

## SP08

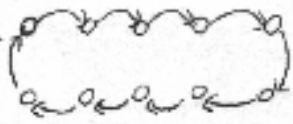


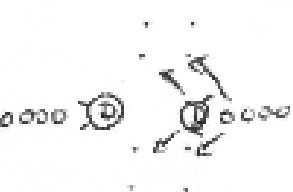
### *Animation d'une séance d'Ultimate*



BIAUZON Valentin – GI04  
LOURD Rodolphe – GI04

## 1. Détail de la séance

Objectif de la séance : maîtriser et diversifier la passe				
Objectif(s) de la situation	Description	Organisation (temps/matériel/groupes/espaces)	Consignes	Bilan
Echauffement spécifique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- course</li> <li>- échauffement des poignets, coudes, bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- course autour du terrain</li> <li>- 5 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pendant la course, échauffer les bras</li> <li>- échauffement des coudes et poignets à l'arrêt</li> </ul>	
Travail de deux types de passes : revers/coup droit et introduction de la passe à effet	passes simples à deux : <ul style="list-style-type: none"> <li>- libres</li> <li>- revers/coup droit alterné</li> <li>- passe à effet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un freesbee pour 2</li> <li>- largeur du terrain (10 m)</li> <li>- 12 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter la distance avec les passes réussies et vice-versa</li> <li>- passe précise pour un déplacement minimum à la réception</li> </ul>	- application de ces types de passes dans l'exercice suivant
Passes statiques avec contrainte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser des passes avec un défenseur</li> <li>- celui qui manque sa passe devient défenseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un freesbee pour 3/4</li> <li>- largeur du terrain (10 m)</li> <li>- 10 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- déplacement limité au pied pivot</li> <li>- contact interdit</li> <li>- le défenseur est au départ statique, puis peut se déplacer dans un cerceau</li> <li>- varier les passes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- introduction d'un nouveau type de passe : le lob pour éviter le défenseur</li> <li>- explication du pied pivot</li> </ul>

<p>Application ludique de la passe</p>	<p>- personnes en U :</p>  <p>- 1x en revers, 1x en coup droit ; en cas d'égalité 1x en revers</p>	<p>- 2 équipes de 10/12 - longueur du terrain - 7 min</p>	<p>- 3 tours à réaliser le plus vite possible - recommencer dernière passe si échec - l'équipe perdante fait 5 pompes chacun</p>	<p>- rapprochement des conditions de match : passes précises sous pression, savoir maîtriser sa passe</p>
<p>Approche de la situation de jeu en ajoutant le déplacement</p>	<p>- passe et suit :</p> 	<p>- 4 équipes de 4/5 - largeur du terrain (10 m) - 8 min</p>	<p>- contrainte supplémentaire : le lanceur devient défenseur juste après avoir lancé le freesbee</p>	
<p>Passe à quelqu'un en mouvement  <b>(si temps suffisant)</b></p>	<p>- cas initial :</p>  <p>- variante :</p> 	<p>- 2 groupes de 10/12 - longueur du terrain - 10 min (changement d'équipe à la moitié)</p>	<p>- le défenseur ne doit pas empêcher de faire la passe, mais seulement gêner le lanceur (réception dans un cerceau) - variante : un second défenseur suit le récepteur et le gêne (réception dans une zone)</p>	

Application pratique par une forme jouée	- attaque/défense	- triplets d'attaquants / un défenseur puis une contrainte de temps supplémentaire - longueur du terrain - 10 min	- si la défense gagne, 3 pompes pour les attaquants - insister sur la précision des passes - varier les passes	- explication des règles
Jeu avec règles favorisant la passe	- tournoi avec règles classiques	- 4 équipes de 4/5 - 2 équipes sur le terrain - 6 matches de 7 min	- 2 points au lieu de 1 si toute l'équipe a touché le freesbee lors d'une action marquée	

