

# MINI

## MINI-ULTIMATE

Cahier de référence pour les enseignants  
et les entraîneurs



# ULTIMATE

Conception du document : Corine Massé

Avec la participation de : Yohan Baril, Rachel Beauchemin, Marie-Lune Genest, Marie-France Hivert

## Plan global des 10 séances

<a href="#"><u>Plan spécifique 1</u></a>	Attrapés Lancer revers
<a href="#"><u>Plan spécifique 2</u></a>	Attrapés et lancer revers Précision des lancers
<a href="#"><u>Plan spécifique 3</u></a>	Coup droit Pied pivot
<a href="#"><u>Plan spécifique 4</u></a>	Marquage individuel Déplacement défensif Marque sur le porteur du disque
<a href="#"><u>Plan spécifique 5</u></a>	Lancers Cible en mouvement
<a href="#"><u>Plan spécifique 6</u></a>	Défensive sur un traceur Feintes du porteur du disque
<a href="#"><u>Plan spécifique 7</u></a>	Démarquage des traceurs <i>Règles : 10 bateaux</i>
<a href="#"><u>Plan spécifique 8</u></a>	Démarquage Positionnement : meneur de jeu et traceur
<a href="#"><u>Plan spécifique 9</u></a>	Rang vertical
<a href="#"><u>Plan spécifique 10</u></a>	Mini-tournoi

### Objectifs spécifiques des séances

1. Les attrapés
2. Les lancers
  - 2.1. Lancer du revers
  - 2.2. Précision
  - 2.3. Lancer droit
3. Pivot
4. La défensive
  - 4.1. Marquage individuel
  - 4.2. Marque sur le porteur de disque
  - 4.3. Marquage sur le traceur
5. Feinte
  - 5.1. Lanceur
6. Démarquage
  - 6.1. Traceur
7. Positionnement
  - 7.1. Meneur de jeu
  - 7.2. Traceur

## Vocabulaire spécifique

Tiré de [Disque en jeu!](#)  
Documents terminologiques et linguistiques  
Office québécois de la langue française

**Bris** : Fait, pour un lanceur, de réussir une passe du côté fermé.

**Côté fermé** : Portion du terrain qui est couverte par le marqueur, où ce dernier tente d'empêcher le porteur de disque de faire une passe. Le côté fermé est opposé au côté ouvert.

*Note conceptuelle—Le marqueur couvre le côté fermé pour empêcher le porteur d'y faire une passe et laisse le côté ouvert libre.*

**Côté ouvert** : Portion du terrain qui n'est pas couverte par le marqueur, où le porteur du disque peut faire une passe sans entrave. Le côté ouvert est opposé au côté fermé.

**Lancer d'engagement** : Mise au jeu exécutée en lançant le disque en direction de l'équipe adverse à partir de la zone des buts de l'équipe en possession du disque.

*Note conceptuelle – Le lancer d'engagement est exécuté avant chaque point, au début de la partie et après la mi-temps.*

**Marqueur** : Joueur de l'équipe défensive qui couvre le porteur du disque.

*Note conceptuelle – Le rôle du marqueur est de compter à voix haute les dix secondes de délai dont dispose un porteur pour lancer le disque. La personne qui a le rôle de marqueur peut changer au cours d'une même séquence de jeu.*

**Marcher** : Faute qui survient lorsqu'un traceur ne s'immobilise pas rapidement après avoir attrapé le disque, qu'un porteur n'établit pas de pivot avant de lancer le disque ou qu'il ne maintient pas, du moins en partie, son pivot en exécutant une passe.

**Meneur de jeu** : Joueur de l'équipe offensive dont le rôle principal est d'assurer la possession du disque et d'orienter l'attaque.

