



# Enseignement secondaire

## Ultimate: qu'est-ce qu'on bon appel?

Si bien lancer et réceptionner sont des savoir-faire prioritaires en période d'initiation, ils ne suffisent pas pour que la relation lanceur-receveur s'établisse. La mise en place de la ligne et le travail de l'appel sont alors incontournables pour assurer à l'équipe la conservation du frisbee.

Cette séance a pour thème l'apprentissage de l'appel. Elle propose des situations de difficulté croissante (sur les plans techniques, perceptifs et physiologiques) à une classe de 20 élèves ayant un vécu de 15 heures de pratique effective dans l'activité.

Le lanceur subit une double contrainte réglementaire. Il ne peut pas se déplacer avec le frisbee et dispose d'un temps limité (voir encadré). Le facteur essentiel de réussite va résider dans la capacité des attaquants (AT) à organiser leurs déplacements pour offrir des solutions de passe.

### DEFINITIONS

#### L'appel expert

Son rôle est d'offrir une solution potentielle de passe en mouvement au lanceur.

En ultimate, plus des deux tiers des appels sont indirects au sens où la course de l'AT s'éloigne de la zone de marque.

L'appel expert possède cinq qualités.

Il doit être...

- préparé : l'AT crée son espace d'appel en s'éloignant du frisbee puis masque sa course d'appel pour sortir du marquage du défenseur (DEF) ;
- explosif : pour prendre de l'avance sur le DEF ;
- orienté dans un espace libre ;
- continu jusqu'au catch (= réception du frisbee) afin d'être signifiant pour le lanceur et d'éviter tout contre au dernier moment ;
- décalé dans le temps avec les autres appels pour assurer une continuité de la circulation du frisbee et éviter deux appels dans le même espace.

#### La ligne

C'est l'organisation collective de base la plus utilisée en attaque.

Elle est formée par l'alignement des attaquants et du lanceur.

Elle s'organise entre le lanceur et la zone d'en-but attaquée.

Ainsi placés, les joueurs libèrent les espaces latéraux (à droite et à gauche) et un couloir central qu'ils vont utiliser comme espaces d'appel.

### OBSERVATION DE DEPART

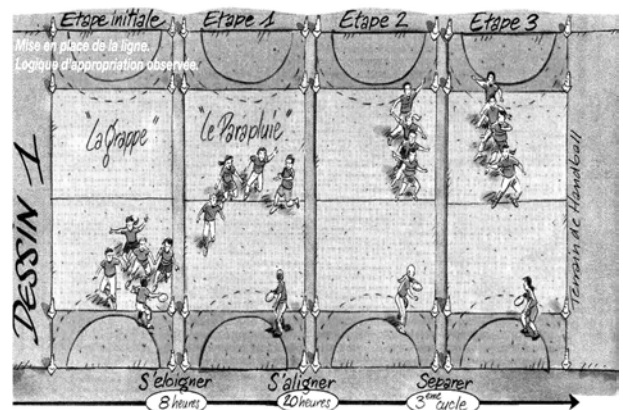
On observe des placements plutôt que des déplacements. Il y a encombrement autour du lanceur.

Quand ils existent, les appels sont soit fuyants vers l'avant (jeu direct), soit déclenchés simultanément et orientés dans un même espace déjà occupé (signe que les déplacements des partenaires ne sont pas traités). La situation est très difficile sur le plan perceptif pour le lanceur ; et ce d'autant plus qu'il est hésitant dans son lancer.

### PROJETS DE PROGRESSION

**Pour l'attaquant:** mettre progressivement en place un appel de plus en plus préparé, explosif, orienté, continu et décalé.

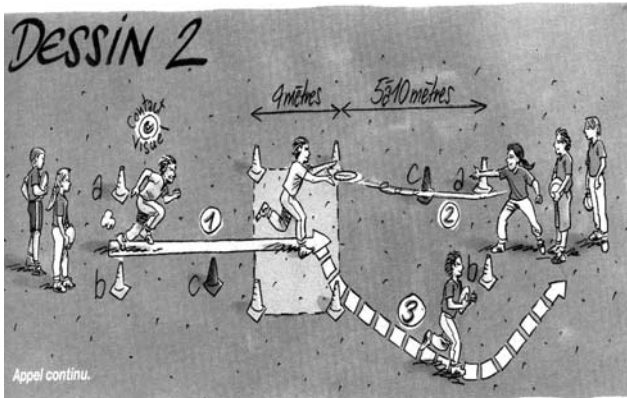
**Pour le collectif en attaque:**



- mettre progressivement en place une articulation collective des déplacements dans une structure de plus en plus organisée: la ligne (dessin 1) ;
- augmenter la fluidité de la circulation du frisbee.

