

la pratique de l'ultimate



ressources et situations pédagogiques

SOMMAIRE

10 bonnes raisons pour la pratique de l'ultimate.....	3
Organiser une unité d'apprentissage.....	5
Programmation de contenus d'apprentissage.....	6
Situation de référence.....	7
Référentiel de situation – Niveau 1.....	8
Référentiel de situation – Niveau 2.....	10
Règles adaptées à la pratique au cycle 3.....	13

10 BONNES RAISONS DE PRATIQUER L'ULTIMATE

Pourquoi l'Ultimate en EPS ?

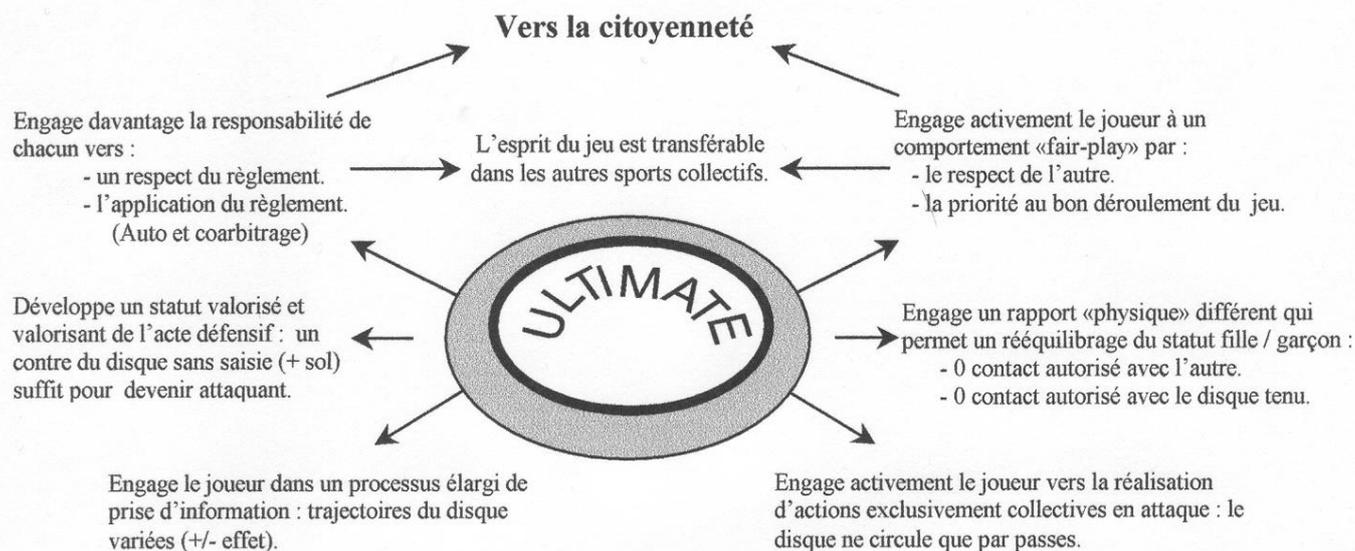
ou

10 bonnes raisons pour la pratique d'un jeu collectif comme les autres, mais avec des particularités intéressantes...

①	Une activité peu connue →	Accroissement par l'attrait de la nouveauté.
②	Un collectif valorisé →	Action collective indispensable : on ne peut rien faire sans ses partenaires, ni avancer le frisbee, ni marquer. Le collectif n'est plus une alternative à la solution individuelle, il se pose comme élément incontournable du jeu, et des progrès.
③	Une certaine homogénéité de fait →	Tous les élèves partent du même point, sans vécu spécifique de l'activité. Tous sont confrontés (au début) aux mêmes difficultés de manipulation du frisbee...
④	Les différences physiques entre les élèves moins influentes →	Une passe effectuée avec le bon geste permet à tout élève après quelques séances, de lancer au moins à une quinzaine de mètres, et de plus aucun contact n'est autorisé (pas besoin d'un gabarit minimum pour pouvoir atteindre le panier... les costauds ne sont pas avantagés dans leur tir en effrayant le gardien...)
⑤	Un système d'auto - arbitrage →	Voir graphique ci-dessous
⑥	Un degré d'investissement physique et attentionnel favorisé →	Compte tenu de la longueur possible des passes (grâce aux qualités planantes du frisbee), tous les joueurs pratiquement n'importe où sur le terrain deviennent potentiellement dangereux. Les élèves sont en permanence impliqués dans le duel.
⑦	Pas d'habileté spécifique pour la marque →	L'habileté de marque et celle de passes sont identiques, ce qui désinhibe bien des élèves qui n'osent pas tenter leur chance au tir dans d'autres APSA, et qui ne demande pas d'apprentissage spécifique...
⑧	Pas de "syndrome de la comète" →	Comme le frisbee ne peut se déplacer que seul (et non dans les mains d'un attaquant), les