*Note conceptuelle – Les meneurs de jeu touchent au disque beaucoup plus souvent que les autres joueurs de l'équipe offensive. Ceux-ci s'échangent le disque en attendant qu'un traceur se démarque pour recevoir une passe.*

**Porteur de disque** : Joueur de l'équipe offensive qui a la possession du disque

**Rang** : Formation offensive qui consiste en l'alignement des traceurs sur une ligne imaginaire afin qu'ils puissent se démarquer à tour de rôle et recevoir une passe du porteur du disque.

**Reviement** : Changement de possession du disque

*Note conceptuelle – Pour qu'un revirement puisse être effectif, le disque doit être soit tombé sur le sol à un autre moment que lors du lancer d'engagement, soit intercepté par l'équipe adverse, soit lancé à l'extérieur du terrain, ou être toujours dans les mains du porteur après le compte de dix secondes.*

**Tracé** : Tentative de démarquage faite par un joueur de l'équipe offensive dans le but de recevoir une passe du porteur du disque

**Traceur** : Joueur de l'équipe offensive qui tente de se démarquer pour recevoir une passe du porteur de disque.

*Note conceptuelle – Le traceur qui reçoit une passe devient automatiquement le porteur du disque*

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (35 min)

### 1. Les attrapés

#### 1.1. Types d'attrapés (5 min)

##### Attrapé en crocodile

- Mettre ses mains une au-dessus de l'autre
- Fermer les mains pour attraper au centre du disque

##### Attrapé en pince

- Mettre ses mains en séparant le pouce des autres doigts
- Fermer les mains en pince sur le rebord du disque
- Mettre le pouce au-dessus des autres doigts si le disque est sous la taille et inversement
- Possibilité d'attraper à une ou deux mains

#### 1.2. Attrapés face à face (10 min)

Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres. Sans égard à la technique des lancers, les participants se lancent un disque en essayant d'avoir l'attrapé en crocodile. Par la suite, ils font l'attrapé en pince.

### 2. Les lancers

#### 2.1. Le lancer revers (5 min)

##### Position (faire prendre la position aux jeunes)

1. Pouce sur le dessus du disque, les 4 autres doigts en dessous
2. Corps de profil par rapport à la cible
3. Le pied du côté de la main qui lance est mis en avant
4. Dos droit



##### Mouvement (faire exécuter le mouvement sans disque)

- Le poignet se déroule et transfère sa force au bras qui se déroule par la suite. Le poignet vient fouetter le disque avant de le relâcher. Le bras fini bloquer en direction du receveur. Ne pas lancer avec la seule force du bras, mais avec celle que l'on transfère des hanches et du poignet.

#### 2.2. Lancés face à face (15 min)

Les participants se placent 2 par 2, face à face (repositionnement de profil pendant l'exécution du lancer), à une distance de 5 mètres. Ils doivent effectuer des lancers en revers les plus précis possible sur leur cible. Regarder si le disque arrive près du receveur, cela peut indiquer que les pieds, le bras ou les doigts ne sont pas bien orientés ou placés.

Répéter souvent les points principaux du lancer et corriger les lancers s'il y a lieu.

## C. Jeu (10 min)

- Les portes mouvantes

Le groupe est divisé en 3 équipes. Il y a un disque par équipe qui ne peut être volé par les autres équipes. Toutes les équipes s'affrontent en même temps sur la grandeur d'un gymnase. Deux joueurs par équipe tiennent une corde tendue. La corde représente une zone de but en mouvement. Les joueurs avec la corde se déplacent dans tout le gymnase. Chaque équipe doit tenter de faire une passe à travers les portes des autres équipes créées par les cordes tenues par deux joueurs. Chaque passe réussie donne un point à l'équipe. Si le disque tombe sur le sol, il est seulement repris par la même équipe et le jeu continue.

## D. Partie (10 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Ne pas imposer trop de règlements
  - \*lignes du terrain
  - \*zones de but
  - \*ne pas marcher
  - \*interceptions

Les participants doivent s'amuser pour avoir le goût de rejouer.