SITUATION 1 :  
APPEL DE FACE

**Objectif:** catcher en mouvement.



**Organisation:** 10 cônes, 1 frisbee pour 2.

Une fois la situation comprise elle peut être multipliée à l'identique suivant le degré d'autonomie des élèves (dessin 2).

### Tâches

Pour le lanceur: lancer le dans le carré, éventuellement devant.

### Consignes

#### Pour l'attaquant:

- aller chercher le frisbee le plus loin possible en avant sans ralentir ;
- tendre les bras pour catcher le frisbee, ne pas partir tant qu'un contact visuel avec le lanceur n'est pas réalisé.

### Contrainte

**Pour l'attaquant:** ne pas partir si le couloir est occupé.

### Critères de réussite

- ne pas ralentir la course d'appel avant le catch du frisbee ;
- continuer la course après la réception.

### Évolution

Varié le moment de déclenchement du lancer en éloignant du carré le cône C.

La distance étant plus longue à parcourir pour catcher le frisbee dans le carré, le joueur doit accélérer sa course ou arriver plus vite lors de son passage au cône.

### Remarque

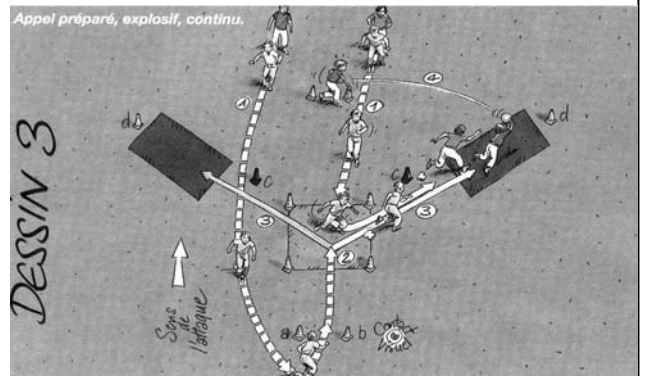
En match, un frisbee attendu statiquement ou une course d'appel ralentie sont souvent synonymes d'interception; le DEF passe devant le receveur potentiel.

SITUATION 2:  
APPEL LATERAL

**Objectif:** créer de l'incertitude et organiser une accélération brutale de la course avec changement de

direction.

**Organisation:** 12 cônes, 1 frisbee pour 2 (un AT / un DEF) (dessin 3).



**Rotation:** DEF / receveur / DEF.

Le ou les lanceurs sont fixes.

### Tâches

Pour le lanceur: lancer le frisbee devant la course de l'AT au moment où il passe devant le cône C.

#### Pour l'attaquant:

- établir le contact visuel au passage de la porte AB avec le lanceur avant de se diriger vers le carré,
- réaliser une course lente et droite jusqu'au carré; appel vers le cône D.

**Pour le défenseur:** faire tomber le frisbee au sol.

### Consignes

**Pour l'attaquant** (dans le carré): faire un faux appel pour tromper son DEF; faire simple, exploser.

### Contrainte

**Pour le défenseur:** rester immobile au fond tant que l'AT n'est pas dans le carré.

### Critères de réussite

#### Pour le receveur:

- 1er niveau: prendre de l'avance mais la course est ralentie ;
- 2e niveau: prendre de l'avance et la course ne ralentit pas ;
- 3e niveau: sortir éventuellement de sa ligne de course de départ en fonction de la trajectoire du frisbee pour l'attraper.

### Évolutions :

- supprimer le cône C, déclencheur visuel de la passe ;
- adapter la distance de lancer en fonction du niveau des lanceurs (plus le cône D est éloigné plus le lancer est expert) ;

- placer différents cônes D ;
- pour le lanceur: indiquer le côté où doit avoir lieu l'appel quand l'AT pénètre dans le carré.

