dangereuse, le 1er Frisbee est né. Puis, à Los Angeles, Wham'O, grande firme de jouets rachète le brevet et le commercialise.
- 1964 Ed. HEADRICK crée le modèle professionnel et lance le "Frisbee-Sport". Le succès arrive, les clubs se forment. En 1967, il crée l'Association Internationale de Frisbee, édite des règles et organise des compétitions.

1977 Vingt ans après son premier vol, le Frisbee franchit enfin l'Atlantique et se pose sur la douce terre de France, l'Association Française de Frisbee est née.

En 1984, on recense 6 clubs en France, dont 1 à Strasbourg. L'Association Française devient la Fédération Française de Frisbee. Chaque année les clubs se rencontrent dans les championnats nationaux collectifs et individuels et l'équipe de France défend honorablement ses couleurs aux deux championnats d'Europe et du Monde.

### B. NATURE DE L'ACTIVITE

#### Les disciplines individuelles

##### 1) La Précision

La Précision consiste en une épreuve de 28 lancers effectués à partir de 7 positions différentes par rapport à la cible. Cette cible est constituée d'un cadre de 150 cm de côté, dont la base inférieure se situe à 100 cm du sol. Les 7 zones de lancement sont situées respectivement à 13m50, 22m50 et 31m50 face à la cible, puis 13m50 et 22m50 à gauche et à droite de celle-ci, dans un angle de 70°. Le lanceur effectue 4 lancers de chaque zone de lancement, en 7 minutes. Le but étant d'en traverser la cible un maximum de fois. A titre indicatif, le record du monde est 25/28, le record de France, de 15/28.

##### 2) La Distance

La Distance consiste à lancer son disque le plus loin possible. Le concurrent dispose de 5 lancers à effectuer en 2mn30s. Le record du monde est de 190m07, le record de France, de 142m40.

##### 3) Le Temps-Maximum-en-l'Air (T.M.A.)

Le T.M.A. consiste à mesurer le temps durant lequel un disque reste en l'air, entre le "lâché" et le "rattrapé". Le concurrent dispose de 5 tentatives, chacune d'elle devant être effectuée dans les 15 secondes suivant un signal donné. Trois chronomètres sont déclenchés au moment du "lâché" et stoppés au moment du "rattrapé". Le temps intermédiaire des 3 chronomètres est officialisé. Le record du monde est de 16s72, le record de France, de 12s24.

##### 4) Le Lancer-Course-Reprise (L.C.R.)

Le L.C.R. consiste à lancer un disque le plus loin possible, de telle manière à pouvoir le rattraper. Le concurrent dispose de 5 tentatives, chacune d'elle devant être effectuée avant les 15 secondes suivant un signal donné. La zone de lancement est matérialisée par un cercle de 4 mètres de diamètre. L'élan peut être pris à l'extérieur du cercle, mais le "lâché" doit avoir

lieu à l'intérieur de celui-ci. On mesure la distance parcourue entre le "lâché" et le "rattrapé". Le record du monde est de 92m64, le record de France, de 65m40.

### Les disciplines collectives

#### 1) Le Double Disc Court

##### Le terrain :

- deux carrés de 12x12 m à une distance de 15 m ; les limites peuvent être faites avec des cordes voyantes.  
- les cordes et les surfaces en dehors des 2 carrés sont "hors limites".

##### Equipement :

- deux disques du même modèle (par exemple un world class frisbee de 119 grammes).

##### Règlement :

- les 2 disques sont mis en jeu au même moment.  
- chaque équipe de 2 joueurs défend un court.  
- chaque joueur doit lancer le disque dans le court adverse, de n'importe quelle façon, mais de telle manière qu'il atterrisse avec un angle de 45° ou plus. Il ne doit pas glisser ni rouler hors des limites.

##### Déroulement du jeu :

- chaque équipe a un disque et occupe un court.  
- au signal, le jeu commence par un lancer simultané des 2 équipes.  
- les lancers s'effectuent jusqu'à ce qu'un disque tombe hors jeu ou meure dans un court.

##### Calcul des points :

- chaque fois qu'un disque atterrit avec un angle inférieur à 45° par rapport au sol, à l'intérieur du court adverse, sans avoir rien touché hors des limites et s'arrête sans glisser ou rouler, un point est compté contre l'équipe qui défend ce court et n'a pas réussi à le rattraper.  
- dans le cas contraire, un point est compté contre l'équipe qui a lancé le disque.  
- l'équipe qui a gagné un point doit relancer le disque dans les 5 secondes ou elle perd le point.  
- les joueurs des équipes se relaient à la livrée une fois sur deux.  
- la partie se joue en 15 pts. Il est nécessaire d'avoir 2 pts d'écart pour gagner.