**Donner des explications concises et claires.**

# PLAN SPÉCIFIQUE 2

[Plan global](#)

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (20 min)

### 1. Les lancers

#### 1.1. La précision du revers (5 min)

- Explication de la façon de faire: En situation de partie, on vise le ventre du receveur
- Pointer avec son bras l'endroit visé à la fin du mouvement
- Ajuster la force nécessaire en fonction de la distance

#### 1.2. Viser et lancer (15 min)

- Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance initiale de 5 mètres. Ils doivent effectuer des lancers en revers les plus précis possible sur leur cible.
- Corps de profil par rapport à la cible
- Le receveur ne doit pas bouger pour attraper le disque
- Après 3 lancers précis réussis, le lanceur recule d'un pas.
- Plus la précision est bonne, plus la distance augmente.

## C. Jeu (15 min)

- *Si vous avez des disques en mousse* : En équipe de 3, un participant tient un cerceau et les deux autres se font des passes. Les participants visent le centre du cerceau. Le participant qui tient le cerceau doit regarder en tout temps le disque. Lorsque le disque traverse le cerceau, l'équipe marque 1 point. C'est l'équipe qui marque le plus de points qui gagne le jeu.
- *Si vous avez des quilles* : Deux équipes espacées de 10 mètres s'affrontent. En lançant un disque, le lanceur doit faire tomber la quille du joueur en face de lui. Le lanceur doit toujours se placer derrière sa quille pour lancer le disque. Il y a un disque pour chaque 2 joueurs. Lorsque la quille tombe, l'équipe marque 1 point. C'est l'équipe qui marque le plus de points qui gagne le jeu.

## D. Partie (20 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - \*distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse

# PLAN SPÉCIFIQUE 3

[Plan global](#)

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (30 min)

### 2. Les lancers

#### 2.1. Le coup droit (5 min)

Position (faire prendre la position aux jeunes)

1. Pouce sur le dessus du disque, l'index et le majeur sous le disque, les autres doigts repliés dans la main
2. L'index et le majeur forment des oreilles de lapin sous le disque.
3. Le majeur est sur le rebord du disque tandis que l'index pointe le milieu du disque
4. Corps face au receveur et avant-bras parallèle au sol (90°)
5. Le pied du côté de la main qui lance est mis en avant
6. Disque du côté du bras sollicité

Mouvement (faire exécuter le mouvement sans disque)

- Le disque est placé face vers le haut et doit être relâché à la hauteur de la taille. Le poignet vient fouetter le disque avant de le relâcher. Le coude doit rester près du corps en tout temps. L'objectif est de faire pivoter le disque de l'extérieur vers l'intérieur. Ne pas lancer avec la seule force du bras, mais avec celle que l'on transfère des hanches et surtout du poignet.



## 2.2. Lancés face à face (15 min)

Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres. Ils doivent effectuer des lancers en coup droit les plus précis possible sur leur cible. Regarder si le disque arrive près du receveur, cela peut indiquer que les pieds, le bras ou les doigts ne sont pas bien orientés ou placés. Si le disque a tendance à dévier de l'angle idéalement parallèle au sol, vous pouvez aider les lanceurs avec des limites physiques. Par exemple en plaçant votre bras à la hauteur de leur taille et leur demander de lancer en dessous de votre bras.

## 3. Le pivot

### 3.1. La position

- Un pied reste cloué au sol tandis que l'autre peut bouger
- Pas plus de 5 secondes avec le disque sans se déplacer

### 3.2. Lancer dans les zones (10 min)

- Former deux équipes et utiliser la moitié du gymnase. Avec des cônes, délimiter 3 triangles éparpillés dans la moitié du gymnase. Les triangles sont des zones de but.
- Débuter, sans compter les points avec un disque par équipe. Il n'est pas possible de faire de la défensive. Un minimum de 3 passes consécutives est nécessaire pour faire un point.
- Lorsque les règlements sont bien compris, retirer un des deux disques.
- Une équipe commence avec le disque
- Les joueurs ne peuvent pas bouger avec le disque : ils doivent se faire des passes et pivoter sans se faire intercepter le disque par l'autre équipe. Chaque fois qu'un joueur réussit à recevoir une passe à l'intérieur des triangles, l'équipe marque un point.