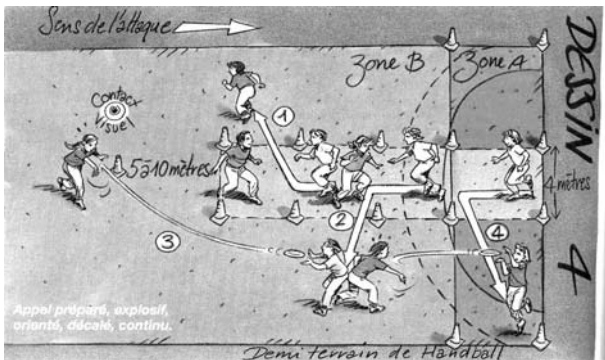
### Remarques

- Dans un premier temps, la situation peut être simplifiée en faisant partir l'AT et le DEF directement de la porte AB.
- Il existe une grande variété de feintes (effet de surprise, fausse piste, départ pivoté, etc.).
- Il peut arriver que la trajectoire du frisbee ne coupe pas la trajectoire du coureur (lancer trop court ou fuyant). Le DEF ou l'AT sont autorisés à sortir de leur trajectoire de course afin d'intervenir sur le frisbee.

SITUATION 3:  
LIGNE A 2 OU 3 JOUEURS

**Objectif:** rechercher une coordination des appels dans l'espace et le temps.

**Organisation:** 11 cônes, frisbees, un jeu de maillots par groupe (dessin 4 zone B).



**Rotation:** groupe AT/groupe lanceurs/groupe DEF.  
Arrêt du jeu au premier catch ou frisbee perdu.  
Faire plusieurs essais avant de tourner.

### Tâches

#### Pour l'attaquant:

- déclencher l'appel dans le couloir ;
- catcher le frisbee en dehors du couloir.

#### Pour le défenseur:

- surveiller un AT de près ( voir encadré ) ;
- faire tomber le frisbee.

### Règlement : quelques précisions (1)

En ultimate, le jeu se fait en co-arbitrage et autoarbitrage.

#### Contrôle (ou check)

En cas de faute, d'infraction ou de temps mort, le jeu ne peut reprendre que si tous les joueurs sont immobiles et que le marqueur touche le frisbee tenu par le lanceur (ce signal remplace le coup de sifflet des arbitres).

#### Perte du frisbee (ou turnover)

- quand un DEF attrape le frisbee en l'air ou le fait tomber au sol même après une tentative de contrôle ;
- quand le frisbee touche le sol à la suite d'une passe ou d'une maladresse de réception (le nouveau lanceur prend le frisbee là où il s'est arrêté) ;
- quand le lanceur est compté au-delà de la limite autorisée.

#### Surveillance des attaquants

Le règlement ne stimule aucune obligation relative à la surveillance des AT. Par contre, aucune position ni course qui pourrait gêner le déplacement d'un DEF n'est autorisée (et vice versa).

#### Marquer et « compter » le lanceur

Un seul défenseur peut marquer le lanceur à moins de 3 mètres. Il peut alors annoncer à voix haute « compté » et débiter son compte (8 s en salle, 10 s en extérieur). Si le lanceur n'a pas lâché le frisbee au premier son du mot « huit »/« dix », il y a « turnover ».

#### Marcher

- faire plus de pas que nécessaire pour s'arrêter après une réception du frisbee (à l'appréciation des joueurs) ;
- lancer sans s'arrêter en ayant fait préalablement plus de deux appuis ;
- soulever son pied de pivot.

### Consignes

#### Pour l'attaquant:

- rechercher un contact visuel avec le lanceur ;
- masquer/feinter le départ d'appel ;
- prendre conscience du déséquilibre créé chez le DEF ;
- attraper le frisbee.

**Pour le lanceur:** lancer le frisbee devant la course du receveur.

### Contraintes

#### Pour l'attaquant:

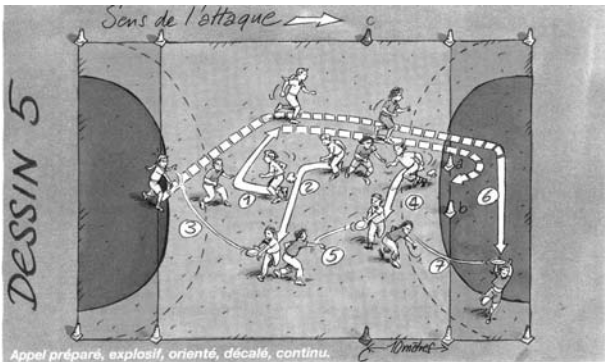
- ne pas sortir du même côté ;
- se replacer obligatoirement dans le couloir si la course d'appel ne déclenche pas la passe ;
- quand les deux joueurs sont dans le couloir, laisser le joueur le plus proche du lanceur déclencher le 1er appel.