#### 2) Les Guts

- les deux équipes s'affrontent séparées d'une dizaine de mètres. L'objectif est de lancer le disque le plus fort possible vers l'équipe adverse afin que celle-ci ne puisse le rattraper à une main. Un point est alors marqué par l'équipe offensive (qu'il tombe au sol ou qu'il sorte des limites du terrain).  
- les équipes forment un rideau sur toute la largeur de leur camp. Plusieurs joueurs d'une même équipe peuvent toucher le frisbee afin de ralentir sa course et de permettre sa prise.

#### 3) L'Ultimate

##### ***Pourquoi cette activité a attiré notre attention ?***

Extrait du règlement :

*"L'Ultimate se pratique sans arbitre. Son statut est différent. Il n'annonce pas les fautes et ne réprimande pas les joueurs. Néanmoins, en cas de litiges, les capitaines peuvent faire appel à un observateur désigné avant le match. Les joueurs, pour se suffire à eux-mêmes, doivent avoir suffisamment de respect et de fair-play vis-à-vis de l'adversaire, afin qu'à tous niveaux, tant physique que moral, ce sport puisse être pratiqué par tous, sans encombres".*

Cet extrait fait appel à des éléments clefs auxquels sont confrontés quotidiennement les élèves et les collègues dans une Zone d'Education Prioritaire (ZEP) :

le respect du règlement, le respect de l'autre, le respect des lieux, le respect de la loi, etc...

Les enjeux de la programmation de cette activité dans notre enseignement, sa valeur éducative et son utilité pour la formation de l'enfant nous ont semblé de première importance.

##### ***Bilan de cette expérience :***

##### ***1-Les apports***

Nous pouvons distinguer différents plans :

- sur le plan collectif :

les adolescents ont beaucoup "accroché" et ceci pour plusieurs raisons :

- "on peut jouer facilement en équipe mixte..."
- "les garçons utilisent moins leur force..."
- "l'adresse sans le contact c'est super..."
- "les règles sont simples..."

- sur le plan individuel :

au niveau pouvoir moteur : lancer-rattraper. L'apprentissage est aisé, au début on apprend rapidement à lancer un disque ce qui n'est pas le cas de toutes les A.P.S.

- sur le plan du règlement :

l'utilisation du règlement et notamment l'absence d'arbitre, la recherche d'une solution entre deux joueurs fut très constructive. Bien souvent les situations conflictuelles arrivaient à un règlement pacifique sans l'intervention systématique de l'enseignant.

##### ***2 - Les difficultés***

Bien que nombreuses, nous n'en soulignerons que deux.

Au départ, cette activité était :

- considérée comme un "sport de plage" (cas du Badminton il y a quelques années !!!).
- pas d'arbitre : la panique.

Effectivement, pour une population de ZEP, tout ce qui peut toucher au règlement n'est pas facile, et provoque souvent des conflits.

Avec "les habitués de la force" il n'y a pas eu de miracle, mais des petits changements de comportement et surtout beaucoup d'espoir...

### 3 - En conclusion :

Comme cet article a pour seule prétention d'exposer cette APS nous concluons par la constatation suivante :

durant les congés scolaires, le centre socioculturel, situé à côté du collège, organise différents stages dans différentes pratiques sportives : Badminton, handball, football, et c'est le Flying-Disc qui a obtenu la plus forte participation !!! Invitation à l'expérience.

### L'Ultimate Frisbee

C'est la discipline collective du Frisbee la plus pratiquée dans le monde. En effet, outre les Etats-Unis, qui en ont établi les règles, le Japon, la Suède et depuis peu l'Australie participent aux côtés d'une vingtaine de pays, dont la France, aux championnats du Monde qui ont lieu tous les 2 ans.

#### 1 - But :

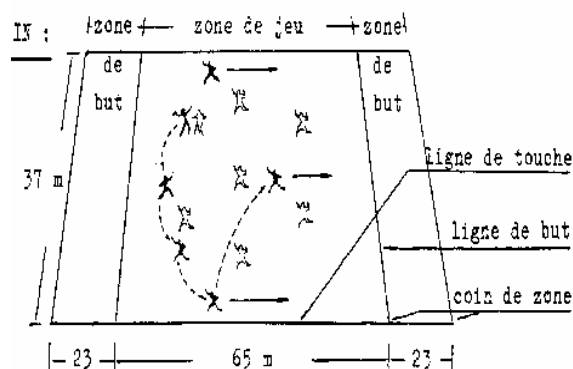
Marquer des points en attrapant le disque dans la zone de but adverse.