## C. Jeu (10 min)

- Tag pivot  
Nommer 2 joueurs qui seront des tags. Placer tous les joueurs dans la moitié du gymnase et délimiter la zone. Il n'y a qu'un disque en jeu. Les joueurs doivent faire des passes sans bouger avec le disque. Lorsqu'un joueur attrape le disque, il peut seulement pivoter sur son pied pivot. Le but est de ne pas se faire toucher par un tag lorsque l'on a la possession du disque. Les joueurs touchés deviennent un tag à leur tour. Un joueur sortant des limites du terrain pour éviter de se faire toucher, devient automatiquement la tag.

## D. Partie (15 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
  - \*pied pivot



## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (45 min)

### 4. La défensive

#### 4.1. Marquage individuel (5 min)

##### Explication

- Stratégie défensive qui consiste à jumeler chaque joueur de l'équipe défensive à un joueur de l'équipe adverse qu'il devra couvrir durant tout le point.
- Il ne s'agit pas de bloquer les passes avec les mains, ou de retenir le joueur offensif avec les bras, mais de prévenir les passes par son positionnement et donc d'arrêter l'attaquant en se plaçant devant lui.

##### Position

- Pieds à la distance des épaules
- Les pieds décalés, l'un devant l'autre pour un meilleur équilibre
- Le poids porte sur le bout des pieds et non sur les talons
- Genoux fléchis
- Dos droit

#### 4.2. Déplacement défensif (20 min)

- 3 lignes défensives. Éparpillez les joueurs sur la largeur du gymnase en 3 lignes devant vous, et faites-les se déplacer dans toutes les directions en gardant toujours la position défensive. (2 fois 1 minute, avec repos de 30 secondes entre chaque minute de jeu)
- 2 par 2. Un joueur court, tandis que l'autre, en position défensive, l'oblige à changer de direction en étant devant lui. L'exercice se fait en zigzaguant entre une ligne de côté et une autre que vous aurez déterminée). Répéter 3 fois pour chaque joueur en prenant soin de bien vérifier leurs positions.

#### 4.3. La marque (5 à 10 min)

##### Explication

- Le marqueur est le joueur qui couvre le porteur du disque
- Le marqueur change au cours d'une même séquence de jeu
- La force sert à obliger un lanceur à lancer dans une direction spécifique

##### Position

- Bras écartés du corps
- Un bras de distance du lanceur
- À gauche ou à droite du lanceur
- Le ventre du marqueur est face aux épaules du lanceur

## Mouvement

- Le corps du marqueur est en mouvement. L'objectif est d'empêcher tous les lancers dans 1 seul côté de terrain. Durant un point, la force reste toujours la même pour tous les marqueurs d'une même équipe. L'équipe décide de forcer ses adversaires à lancer toujours à droite ou toujours à gauche.

### 4.4. Trois hommes (10 min)

- En équipe de 3, un participant doit positionner leur marque sur le porteur du disque. L'autre participant est à une distance de 6 mètres, il est le receveur. Une fois le disque lancé, le receveur devient le porteur du disque, le marqueur devient le receveur et le lanceur devient le marqueur en allant rejoindre le nouveau porteur de disque.

## C. Partie (10 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
  - pied pivot
  - \*un point si le disque est attrapé dans la zone du but, et non pas en courant à l'intérieur

# PLAN SPÉCIFIQUE 5

[Plan global](#)

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (35 min)

### 2. Les lancers

#### 2.1. Le revers et le coup droit (2 min)

##### Rappel

- Position du corps
- Mécanique du mouvement
- Pied pivot

#### 2.2. Lancés face à face (10 min)

- Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres.
- Alternier entre le revers et le coup droit

#### 2.3. Cible en mouvement (13 min)

## Explication

En situation de parties, les joueurs sont en mouvement lorsque l'on fait des passes. Il faut faire ces passes en considérant que la cible est en mouvement.

