



Document pédagogique

Introduction

L'Ultimate se développe depuis une dizaine d'années dans les écoles et dans nos rencontres USEP. Les intérêts de cette activité sont nombreux : d'abord comme activité sportive, qui, mixte, et peu connue, elle permet à chacun et à chacune de l'aborder sans à priori mais aussi, par la manière originale de mettre en œuvre les règles, elle bouscule les habitudes et permet une réflexion sur la mise en place et la gestion de celles-ci.

En effet, sport basé sur le fair-play, l'Ultimate a la particularité de se pratiquer en auto-arbitrage ; les règles sont conçues pour être placées sous la responsabilité des jeunes.

Ce document n'a pas la prétention d'explorer toutes les dimensions de l'activité mais propose un ensemble de situations développées, de situations suggérées, des pistes de mise en œuvre ; le règlement de base de l'activité, un exemple d'organisation de rencontres... celles-ci devront nous permettre de mettre en place un cycle d'initiation préparatoire à une rencontre.

Nous avons choisi de développer les dimensions d'éducatons physique et sportive, vous laissant le soin de travailler les dimensions transdisciplinaires et éducatives à la citoyenneté offertes par cette activité.

Sommaire

- **Situation et jeux**
 - **Le règlement**
 - **Grille d'observables comportementaux**
 - **Exemple de rencontre Ultimate du 19 juin 2006**
 - **Pour aller plus loin**
-

Situations et jeux de coopération et d'opposition ULTIMATE

CYCLE 2 et 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE		DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	MAITRISER ET DOSER SES GESTES, APPREHENDER UNE TRAJECTOIRE	
CONNAISSANCES ET SAVOIRS		RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : combiner les mouvements nécessaires aux lancers efficaces		A chaque lancer, j'essaie d'une manière différente d'obtenir un vol du disque
Pour apprécier, identifier : identifier les actions mises en œuvre dans les différents lancers		Collectivement, on analyse les solutions efficaces
Pour gérer : modifier les paramètres de son lancer		

SITUATION : JEUX DE LANCER

■ But :

Découvrir et manipuler les frisbees

■ Terrain :

Cour ou gymnase

■ Matériel :

- Frisbees différents (1 pour 2 minimum)

■ Règles :

- Phase de découverte : manipulations libres
- Rechercher différents lancers possibles
- Attention à la sécurité : pas d'enfant près les uns des autres (au moins 5 mètres)

■ Déroulement :

Il y a différents disques sur le terrain, par 2 on essaie de se les lancer de différentes façons. Au bout de quelques minutes on change de frisbee. Analyse collective des qualités des différents disques mis à disposition et des différents lancers possibles. Puis nouvelles séries de lancers

■ Variantes : (pistes de lancers originaux)

- Se placer le long d'un mur et lancer dans son prolongement
- Se servir d'une table comme rampe de lancement

CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE		DOMAINE D’ACTION
COMPETENCE :	S’AFFRONTER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT	
CONNAISSANCES ET SAVOIRS		REGLE(S) D’ACTION(S)
Pour réaliser : coordonner les actions de déplacement et de préhension		En possession du disque, je lance en direction d’un partenaire bien placé sans le disque Je cours pour me placer entre le porteur du disque et le cerceau
Pour apprécier, identifier : apprécier la position des partenaires		
Pour gérer : corriger et adapter son lancer en fonction du partenaire		

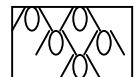
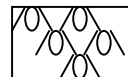
SITUATION : RELAIS COFFRE

■ But :

Remplir son coffre plus vite que les équipes adverses (équipes de 4 à 5 joueurs)

■ Terrain :

40 x 20



■ Matériel :

- 2 x 4 frisbees
- 4 cerceaux

■ Règles :

- Interdiction de se déplacer avec le frisbee
- On lance le frisbee de là où on l'a attrapé ou ramassé
- Pour que le point soit marqué, il faut que l'un des joueurs de l'équipe attrape le frisbee avec au moins un pied dans le coffre (dans le cerceau)



■ Déroulement :

A l'engagement, un des joueurs de l'équipe prend un disque dans son coffre fait une passe à un partenaire puis, et par passes successives, les partenaires (en se déplaçant sans disque de façon judicieuse) l'envoient dans son 2^{ème} coffre. Quand le frisbee est arrivé, toute l'équipe revient dans le coffre de départ avant de repartir.