## Règles utilisées

- *tout contact est interdit entre les joueurs*
- *le marcher est interdit : deux pas maximum autorisés avec le freesbee dans les mains*
- *seul le pied pivot est autorisé : un pied reste statique, l'autre se déplaçant autour autant de fois que possible*
- *le temps de conservation du freesbee est de 5 secondes maximum : seul le défenseur qui est devant a le droit de compter*
- *tout freesbee qui touche un obstacle (mur, sol, plafond...) est rendu à l'équipe adverse*
- *il est interdit de prendre le freesbee des mains d'un adversaire : en cas de doute, faire un entre-deux*
- *à chaque point marqué, les équipes changent de côté*
- *l'engagement ne s'effectue que lorsque les deux équipes ont rejoint leur zone d'en-but*
- *un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe réceptionne correctement le freesbee dans l'en-but de l'adversaire : les deux pieds doivent se trouver dans l'en-but pour que le point soit valable*
- *un point supplémentaire est accordé lorsque toute l'équipe a touché le freesbee lors d'une action marquée, c'est-à-dire entre le dernier moment où l'équipe a perdu le freesbee et le moment où l'équipe marque un point*
- *les deux équipes s'auto-arbitrent ; l'arbitre n'intervient qu'en cas de litige*

## 2. Commentaires

### 2.1. Gestion du temps

Nous disposions d'environ 2h30 pour réaliser cette séance, l'heure et demie restante étant dévolue à une autre activité animée par un autre groupe (en l'occurrence le professeur). De ce point de vue nous avons bien su maîtriser le temps qui nous était imparti, puisque nous n'avons dépassé que de peu la limite : la séance était ni trop longue, ni trop courte (ce qui peut être gênant dans certains cas).

Néanmoins nous n'avons pas pu réaliser l'exercice de « passe en mouvement » que nous souhaitions faire pour plusieurs raisons :

- *nous le trouvions assez complexe à mettre en œuvre*
- *nous n'avions pas le temps de l'intégrer dans la séance (ce que nous craignions lors de la préparation)*

La première réflexion se révéla erronée étant donné le bon niveau d'ensemble du groupe, qui avait eu l'occasion de jouer à l'ultimate lors d'une séance d'initiation antérieure. La seconde s'imposa rapidement, à cause notamment de la durée un peu excessive du maniement du freesbee de manière statique : environ 45 min pour les 5 premiers exercices. Nous aurions certainement gagné à supprimer ou raccourcir suffisamment un de ces exercices pour faire davantage travailler le groupe sur les passes en mouvement, aspect justement développé dans l'exercice initialement prévu puis supprimé faute de temps.

Pour les pauses, indispensables pour boire et faire d'éventuels étirements, nous avons décidé de les faire aussi courtes que possible pour ne pas rompre la dynamique trop longtemps et suffisamment fréquentes pour permettre aux joueurs de bien récupérer. Le placement de ces pauses entre chaque « groupe » d'exercices avec un thème similaire nous a donc semblé judicieux.

Concernant les matches, ils étaient suffisamment courts pour ne pas engendrer de fatigue excessive et assez longs pour que tout le monde ait suffisamment de temps de jeu, ce qui est primordial en fin de séance pour que les joueurs soient toujours motivés.

### 2.2. Gestion du matériel

Lors de cette séance nous n'avons pas rencontré de problème particulier avec le matériel utilisé : freesbees, mais aussi cerceaux et cônes. Nous en avons suffisamment pour tout le monde d'autant que les joueurs étaient un peu moins nombreux qu'à l'accoutumée.

Nous avons profité des divers moments de répit accordés aux joueurs et aussi du fait que nous étions deux pour pouvoir installer le matériel nécessaire sans pour autant stopper la séance trop longtemps.

## **2.3. Organisation de l'espace et des groupes**

Pour les groupes nous partions un peu dans l'inconnu, car la plupart des exercices proposés dépendaient directement du nombre total d'étudiants assistant à la séance. Par conséquent nous avons prévu avant la séance plusieurs cas de figure, avec pour chaque exercice qui le nécessitait une sorte de « tableau d'effectifs » qui donnait la répartition idéale des groupes en fonction du contenu de l'exercice et du nombre total d'étudiants. Nous avons réalisé ce genre de tableau pour des effectifs allant de 16 à 24 joueurs.

Ainsi nous n'avons pas été pris au dépourvu au tout début de la séance, lorsqu'une quinzaine de joueurs seulement était présente. Par la suite, nous avons aussi pu nous adapter à l'arrivée de nouveaux joueurs ; il a seulement fallu pour l'exercice de passes par deux que l'un d'entre nous participe à la séance, étant donné le nombre impair d'étudiants.