- Il y a un lanceur et un receveur. Le receveur court de gauche à droite à environ 10 mètres du lanceur. Ceci forme un triangle imaginaire où le lanceur est un sommet et le receveur le côté opposé à ce sommet. Après chaque attrapé, le receveur lance le disque au lanceur, se tourne et court dans l'autre direction.
- Les participants se divisent en 2 rangs espacés de 5 mètres de distance. Tous les participants du rang de gauche ont un disque dans les mains. Un participant de chaque ligne part au même moment. Ils doivent courir vers le fond du terrain en faisant des petites passes. Ils doivent établir rapidement un pied pivot et relancer le disque.

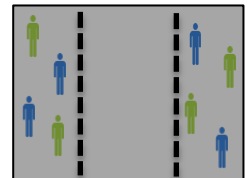
## 4. La défensive

### 4.1. La marque (10 min)

- **Trois hommes**  
En équipe de 3, un participant doit positionner sa marque sur le porteur du disque. L'autre participant est à une distance de 6 mètres, il est le receveur. Une fois le disque lancé, le receveur devient le porteur du disque, le marqueur devient le receveur et le lanceur devient le marqueur en allant rejoindre le nouveau porteur du disque.

## C. Jeu (20 min)

Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe se sépare également en deux. On divise le terrain en trois zones. Un groupe de chaque équipe se place dans la première zone et un groupe de chaque équipe dans la troisième zone. La deuxième zone du terrain est une zone interdite. Pour faire un point, un joueur doit faire une passe à un autre joueur de son équipe qui se trouve de l'autre côté de la zone interdite, et ce, sans que la passe ne soit interceptée. Les joueurs ne peuvent pas marcher avec le disque. Si un joueur intercepte un disque, il en prend possession.



## PLAN SPÉCIFIQUE 6

[Plan global](#)

### A. Échauffement (5 min)

### B. Maniement du disque (45 min)

## 4. La défensive

### 4.1. Déplacement défensif (10 min)

- Le défenseur doit toujours se placer entre le joueur qu'il doit contrer et le disque, suivre des yeux l'attaquant.
- 2 par 2. Un joueur court, tandis que l'autre, en position défensive, l'oblige à changer de direction en étant devant lui. L'exercice se fait en zigzaguant entre une ligne de côté et une autre que vous aurez déterminée. Répéter en prenant soin de bien vérifier leurs positions.

#### 4.2. La défensive sur un traceur (5 min)

- Stratégie défensive qui consiste à jumeler chaque joueur de l'équipe défensive à un joueur de l'équipe adverse qu'il devra couvrir en tout temps.
- Comme le marqueur tente de bloquer un côté de terrain, soit le gauche ou le côté droit, le défenseur qui surveille un traceur doit couvrir le côté laissé ouvert par le marqueur.
- Si le marqueur bloque le côté gauche, le défenseur devra de positionner du côté droit du traceur.

#### 4.3. La boîte (15 min)

- Placer les joueurs 4 par 4. Deux participants à la fois entrent dans un carré d'environ 3 mètres de côté formé de 4 cônes. Un participant est à l'offensive (le traceur) et l'autre est à la défensive. Les deux autres participants sont à l'extérieur avec le disque à une distance de 5 mètres de la boîte. L'un d'eux est le lanceur, l'autre le marqueur. Au signal, le joueur à l'offensive à 10 secondes pour se démarquer.
- Le marqueur peut changer sa marque et dans ce cas, le défenseur sur le traceur doit se repositionner.