■ Variantes :

- Apport de défenseurs d'une équipe sur le parcours d'une autre qui vont essayer d'intercepter le disque en vol (1 puis 2 défenseurs) (voir exemple de rencontre à Joué sur Erdre).
- Remplacer les cerceaux par une zone d'en but ce qui favorise les passes longues et les courses pour attraper le frisbee (les passes peuvent être moins précises).
- Préférer une rotation de plusieurs séries de 2 équipes et moins de frisbees par coffre que 3 ou 4 équipes sur le terrain (sécurité des élèves).

CYCLE 2

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	REGLE(S) D'ACTION(S)
Réaliser, affiner la position du geste Pour apprécier, identifier : apprécier la position du partenaire Pour gérer : adapter son geste et vaincre son appréhension	Si je suis lanceur je me positionne pour lancer vers mon partenaire Si je suis réceptionneur je me positionne pour attraper le disque facilement

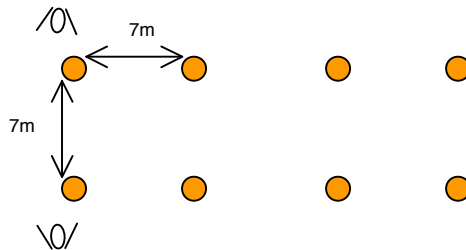
SITUATION : LE CARRÉ INFORMEL

■ But :

Technique de passe

■ Terrain :

Pour 26 élèves : gymnase



■ Matériel :

- 30 cerceaux
- 12 disques

■ Règles :

- Lancer le frisbee à son partenaire
- Revenir au plot pour lancer si lancer précédent mal effectué
- Compter le nombre de passes effectuées en un temps donné

■ Déroulement :

1 Lancer au partenaire en face en revers (plus tard en coup droit) puis regrouper les enfants par 4 plots, lancer en diagonale (allongement de la passe) puis poursuite des 2 frisbees sur le périmètre du carré constitué par les 4 joueurs puis rajouter des plots à la série pour passer à 3 joueurs par carré pour des passes en déplacements (voir suivant).

CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE		DOMAINE D'ACTION
COMPÉTENCE :	REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE	
CONNAISSANCES ET SAVOIRS		RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : coordonner ses actions dans des tâches simultanées Pour apprécier, identifier : voir  Pour gérer : voir 		Si je suis lanceur j'adapte la force de mon geste à la mobilité de mon partenaire Si je suis réceptionneur j'adapte ma course à la trajectoire du disque

SITUATION : LE CARRÉ INFORMEL (EVOLUTION)

■ But :

Améliorer la passe sur des partenaires en mouvement

■ Terrain :