Concernant l'espace, il était suffisant pour la vingtaine de personnes qui assistaient à la séance. Nous avons pu mener nos exercices sans souci particulier, avec des espaces suffisamment grands entre les joueurs pour qu'ils puissent s'exprimer librement à travers nos exercices. A noter que pour les matches nous avons décidé de réduire l'en-but par rapport à la séance d'ultimate précédente, pour accentuer la difficulté.

## **2.4. Animation**

Du point de vue de l'animation, la plupart des exercices se sont bien passés. Les élèves étaient suffisamment attentifs à nos consignes et dans l'ensemble nos exercices étaient bien assimilés.

Lors des matches finaux, cela nous a fait plaisir que l'ensemble des passes proposées dans les divers exercices ait été utilisé. Revers, coups droits, mais aussi passes à effet et lobs : tout l'éventail fut utilisé, dans la plupart des cas au cours de bonnes phases de jeu collectif.

Néanmoins au niveau de l'arbitrage nous n'avions prévu que de servir de référence, car un match d'ultimate possède la particularité d'être auto-arbitré par les équipes qui s'affrontent, donc avec un minimum de fair-play. Malheureusement l'expérience n'a duré qu'un seul match ; nous sommes revenus à l'arbitrage conventionnel par la suite devant le nombre de litiges qui survenaient. Ce problème était sans doute lié à la fatigue générale en fin de séance, mais aussi au nombre de joueurs peut-être trop important sur le terrain.

En effet, en ne faisant se rencontrer que des équipes de 4 joueurs avec un remplaçant, nous aurions eu un jeu meilleur, tant du point de vue qualitatif (variété des passes) que quantitatif (nombre de passes lors de phases d'attaque). La preuve en est que dans les derniers matches, une phase de jeu se résumait souvent à une seule passe en profondeur pour un joueur qui se plaçait dans la zone d'en-but adverse dès le coup d'envoi. La règle spéciale que nous avons introduite (un point supplémentaire lorsque tout le monde touche le freesbee) n'a finalement jamais servi au cours des matches joués.

## **2.5. Bilan technique**

D'un point de vue technique, la séance était bien construite, avec une progression constante dans la difficulté (travail statique, puis dynamique et enfin jeu). Néanmoins cette progression fut « incomplète » ; les exercices que nous avons proposés étaient en effet un peu trop faciles pour le groupe à qui nous avions à faire. Celui-ci connaissait en effet l'ultimate qui avait été introduit lors d'une séance précédente et la majorité de nos exercices se réalisaient de façon statique.

Il aurait fallu davantage insister sur l'aspect dynamique, très important dans le jeu collectif, étant donné que les joueurs maîtrisaient pour la plupart les passes en statique. Dans cette optique l'exercice de passes en mouvement aurait parfaitement convenu, malheureusement nous ne l'avons pas proposé faute de temps. Un tel exercice aurait de plus constitué une bonne transition entre le « passe et suit » et l'« attaque défense ». D'autres exercices complémentaires auraient pu porter sur le mouvement et les passes en profondeur, ce que nous avons d'ailleurs entrevu lors de certains matches.

Une phase dynamique aurait permis aussi de dissocier le haut (passes) et le bas (course) du corps, ce que l'on voit dans tous les sports collectifs se pratiquant avec les mains (basket-ball, hand-ball, volley-ball...). Nous aurions pu insister davantage sur le choix des coups par rapport au défenseur, ainsi que mener une réflexion plus approfondie sur le déplacement et les passes en ultimate.

Enfin nous avons bien su gérer la fatigue des étudiants, qui sortaient tous d'une semaine d'examens ; le fait de n'avoir eu aucune blessure en témoigne.

### 3. Bilan personnel

#### 3.1. Rodolphe

N'ayant pas suivi l'unité de valeur SP07 auparavant (ni tout autre UV d'animation de séance), je partais totalement dans l'inconnu avant d'animer une telle séance sportive. En effet, intervenir oralement (dans le cadre d'une soutenance par exemple) devant un public plus ou moins intéressé et/ou attentif, même si cela peut sembler similaire, n'est pas exactement la même chose qu'animer une séance sportive durant plus de deux heures. Il faut dans ce cas essayer d'intéresser le groupe auquel on a à faire, sous peine de diverses sanctions telles qu'une forte baisse de motivation générale.