**Critères de réussite:** les AT s'éloignent l'un et l'autre lors de leur appel respectif.  
Les appels sont décalés dans le temps.

### Evolutions:

- autoriser les appels rectilignes dans le couloir et les appels directs qui s'éloignent du lanceur ;
- supprimer les cônes ;
- introduire un 3ème AT dans la ligne de départ. Le jeu continue tant que le frisbee est en possession des AT. Il s'agit pour eux de le conserver et de le faire progresser jusqu'à une zone de marque. Le signal visuel du déclenchement de l'appel est différent suivant le niveau. L'AT déclenche son appel seulement après sa réception (niveau initié) ou juste avant (niveau expert). Dans ce dernier cas, le jeu s'accélère et donne l'impression d'une grande fluidité dans la circulation du disque. Cette attaque à trois joueurs est particulièrement propice à l'élaboration de combinaisons

offensives. Les AT et le lanceur peuvent, avant chaque séquence, décider d'une articulation précise de leurs déplacements (dessin 4 zone A+B).



### Remarques

- C'est au lanceur d'indiquer quand aucun des deux appels ne lui convient. Il demande par un geste aux AT de reconstituer l'alignement.
- Il faut apprendre aux AT à se replacer tranquillement dans le couloir pour récupérer et reprendre des repères les uns par rapport aux autres.
- Volontairement nous avons supprimé la pression défensive sur le lanceur. En situation réelle de match, le placement du marqueur ferme un côté de lancer et détermine ainsi le placement de départ des autres DEF dans la ligne.

### SITUATION 4: LIGNE ETIREE

#### Objectifs

**Pour l'attaquant:** se replacer en profondeur.  
Gérer son effort.

**Organisation:** 12 cônes, 1 frisbee par groupe en attaque, 2 jeux de maillots (dessin 5).

**Rotation:** l'attaque se termine après un point marqué ou 3 pertes successives du frisbee.

#### Tâches

**Pour l'attaquant:** conserver et faire progresser le disque.

**Pour le défenseur:** faire tomber le frisbee.

**Consignes:** identiques à la situation 3.

**Pour le lanceur** (optionnel): attendre une position d'alignement d'au moins deux joueurs avant de lancer.

#### Contraintes

**Pour l'attaquant:** repasser par la porte AB à chaque appel personnel qui n'a pas déclenché

et/ou dès qu'une passe est réussie (optionnel). Si le frisbee se trouve à hauteur des cônes C, supprimer toute contrainte pour les AT.

**Pour le lanceur:** repasser par la porte AB après sa passe.

**Pour le défenseur:** ne pas marquer le lanceur.

**Critères de réussite:** les mêmes que pour les situations 2 et 3. On observe deux phases distinctes sur le plan énergétique: intense pour l'appel, modérée pour le remplacement dans la ligne.

#### Évolutions:

- remplacer la porte par un placement dans le dos de l'AT le plus éloigné en profondeur du lanceur ;
- le lanceur désigne le premier appel après chaque passe. Les autres AT doivent se placer dans son dos.

#### Remarques

- Dans cette situation particulièrement éprouvante, le rôle du lanceur est déterminant. En effet, si les lancers sont déclenchés trop rapidement, le risque est double. D'une part, ils sont imprécis; d'autre part, le collectif ne peut pas se reconstituer dans la ligne.
- L'AT doit aussi se raisonner dans le nombre et le moment de ses appels successifs pour ne pas s'épuiser. L'apprentissage d'une véritable stratégie de gestion de l'effort trouve tout son intérêt ici.

**Notre expérience du terrain montre que toutes les qualités nécessaires à un bon appel prennent du temps et ne s'installent pas toutes à la même vitesse.**

**En jeu global, le transfert est loin de se faire systématiquement et le passage par le jeu dirigé est essentiel.**

**Francis Kaftel,  
Franck Leygues,**

**Illustrations : Fabrice Tribes.**

*Extrait de la Revue EP.S n°306, mars-avril 2004, pp. 54 à 57*

[www.revue-eps.com](http://www.revue-eps.com)