		conduites typiques de débutants dans lesquelles tous les joueurs suivent et poursuivent le porteur du ballon sont quasi inexistantes.
⑨	Pas d'installations particulières →	Pas besoin de buts ou de paniers... tout terrain plat peut faire l'affaire... . Un matériel peu onéreux, et peu fragile. .
Le plaisir de faire voler le frisbee.		

Pourquoi jouer à l'ultimate ?



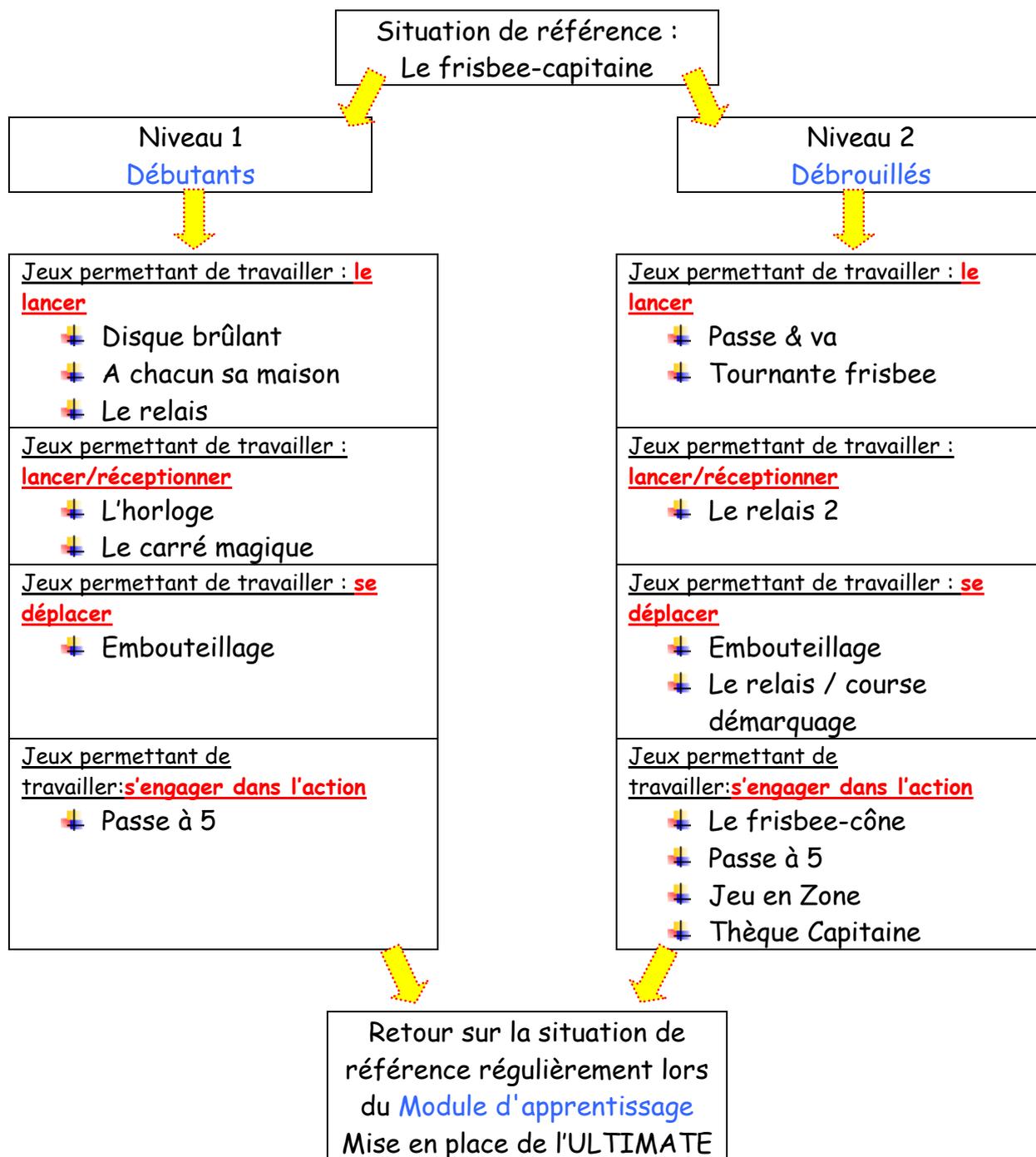
D'après Francis Kaftel (<http://perso.wanadoo.fr/francis.kaftel/>)