### 7. Les feintes

#### 7.1. Lanceur (5 min)

- Comme le lanceur à un défenseur qui lui bloque un côté du terrain, il est recommandé de faire des feintes pour tromper et déplacer le défenseur.
- L'objectif est de feinter des lancers revers et coup droits à différentes hauteurs pour bouger le défenseur.

#### 7.2. Trois hommes (10 min)

- En équipe de 3, un participant doit positionner une marque face au porteur du disque. L'autre participant est à une distance de 6 mètres, il est le receveur. Le porteur de disque doit faire des feintes pour déplacer le marqueur. Aucun lancer par dessus la tête n'est accepté. Une fois le disque lancé, le receveur devient le porteur du disque, le marqueur devient le receveur et le lanceur devient le marqueur en allant rejoindre le nouveau porteur du disque. Le lanceur à 10 secondes pour faire sa passe.

### C. Partie (10 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
  - pied pivot
  - un point si le disque est attrapé dans la zone du but, et non pas en courant à l'intérieur
  - \*Fautes défensives (ex : frapper le bras du lanceur, pousser lors d'un attrapé, etc.)

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (40 min)

### 4. Les lancers

#### 4.1. Lancés face à face (10 min)

- Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres.
- Faire la moitié du temps en revers et l'autre moitié en coup droit.

### 6. Démarquage

#### 6.1. Traceur (5 min)

##### Explication

- Chaque traceur est suivi par un défenseur qui sera du côté gauche ou du côté droit.
- Un joueur peut se démarquer en changeant de vitesse ou de direction soudainement, ou en faisant une feinte. Il faut courir dans une direction et changer de direction au dernier moment.
- Les changements de direction se font souvent à 45 degrés.
- Aucun contact n'est permis

#### 6.2. La boîte (10 min)

- Placer les joueurs 4 par 4. Deux participants à la fois entrent dans un carré d'environ 5 mètres de côté formé de 4 cônes. Un participant est à l'offensive (le traceur) et l'autre est à la défensive. Les deux autres participants sont à l'extérieur avec le disque. L'un d'eux est le lanceur, l'autre le marqueur. Au signal du lanceur, le joueur à l'offensive à 10 secondes pour se démarquer.

#### 6.3. La course à 45 (15 min)

- Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe forme un rang face à face à une distance de 15 mètres. Au signal, le premier joueur d'une des 2 colonnes court 3 pas vers l'arrière, change de direction à 45 degrés et court vers le rang opposé. C'est le rang opposé qui lui lancera un disque. Une fois que le joueur à lancer un disque, c'est à lui de faire 3 pas vers l'arrière, changer de direction à 45 degrés et courir vers le rang opposé. Les joueurs changent de rang après chaque attrapé. Tout le monde à un disque sauf le premier receveur.

## C. Partie (15 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
  - pied pivot
  - un point si le disque est attrapé dans la zone du but, et non pas en courant à l'intérieur
  - Fautes défensives
  - \*10 secondes pour lancer le disque

# PLAN SPÉCIFIQUE 8

Plan global

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (20 min)

### 2. Lancers

#### 2.1. Lancés face à face (10 min)

- Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres.
- Faire la moitié du temps en revers et l'autre moitié en coup droit.
- Réussir le plus de lancers consécutifs.

### 6. Démarquage

#### 6.1. La course à 45 (10 min)

- Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe forme un rang face à face à une distance de 15 mètres. Au signal, le premier joueur d'une des 2 colonnes court 3 pas vers l'arrière, change de direction à 45 degrés et court vers le rang opposé. C'est le rang opposé qui lui lancera un disque. Une fois que le joueur à lancer un disque, c'est à lui de faire 3 pas vers l'arrière, changer de direction à 45 degrés et courir vers le rang opposé. Les joueurs changent de rang après chaque attrapé. Tout le monde à un disque sauf le premier receveur.