#### 2 - Moyens :

- 2 équipes de 7 joueurs ( 5 en salle) plus des remplaçants.
- 1 disque de 28 cm de diamètre et de 165 grammes.

Tenue vestimentaire libre, mais uniforme pour la même équipe, et pas de chaussures à pointes, ni d'objets dangereux pour les joueurs.

#### 3 - Terrain :



#### 4 - Durée :

La durée de jeu est définie par un score maximum à atteindre. Un match ne s'arrête que lorsqu'une équipe atteint le score de 21 pts avec un minimum de 2 pts d'écart. Une mi-temps est prise lorsqu'une équipe atteint 11 pts. Cette mi-temps dure 10mn. Si, pour atteindre les 2 pts d'écart, le score est de 24/24, le match ne s'arrêtera que lorsque l'une des 2 équipes aura atteint 25 pts.

Chaque équipe a droit à 3 temps-mort par mi-temps. Ce temps-mort ne doit pas excéder 2 mn. En cas de blessure, tout joueur peut demander un temps-mort supplémentaire.

#### 5 - Règles :

Les 2 équipes choisissent 2 capitaines qui tireront au sort pour déterminer la possession du disque au début du match. Le jeu démarre au début de chaque période, prolongation, ou après chaque point marqué, par un engagement.

A l'engagement, tous les joueurs se tiennent derrière leur ligne de but. Le lanceur de l'équipe engageante lève le disque pour signifier que son équipe est prête.

Dès qu'un joueur de l'équipe recevant lève le bras, le lanceur envoie le disque dans le camp adverse.

A ce moment, les joueurs peuvent se déplacer sur le terrain. Aucun joueur de l'équipe engageante n'a le droit de toucher le disque avant qu'un joueur de l'équipe recevant ne l'ait touché.

En procédant par passes, les joueurs de l'équipe attaquante devront tenter de parvenir dans la zone de but adverse.

Le porteur du disque n'a pas le droit de marcher et n'a que 10 secondes pour faire sa passe. Un marqueur et un seul peut garder le lanceur, son rôle est de le gêner, ainsi que de compter le temps qui lui est imparti.

Aucun contact n'est permis et le disque ne peut être intercepté que pendant son vol, ou si la passe est ratée, auquel cas l'équipe attaquante devient défendante.

Lors de l'engagement, un joueur de l'équipe recevante peut attraper le disque au vol et gagner ainsi du terrain et du temps. Si, lors de l'engagement, le disque sort des limites du terrain, l'équipe recevante peut, soit demander un nouvel engagement, soit relancer de l'endroit où le disque est sorti, soit ramener le disque au milieu du terrain à la perpendiculaire de l'endroit où il est sorti.

Pour ce dernier choix, il faut indiquer à l'équipe engageante que l'on va se diriger vers le milieu du terrain, en levant le bras et annoncer "milieu", immédiatement.

Si le disque reste dans la zone de jeu, on commence les passes de l'endroit où il est ramassé. Si le disque s'arrête dans la zone de but, on commence les passes, soit de l'endroit où il est ramassé ou attrapé, soit de la ligne de but par le chemin le plus court.

Pour qu'un point soit marqué, le receveur du disque doit se trouver dans la zone de but, son premier point de contact avec le sol, après avoir attrapé le disque, devant se trouver dans la zone de but. Les lignes de but et de pourtour du terrain ne font pas partie du jeu.