ORGANISATION D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE

Que découvre-t-on ?	Que sait-on faire ?	Comment peut-on progresser ?	Pour mesurer les progrès
<p>Des situations d'entrée dans l'activité pour donner envie...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire « voler » le frisbee - Lancer le frisbee - Réceptionner - Se déplacer avec le frisbee - Jouer avec le frisbee 	<p>Une situation de référence pour faire émerger les problèmes importants...</p> <p>Le frisbee – capitaine qui se joue avec des règles très proches de l'ultimate et qui en reprend les stratégies.</p> <p><u>Indicateurs :</u> Lancer & réceptionner Marquage & démarquage Auto - arbitrage</p>	<p>Des situations pour progresser...</p> <p>Des jeux qui permettront de :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se trouver en situation d'attaquant et de défenseur. Se démarquer et contrer sur le terrain. <p>Des ateliers qui permettront de :</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancer avec force, précision et efficacité... <p>Un retour à chaque séance sur le frisbee – capitaine pour le faire évoluer peu à peu vers l'ultimate.</p>	<p>La situation de référence qui a été enrichie par les progrès...</p> <p>Disputer un petit tournoi d'ultimate dans la classe.</p>
Evaluation diagnostique		Evaluation formative	Evaluation sommative
<p style="text-align: center;">Bilan de séance</p> <p>Faire émerger les représentations :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Au niveau de l'objet frisbee ☉ Au niveau du jeu de l'ultimate <p>Repérer les difficultés et leur(s) cause(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Au niveau du lancer. ☉ Au niveau de la réception. <p>Rechercher les solutions aux difficultés rencontrées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Au niveau de situations à mettre en place. ☉ Au niveau d'aménagements à apporter aux comportements de jeu. ☉ Au niveau de l'organisation du groupe. 		<p style="text-align: center;">Bilan de séance</p> <p>Verbaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les tâches effectuées Les stratégies mises au point L'évolution des attitudes <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">S'auto-évaluer</p>	<p>Faire un bilan entre le début de l'activité et le niveau de maîtrise actuelle.</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Evaluation du maître en concertation avec les élèves.</p>

PROGRAMMATION DE CONTENUS D'APPRENTISSAGE

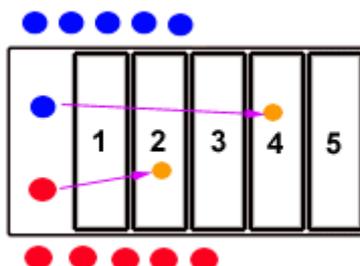
	Savoir faire	Activités
Apprentissages pratiques (Plan moteur)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Lancer le frisbee en coup droit et en revers. ⊙ Réceptionner le frisbee à 1 main, à 2 mains. ⊙ Coordination motrice : courir, recevoir en mouvement, s'arrêter, s'orienter, passer... ⊙ Se déplacer dans l'espace jeu. ⊙ S'engager vers des actions exclusivement collectives. ⊙ Maîtriser l'espace autour de soi pour choisir la meilleure solution. ⊙ Elargir sa prise d'informations : trajectoire du disque, perception de l'effet... 	<ul style="list-style-type: none"> + Actions de plus en plus complexes dans le maniement du frisbee. (différenciation lors des ateliers) + Mise en situation par des jeux variés (voir référentiel) + Evolution de la situation de référence pour parvenir à jouer à l'ultimate.
Attitudes (plan socio-affectif)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Jouer avec les autres. ⊙ S'auto-arbitrer : appliquer les règles du jeu ⊙ Annoncer verbalement une faute. ⊙ Préserver l'esprit du jeu = respect mutuel de l'adversaire. ⊙ Alternier les rôles d'attaquants et de défenseurs. ⊙ Elaborer une stratégie à l'intérieur de l'équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> + Proposer le plus possible des situations d'autonomie au niveau de l'arbitrage. + Fournir des jeux permettant de perfectionner soit l'attaque, soit la défense (frisbee - cône, rivière ...) + Prendre conscience de la relation lanceur/réceptionneur.
Connaissances (Plan cognitif)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Connaître, comprendre les règles. 	<ul style="list-style-type: none"> + Introduire progressivement les règles, le vocabulaire. + Verbaliser les difficultés, faire part de remarques et émettre des solutions pour améliorer le jeu.