## C. Jeu (10 min)

### 7. Le positionnement (Explication du concept)

#### 7.1. Meneur de jeu (5 min)

- *Joueur de l'équipe offensive dont le rôle principal est d'assurer la possession du disque et d'orienter l'attaque.*

- Il est comme le quart arrière du Ultimate.
- Pour une partie de 7 contre 7, il y a 3 meneurs de jeu pour 4 traceurs
- Pour une partie de 5 contre 5, il y a 2 meneurs de jeu pour 3 traceurs

## 7.2. Traceur (5 min)

- *Joueur de l'équipe offensive qui tente de se démarquer pour recevoir une passe du porteur de disque.*
- Chaque traceur à la responsabilité de se démarquer sur le terrain pour recevoir le disque d'un meneur de jeu ou d'un autre traceur.
- Une fois qu'un traceur attrape le disque, il peut soit trouver un autre traceur de libre ou remettre le disque à un meneur de jeu.

## D. Partie (25 min)

- Nommer des meneurs de jeu dans les 2 équipes. Les meneurs de jeu changent à chaque point.
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
  - pied pivot
  - un point si le disque est attrapé dans la zone du but, et non pas en courant à l'intérieur
  - Fautes défensives
  - 10 secondes pour lancer le disque

# PLAN SPÉCIFIQUE 9

Plan global

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (30 min)

### 7. Le positionnement

#### 7.1. Rang vertical (5 min)

##### Explication

- Formation offensive qui consiste en l'alignement des traceurs sur une ligne imaginaire afin qu'ils puissent se démarquer à tour de rôle et recevoir une passe du porteur du disque.
- Vertical veut dire une ligne imaginaire parallèle aux lignes de côté du terrain.

## 7.2. Le rang (15 min)

- Un lanceur débute avec tous les disques. Deux joueurs se tiennent derrière le lanceur afin de récupérer les disques. Un rang, avec les autres joueurs, s'installe à 15 mètres de distance du lanceur. Chacun leur tour, les traceurs courent vers le lanceur pour recevoir une passe. Une fois attrapé, le receveur lance le disque aux ramasseurs de disques et retourne derrière le rang.

## 7.3. Former le rang (10 min)

- En équipe de 5, deux participants sont des meneurs de jeu et les trois autres sont des traceurs. Les joueurs sont répartis dans une zone du gymnase où ils doivent se promener. Au signal de l'intervenant, un des deux meneurs de jeu doit prendre un disque sur le sol et les traceurs doivent se positionner en rang devant le porteur du disque le plus rapidement possible. Faire la passe au premier traceur dans le rang. Le receveur dépose le disque sur le sol et les joueurs recommencent à se promener jusqu'au prochain signal.

## C. Partie (25 min)

- Nommer des meneurs de jeu dans les 2 équipes. Les meneurs de jeu changent à chaque point.
- Appliquer le rang vertical en laissant le temps à l'offensive de se placer
- Règlement:
  - ligne du terrain
  - zones de but
  - interceptions
  - distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
  - pied pivot
  - un point si le disque est attrapé dans la zone du but, et non pas en courant à l'intérieur
  - Fautes défensives
  - \*10 secondes pour lancer le disque

# PLAN SPÉCIFIQUE 10

Plan global

## A. Échauffement (5 min)

## B. Maniement du disque (10 min)

### 2. Les lancers

#### 2.1. Lancés face à face

- Les participants se placent 2 par 2, face à face, à une distance de 5 mètres.
- Faire la moitié du temps en revers et l'autre moitié en coup droit.
- Réussir le plus de lancers consécutifs.



### **C. Révision règlements (5 min)**

Règlement:

- ligne du terrain
- zones de but
- interceptions
- distance d'un bras entre le disque que le joueur adverse
- pied pivot
- un point si le disque est attrapé dans la zone du but, et non pas en courant à l'intérieur
- Fautes défensives
- 10 secondes pour lancer le disque

### **D. Mini-tournoi (40 min)**

- Le groupe est divisé en quatre équipes de force égale.
- Deux terrains sont formés dans le gymnase.
- Les adversaires changent aux 12 minutes