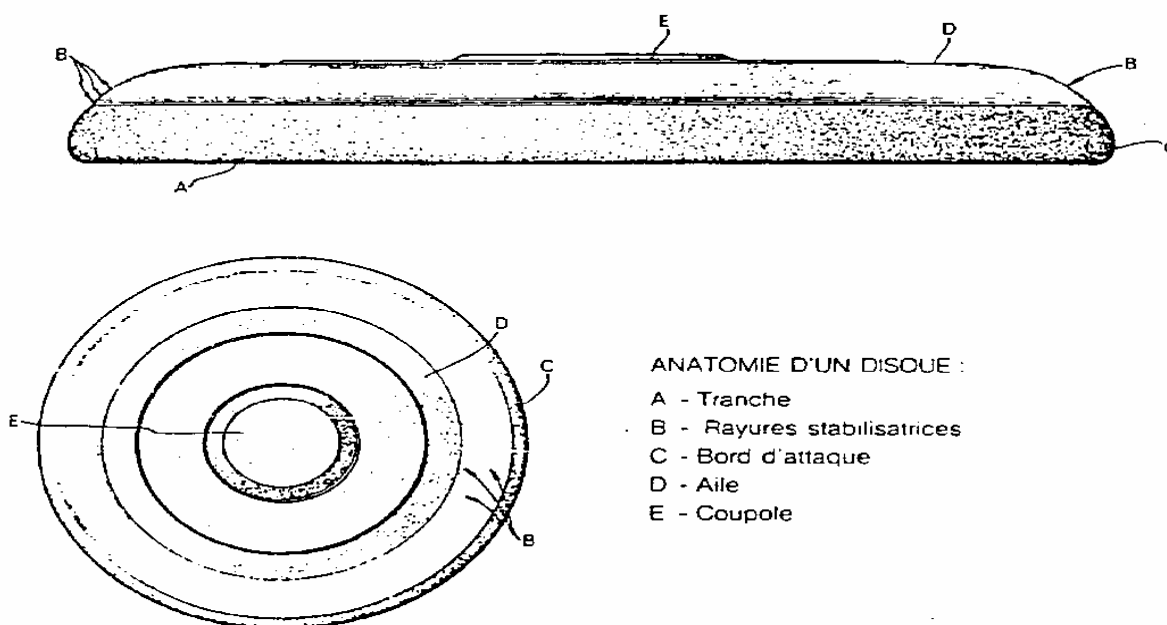
S'il y a faute au marquage ou au comptage, c'est au joueur concerné de l'annoncer. Dès qu'une faute est annoncée, il y a gel, c'est-à-dire que tous les joueurs s'arrêtent et attendent que la faute soient discutée, puis réglée entre les 2 antagonistes.

Le joueur ayant commis la faute, prend le disque pendant la discussion, puis le tend au joueur ayant subi la faute. Le jeu pourra reprendre à ce moment précis. Les contacts légers sont tolérés lors du rattrapage du disque, à condition qu'ils n'aient pas pour but de gêner l'adversaire.

Aucun autre joueur n'a le droit de se trouver à moins de 3 m du pied pivot du lanceur, sauf si un autre adversaire pénètre dans ce périmètre.

NB : sans changer l'esprit du jeu nous avons pratiqué l'Ultimate sur un terrain de handball où la zone de but était la zone réservée au gardien.

### C. ANATOMIE D'UN DISQUE



#### ANATOMIE D'UN DISQUE :

- A - Tranche
- B - Rayures stabilisatrices
- C - Bord d'attaque
- D - Aile
- E - Coupole

- les disques sont faits de polyéthylène, matière plastique souple mais non cassante, sauf par grand froid.
- la firme Wham'O a conçu une gamme de disques très large pour la pratique des différentes disciplines.
- un disque ne coûte pas très cher (30 à 100 F) mais pour le conserver très longtemps, il faut

appliquer scrupuleusement ces quelques règles :

- . le laver à l'eau savonneuse chaque fois qu'il est sale.
- . le poncer avec le plus fin des papiers de verre dès qu'apparaissent de petites bavures ou écorchures dues aux chocs.

- . éviter de jouer lorsque la température descend au-dessous de 10°. Les risques de cassures sont plus importants par grand froid.
- . ne pas laisser son disque sur la plage arrière des voitures lorsque la température est élevée. Il se déforme.
- . ne jamais tenter d'arrêter un disque qui glisse au sol en marchant dessus avec le pied. Attendez qu'il s'immobilise de lui-même.

#### D. TECHNIQUES DU LANCER ET DU RATTRAPER

Ce qu'il faut savoir avant toute chose, c'est que plus la vitesse de rotation du disque est grande, plus celui-ci sera stable sur l'air. C'est un coup de poignet qui lui donne cette stabilité. Il existe plusieurs variantes de "lancers", qu'il serait plus facile d'étudier auprès de joueurs confirmés, mais sans doute plus excitant de découvrir soi-même.

##### 1) Les "Revers" :

- le revers simple ou "back-hand" est le lancer de base.

C'est le lancer le plus familier, celui qui vient immédiatement à l'esprit du débutant.