REFERENTIEL DE SITUATIONS – NIVEAU 1

Le disque brûlant **lancer**

Deux ou plusieurs équipes. Lancer le frisbee dans la zone la plus valorisée. Les points sont attribués au point d'impact du frisbee à l'atterrissage. Le total de points de chaque équipe est compté à chaque série de lancers. Si le frisbee tombe hors des limites, il ne rapporte pas de point. L'équipe qui a le plus grand nombre de points a gagné.



A chacun sa maison **lancer**

Sur le terrain sont disposés des paires de cerceaux de couleurs différentes. A chaque enfant est attribué une couleur. Au signal, les élèves doivent atteindre l'autre cerceau de même couleur en lançant leur frisbee et le relançant à l'endroit du point de chute. Le premier arrivé a gagné.

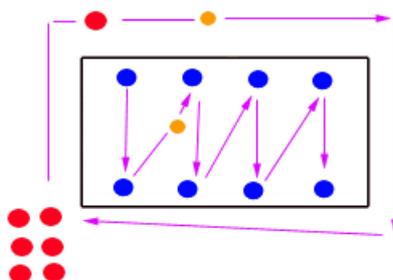
Le relais **lancer**

Plusieurs équipes en parallèle.

Les joueurs sont disposés dans des cerceaux. Ils tentent de faire circuler le frisbee sur la longueur de leur terrain. Si l'engin n'est pas réceptionné par un joueur, le lanceur recommence. L'équipe terminant la première a gagné.

L'horloge **lancer/réceptionner**

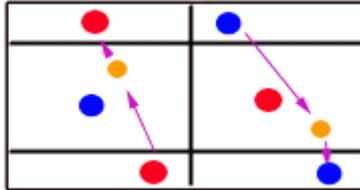
Deux équipes. Une est disposée en zigzag sur le terrain et tente de se faire des passes sans faire chuter le frisbee (=1 pt par passe). Chaque joueur de l'équipe adverse doit, en relais, faire le tour du terrain. Le joueur en déplacement doit reprendre son frisbee à l'endroit de la chute de celui-ci pour continuer son tour. Le jeu s'arrête quand le dernier joueur a terminé son parcours. Changer les rôles et compter le nombre de passes réussies par chaque équipe, celle ayant le plus de points a gagné.



La rivière lancer/réceptionner

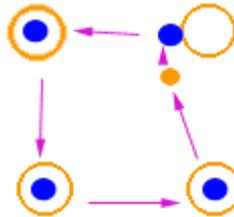
Plusieurs jeux en parallèle. Les enfants sont par trois (deux partenaires, un adversaire). L'adversaire est dans la rivière et tente d'intercepter le frisbee que s'envoient les deux joueurs. Un point est attribué à chaque passe réussie et à chaque interception. Un point de pénalité est attribué à chaque fois que le frisbee tombe hors des limites du terrain. Jeu au temps. Changer les rôles.

Evolution : Deux équipes jouent en parallèle et envoient un joueur dans celle adverse.



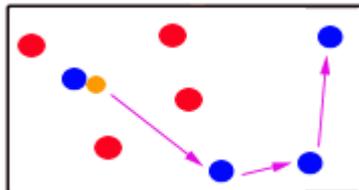
Le carré magique lancer/réceptionner

Quatre enfants sont disposés en carré, chacun dans leur cerceau respectif. Le but est de faire circuler le frisbee sur un maximum de tour sans le laisser tomber. Les enfants peuvent sortir du cerceau pour réceptionner le frisbee mais doivent être dedans pour le lancer. Faire plusieurs carrés de jeu en même temps, le groupe qui réussit le plus grand nombre de tour a gagné.



Passé à 5 S'engager dans le jeu collectif

Deux équipes se disputent le frisbee dans les règles de l'ultimate. Celle ayant réussi cinq passes consécutives marque un point.