Le but étant aussi d'enseigner quelque chose de nouveau aux étudiants, il fallait choisir un sport plutôt méconnu ; en ce sens l'ultimate semblait bien adapté, même si une séance de ce type avait déjà eu lieu auparavant. De plus, ne connaissant ce sport qu'au travers de ladite séance, je pouvais me placer du point de vue d'un « semi débutant » plus facilement que dans le cas d'autres sports collectifs plus communs que j'avais déjà pas mal pratiqués.

Il ne fut pas difficile d'animer et surtout encadrer la séance du point de vue groupe et discipline. En effet les étudiants sont disciplinés à ce niveau et présents avant tout pour « se faire plaisir », et non par obligation comme on peut l'observer au collège et au lycée, où les cours doivent être beaucoup plus difficiles à encadrer. En ce sens les conditions d'enseignement sont idéales au sein de cette UV.

Concernant ma communication et mon attitude durant la séance, c'était ma première expérience et elle comportait bien entendu quelques lacunes, d'autant que Valentin était plus à l'aise dans ce rôle. Parmi celles-ci je peux distinguer un manque d'assurance à l'oral, qu'il s'agisse d'expliquer un geste ou de communiquer avec l'ensemble de la salle, souvent par manque de « portée » dans la voix. Le fait que Valentin soit souvent « intervenu » lors des exercices que j'avais à expliquer et commenter l'illustre clairement. Je pense cependant qu'au niveau du placement par rapport aux élèves lors des divers exercices je n'ai pas commis trop d'erreurs, prenant une position telle que je puisse observer le jeu pour en corriger les éventuelles faiblesses sans pour autant gêner la progression.

Plus concrètement, animer une telle séance m'a permis de davantage m'extérioriser que lors d'un exposé ou d'une soutenance quelconques, du fait d'une implication plus importante. Je pense que c'est une expérience très intéressante, même si un peu plus stressante qu'à l'accoutumée, que de pouvoir « remplacer » le temps de quelques heures le professeur au sein d'un cours. Cela permet de voir que ce n'est finalement pas si facile que d'animer correctement une séance sportive.

Enfin un tel apport ne se limite pas seulement au sport, mais servira certainement dans ma future carrière d'ingénieur, où le fait de savoir animer une réunion en motivant ses intervenants afin qu'elle soit productive sera primordial.



### **3.2. Valentin**

Cette UV s'inscrit pour moi dans la continuité de l'UV SP07. De plus, du fait de mon investissement personnel dans le sport à l'UTBM, ce n'était pas pour moi ma première séance sportive à animer. Cependant, cette séance ne s'adressait pas au même public que celui que j'ai l'habitude d'encadrer. En effet, nous avons un public assez hétérogène, certains avaient déjà une certaine maîtrise du sport, d'autres ne le connaissaient qu'au travers de la séance d'initiation déjà effectuée. Il m'est apparu difficile de cerner correctement le niveau global du public. On dit souvent qu'il faut niveler par le bas, mais dans le cadre de l'animation d'une séance, cette règle ne peut s'appliquer sans le risque de voir apparaître du « chahut ». Cette séance s'est, je pense, bien passée car nous avons un public quasi idéal. Il est vrai qu'avec du recul, je me dis que cette séance était un peu trop facile, et avec un public un peu moins conciliant, la séance aurait pu devenir beaucoup plus difficilement gérable.

Je voulais également revenir sur le choix du sport qui a été effectué. Etant personnellement volleyeur, il nous aurait été beaucoup plus aisé de choisir d'animer une séance de volley. Cependant, nous avons tout de même choisi l'ultimate. En effet, je pense qu'il est plus intéressant de faire découvrir ou redécouvrir un sport assez peu connu plutôt que de faire une séance de volley, sport beaucoup plus pratiqué. Ce choix a par contre un inconvénient principal : ce sport nous était quasiment inconnu. Il nous a été dès lors difficile de trouver des exercices et je pense que si la séance a été un peu trop facile, c'est en grande partie à cause d'un manque de connaissance et de recul vis-à-vis de l'ultimate.

D'un point de vue de l'encadrement, je pense ne pas avoir eu trop de problèmes dans ce domaine, mais je me suis trouvé un peu trop directif. Je pense que cela vient du fait que j'avais une idée très précise du déroulement de la séance en tête et que je voulais absolument reproduire ceci à l'identique.

Enfin, cette séance a été pour moi une expérience supplémentaire dans l'encadrement d'un groupe, chose qui je crois est très utile dans la vie d'ingénieur qui m'attend.