Placez-vous de profil, l'épaule droite face à votre partenaire (gauche pour les gauchers). Placez le pouce sur les rayures stabilisatrices, et l'index sur le bord d'attaque du disque. Les autres doigts sont à l'intérieur, et le poignet est plié vers l'avant-bras.

Tenez le disque fermement et lancez-le en déroulant votre bras horizontalement, en terminant par un coup sec du poignet, l'index pointé dans la direction du partenaire.

- le revers par dessous ou "under-hand".

##### 2) Les "Coups Droits" :

- le deux-doigts ou "side-arm".

C'est un lancer très puissant et vif. Placez-vous de 3/4 profil, l'épaule gauche face à votre partenaire. Placez le pouce sur les rayures stabilisatrices, l'index et le majeur sont à l'intérieur du disque et le soutiennent, en formant un petit "V". Le majeur appuie sur l'intérieur du bord d'attaque, le poignet est plié vers l'arrière. Ramenez votre bras vers l'avant et d'un coup sec du poignet, lancez le disque, paume de la main toujours vers le haut.

- le pouce ou "thumber".

Dans ce lancer, c'est la prise qui varie. Le pouce se trouve à l'intérieur du bord d'attaque et appuie au moment du lancer. Le disque est incliné vers le haut, puis vers le bas avant de lâcher le disque, ce qui rend ce lancer assez délicat pour les débutants.

- le déroulé ou "over-hand".

##### 3) Les Lancers Complexes :

- le renversé ou "upside-down".
- le brossé ou "air-brushes".
- acrobatiques.

##### 4) Les Rattrapés :

Le "rattrapé" le plus simple est celui qui consiste à utiliser les 2 mains. Il évite au disque de vous échapper des mains, lors de vos premiers essais surtout. L'une des mains par dessus, l'autre par dessous.

La 2ème technique consiste à se saisir du disque en agrippant le bord d'attaque à 2 mains.

Dans tous les cas de figures, si le disque arrive à hauteur de votre poitrine et au-dessus, rattrapez-le, paumes vers le bas ; lorsqu'il arrive au-dessous de votre poitrine, rattrapez-le, paumes vers le haut.

Après quelques jets, vous désirez sans doute y ajouter l'élégance, et ne plus utiliser qu'une seule main. Il faut savoir que, pour les droitiers, un disque lancé en revers tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. On dit qu'il tourne SAM. Le meilleur moyen d'éviter qu'il ne vous échappe des mains, est de le rattraper à droite, en amortissant par un léger mouvement de recul de la main. Un disque lancé en coup droit tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. On dit qu'il tourne "Contre". Rattrapez-le de préférence à gauche.

Après quelques séances, vous pourrez entamer des rattrapés plus complexes, tels que :

- sous les jambes.
- dans votre dos.
- derrière la nuque.
- entre les pieds.
- en retard sur l'angle.

#### E. FRISBEE : DES ATELIERS, DES JEUX

##### 1) En salle

- Lancer - réception : on compte le nombre d'échanges.
- Lancer - réception au-dessus d'un élastique : on compte le nombre d'échanges en trajectoires hautes et basses.
- Lancer - réception - adresse.

Passes au travers d'un tableau ouvert, un cerceau, deux élastiques etc. et on compte le nombre d'échanges.

- Adresse : lancer dans un plinth renversé ou sur une cible posée (tapis).
- Adresse et force : faire tomber des quilles.
- Adresse en trajectoire haute : viser les panneaux de basket-ball.
- Apprécier les trajectoires et réceptionner : un lanceur et deux réceptionneurs.

Le frisbee est lancé avec des trajectoires différentes, les 2 réceptionneurs essaient de l'attraper dès qu'il est lancé.

NB : possibilité de faire intervenir le facteur temps.

2) En plein-air.

- Lancer en boomerang (face au vent de préférence).

On chronomètre le temps maximum en l'air (TMA) et le lanceur rattrape le frisbee ou ne le rattrape pas.

- Lancer - course - reprise (LCR) : on mesure la distance parcourue par le joueur lors du rattrapage du frisbee.
- Lancer sur cible au sol : en variant les distances (de 15 mètres à ...).

- Parcours de plein-air : parcours balisé à effectuer en un minimum de lancers.

G. APPERE - Professeur EPS  
Collège Cronenbourg

*Bibliographie : Revue EPS n 164, 170, 214, 227.*

*Un club à Strasbourg : L'Astronef.*

*Pour tout renseignement, voire l'intervention d'une personne ressource, membre de l'Astronef qui viendrait vous aider pour un cycle :*

**Tél. : 88/31/45/76**