REFERENTIEL DE SITUATION – NIVEAU 2

L'embouteillage Se déplacer

Manipuler l'engin en progressant vers l'avant, en évitant les obstacles (l'espace occupé par les autres joueurs).

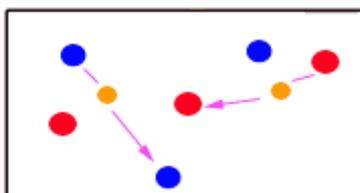
Disposition :

Un terrain de 10m par 20m, matérialisé par des plots. Deux équipes de trois joueurs. Un frisbee par équipe.

Objectif : Dans un temps donné, se lancer le frisbee pour aller d'une ligne de but à l'autre, le plus de fois possible.

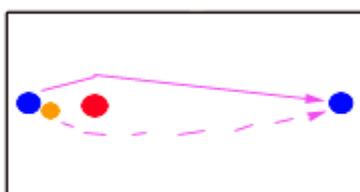
Modalités : Les deux équipes partent au signal. Le frisbee doit être lancé et non donné de la main à la main. L'équipe revient à la ligne de départ à chaque fois que le Frisbee tombe au sol et quand il sort des lignes du terrain. L'interception du frisbee de l'autre équipe est interdite.

Evolution : Possibilité de faire plusieurs terrains en parallèle de manière à organiser le jeu sous forme de tournoi à plusieurs équipes.



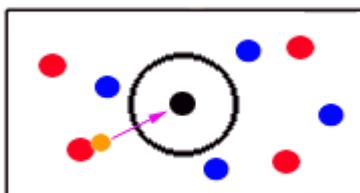
Passe et va Lancer

Un lanceur est marqué par un adversaire. Le lanceur doit tenter d'envoyer son frisbee à son équipier au-delà de la main du marqueur et de suivre son engin en passant par le côté opposé. Le lanceur doit se servir de son pied pivot. Rotation : le lanceur devient marqueur, le receveur devient lanceur et le marqueur receveur.



Frisbee-Cône S'engager dans le jeu collectif

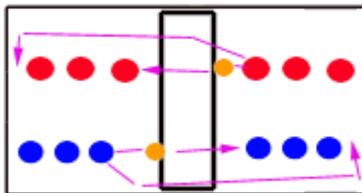
Deux équipes. Un frisbee. Une équipe est désignée attaquante et doit s'organiser pour tenter de lancer le Frisbee dans la zone cible. Le frisbee ne doit pas tomber au sol sinon il y a changement de rôle. Les défenseurs tentent d'intercepter le frisbee pendant son vol. Gains : un point si le frisbee atteint la zone cible. Trois points si la cible est atteinte. Jeux au temps.



Le relais 2 lancer/réceptionner

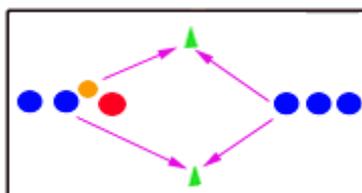
Deux équipes en parallèle. Les joueurs de chaque équipe sont placés en ligne face à face. Au signal, le porteur du frisbee lance à son équipier en face de lui et se va se placer à la fin de sa

file. Le receveur fait de même. L'équipe ayant joué entièrement a gagné. Si le frisbee tombe au sol, c'est le lanceur qui doit recommencer son envoi.



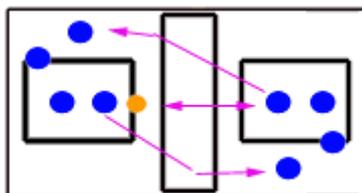
Relais/Course de démarquage se déplacer

Deux équipes en parallèle. Un marqueur est désigné pour contrer dans l'équipe adverse. Dans chaque équipe les joueurs sont divisés en deux groupes : lanceurs et receveurs. Au signal, les receveurs partent vers le plot de leur choix et le lanceur doit envoyer son frisbee dans cette direction en avant de son équipier. Le marqueur doit seulement gêner le lanceur et à l'obliger ainsi de se servir de son pied pivot. A la réception du frisbee, le receveur le renvoie au joueur posté en attente. En cas de chute de l'engin, l'action doit être recommencée. L'équipe ayant terminé la première a gagné. Changement de rôle.



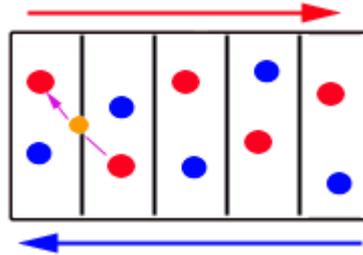
Tournante-Frisbee Lancer

Sur un terrain est tracé une rivière et deux zones de jeu. Les joueurs sont divisés en deux groupes et placés en ligne, face à face, de chaque côté de la rivière. Le lanceur envoie le frisbee à son vis-à-vis et va se placer à la file de l'autre côté. Si le frisbee tombe dans la rivière ou hors des limites du terrain, c'est le lanceur qui est éliminé. Si le frisbee tombe dans l'aire de jeu du receveur, c'est celui-ci qui est éliminé. Jeu jusqu'à l'élimination de tous les joueurs sauf un qui est le gagnant.



Jeu en zone S'engager dans le jeu collectif

Deux équipes. Chaque joueur de chaque équipe est placé dans une zone définie. A la mise en jeu du frisbee, chaque équipe tente de faire remonter ses équipiers placés à l'arrière vers l'en-but en réussissant une passe (=montée dans la zone supérieure). L'équipe adverse tente d'intercepter le frisbee pour faire de même. Gain de la partie : quand tous les joueurs d'une équipe sont arrivés dans l'en-but.



Le frisbee-capitaine S'engager dans le jeu collectif

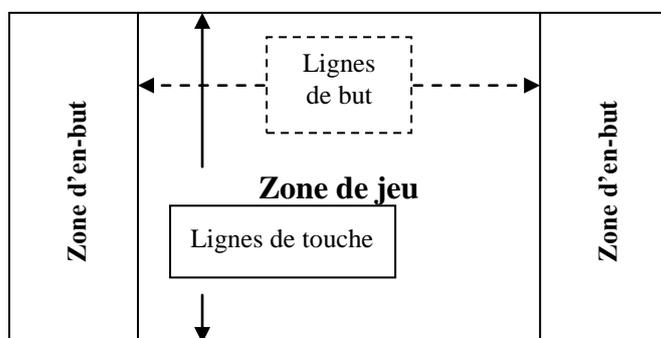
Chaque équipe de 4 à 6 joueurs place un de ses équipiers (le capitaine) dans une zone délimitée derrière la défense adverse.

L'objectif est de parvenir à passer le frisbee à son capitaine. Celui qui parvient à effectuer la passe devient capitaine et fait marquer un point à son équipe.

La thèque-frisbee S'engager dans le jeu collectif

Jeu de thèque avec un frisbee. Les trimeurs n'ont pas le droit de se déplacer avec le frisbee. Le receveur se situe dans un cercle placé au centre de l'aire délimitée par les bases.

REGLES ADAPTEES A LA PRATIQUE AU CYCLE 3



Durée

Deux mi-temps de 10 minutes semblent constituer une bonne base.

En cas d'ex-aequo à la fin de la deuxième mi-temps, une prolongation de 5 minutes est jouée.

L'engagement.

Au début du jeu et après chaque point marqué, chaque équipe se tient sur sa ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point (ou celle qui est tirée au sort pour le premier engagement) lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

Score.

Un point est marqué quand un joueur de l'équipe attaquante attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Le point n'est valable que si c'est un joueur de l'équipe attaquante qui a lancé le disque.

Jouer le disque.

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. **Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher**, mais peut pivoter sur un pied.

Changement de possession du disque.

L'équipe qui défend reprend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'équipe attaquante est **intercepté** ou **attrapé en dehors du terrain** ou quand **le disque touche le sol**. L'équipe qui défendait devient alors l'équipe attaquante.

Sport sans contact.

L'ultimate est un sport sans contact. Les contacts physiques ne sont pas autorisés. Chaque défenseur doit se situer à au moins un mètre de l'attaquant qu'il marque.

Fautes.

Quand une faute est constatée un des joueurs appelle "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé (gelé!). Les joueurs discutent alors entre eux et peuvent prendre la décision de changer d'équipe attaquante. Quand les joueurs ne peuvent se mettre d'accord le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend.

Pas d'arbitre.

Le fair play est un aspect primordial de l'ultimate. En effet, ce jeu se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.

Il est interdit de :

Passer de la main à la main.

Frapper ou arracher le frisbee des mains d'un joueur.

Pousser ou écarter un joueur.

Garder le frisbee plus de dix secondes.

De marquer un adversaire à deux ou à plusieurs.