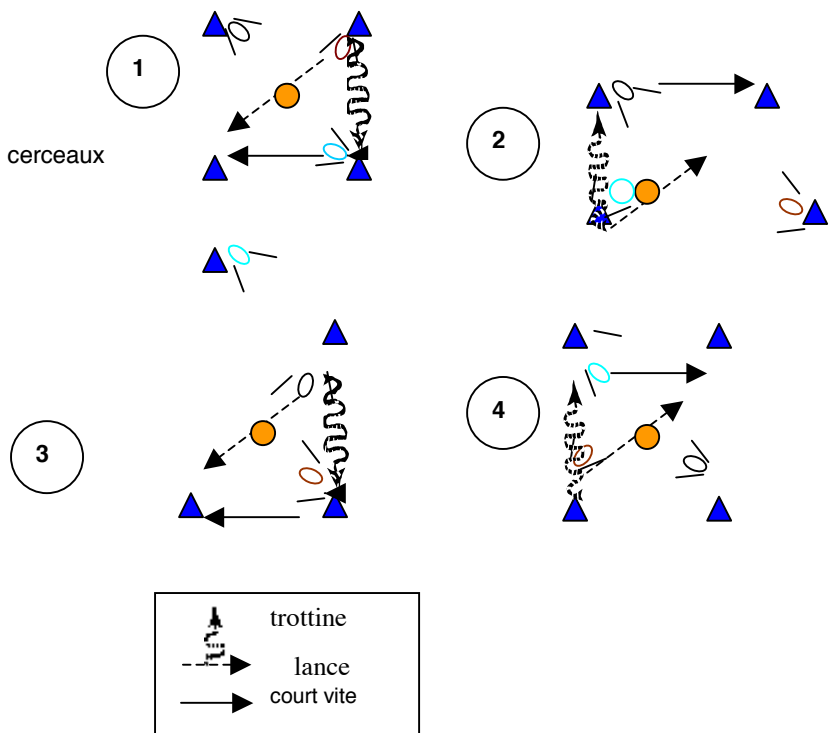
Un carré de 7 m x 7 m matérialisé par des plots ou des cerceaux (puis 10 x 10 puis 15 x 15) par équipe

■ Matériel :

- 4 plots
- 1 frisbee pour 3 enfants

■ Règles :

- Revenir au plot pour lancer (si lancer précédent mal effectué)
- La première équipe qui a fait un tour a gagné



■ Déroulement :

Au signal, le premier enfant de chaque équipe lance le frisbee sur la diagonale du carré pendant que le second partenaire court vite le long du côté pour le rattraper. Puis celui qui vient de le rattraper se replace auprès du plot ou du cerceau si nécessaire et relance le disque en diagonale (retour au plot de départ) pendant que le troisième court pour le rattraper (schéma 2) le lanceur trotte pour rejoindre le plot que le 3^{ème} joueur vient de quitter. On continue la rotation autour des plots jusqu'à ce que le premier joueur revienne à son plot de départ avec le disque en main. (consigne aux enfants : je lance en diagonale et je trotte au plot suivant)

■ Variantes :

Au temps : nombre de tours en un temps donné

CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : coordonner les actions de déplacement, de préhension, d'équilibrage et de lancer Pour apprécier, identifier : apprécier la course des partenaires Apprécier la trajectoire du frisbee	Je lance en avant de mon partenaire Je cours en analysant la trajectoire du disque

SITUATION : LA TRESSE

■ But :

Faire des passes à un partenaire en mouvement

■ Terrain :

30 x 15

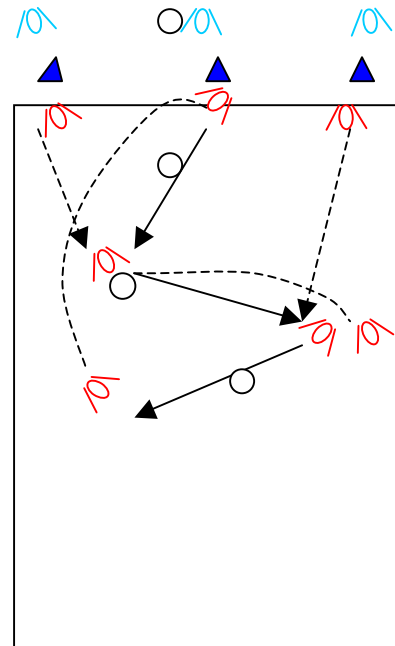
■ Matériel :

- 1 frisbee pour 3

■ Règles :

- Interdiction de marcher avec le frisbee

- Trajectoire du disque
- - - → Course des joueurs



■ Déroulement :

Une équipe de 3. Celui du milieu lance à l'un de ses partenaires qui s'avance dans le terrain puis court dans la direction de celui à qui il vient de lancer et le contourne par derrière. Celui qui vient de recevoir lance vers le troisième qui court, puis suit son disque et contourne le troisième qui pendant ce temps lance vers le premier etc... La course des joueurs forme une tresse pendant que le frisbee avance en zig-zag. On compte le nombre de fois où le frisbee chute pendant la traversée du terrain. Le trio vainqueur étant celui qui a fait tomber le moins de fois possible.

CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE		DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	S'AFFRONTER...	
CONNAISSANCES ET SAVOIRS		RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : coordonner les actions de déplacement et de préhension Pour apprécier, identifier : apprécier la vitesse de trajectoire du frisbee pour adapter sa course Pour gérer : adapter et corriger son geste		Si je suis lanceur, j'adapte mon lancer à la course du partenaire

SITUATION : RELAIS

■ But :

Attraper le frisbee en mouvement ; lancer le Frisbee à un partenaire en mouvement

■ Terrain :

■ Matériel :

- 2 équipes de 8 : 8 frisbees
- 8 plots

■ Règles :

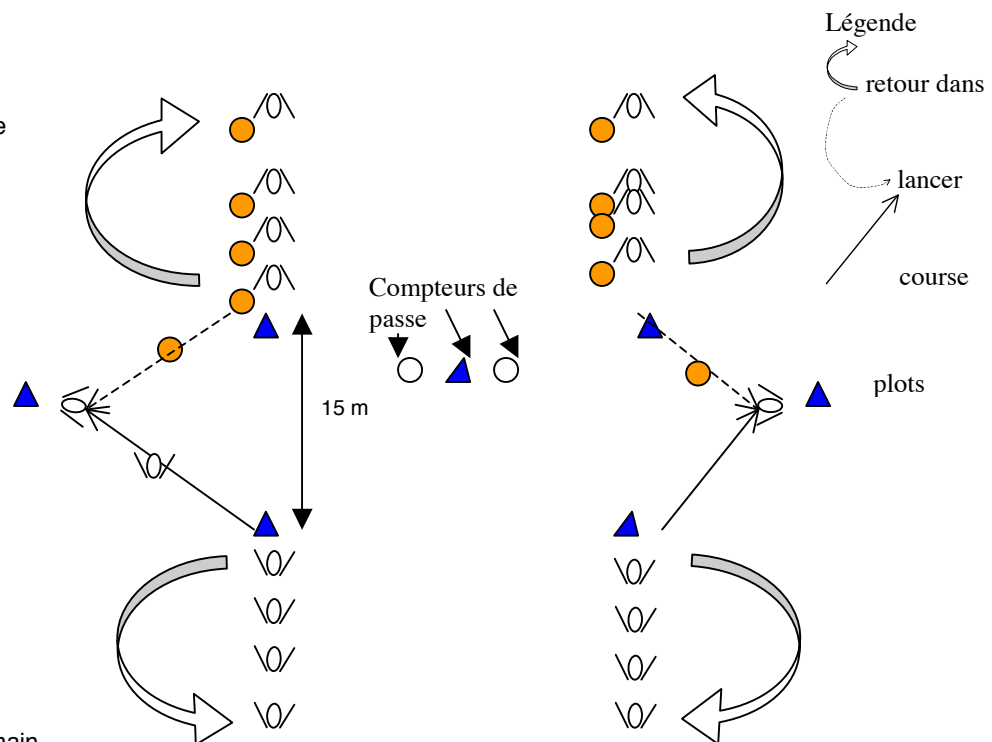
Réussir un maximum de passes dans un temps donné (2 min)

■ Déroulement :

(2x) quatre lanceurs avec des disques en main face à (2x) quatre réceptionneurs alignés. Au signal le 1^{er} lanceur de chaque équipe lance en direction du plot désigné pendant que le 1^{er} réceptionneur court pour rattraper le frisbee. Dès la réception effectuée le lanceur et le réceptionneur retournent à la queue de leur file et inversent les rôles. 1 compteur dans chaque équipe compte le nombre de passes réussies dans un temps donné

■ Variantes :

On peut faire lancer comme dans le schéma en diagonale d'un côté, de l'autre (utiliser des plots) ou face à la course (beaucoup, beaucoup plus difficile, on peut allonger la distance entre les 2 plots dans ce cas).



CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	S'AFFRONTER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : doser la force de mon lancer Pour apprécier, identifier : adapter mon geste en tenant compte du second disque Pour gérer : aider mon partenaire en vol pour se positionner	Je dose mon lancer pour qu'il atteigne le camp adverse

SITUATION : DOUBLE-DISQUE

■ But :

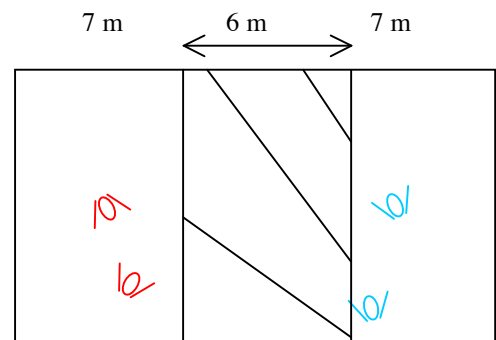
On marque un point lorsque les 2 disques sont en même temps dans le même camp.

■ Dispositif :

Un terrain de 20 m de long x 7 m de large pour 4 joueurs.
Une zone interdite.

■ Matériel :

- 2 disques pour 4
- Plots



■ Règles et déroulement :

Engagement

Un disque dans chaque équipe lancé en même temps au signal. 1 point est marqué par une équipe dès que l'autre a les 2 disques en même temps dans son camp ou si l'autre équipe a envoyé un frisbee qui est tombé en dehors des limites.

En cas de doute on annule le point en cours et on réengage.

■ Variantes :

- Par équipes plus nombreuses (4 à 6) avec 4 frisbees
- Frisbee-tennis (pas de zone interdite mais un filet)

CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : adapter son lancer aux contraintes liées à la cible (distance-obstacle) Pour apprécier, identifier : analyser le parcours pour choisir le meilleur cheminement Pour gérer : j'enregistre mes résultats sur un parcours pour m'améliorer	J'adapte mon lancer aux conditions extérieures (distance-obstacles, vent)

SITUATION : *DISQUE-GOLF*

■ But :

Atteindre des cibles différentes en un nombre de coups en partant de départ différent

■ Matériel :

- Un frisbee
- Un crayon
- Une fiche par enfant
- Cibles naturelles (arbres, souches, poteaux, poubelles fixes) ou cerceaux

■ Terrain :

Grand espace avec des obstacles variés (parc, cour d'école avec arbres, poteaux...)

■ Déroulement et règles :

Plusieurs enfants partent du même point de départ et lancent à tour de rôle leur disque en direction de la cible. Au second coup, le joueur le plus éloigné de la cible lance le premier. Chaque enfant note le nombre de ses lancers nécessaires pour atteindre la cible avant de prendre le départ d'une nouvelle cible. Celui qui a fait le moins de lancers pour atteindre les différentes cibles a gagné.

CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	S'AFFRONTER COLLECTIVEMENT

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : s'organiser pour coordonner les actions de déplacement et de passe en fonction de la position du capitaine Pour apprécier, identifier : apprécier les positions relatives aux partenaires et adversaires pour effectuer le meilleur choix de passe Pour gérer : adapter et corriger la stratégie en fonction de l'adversaire	Si je suis attaquant me rendre disponible pour recevoir une passe, chercher les espaces sans défenseurs Si je suis défenseur me positionner pour pouvoir intercepter une passe

SITUATION : FRISBEE CAPITAIN

■ But :

Faire une passe à son capitaine situé dans une zone interdite

■ Terrain :

30 x 15

■ Matériel :

- 1 frisbee
- 2 x 4 plots
- Chasubles
- Délimitation de terrain

■ Règles :

- Interdiction de marcher avec le frisbee
- Interdiction de contact (retour à la situation précédente)
- Quelle que soit la raison : si disque au sol ou sortie du terrain : le disque revient à l'adversaire (l'équipe qui n'était pas porteuse du disque)

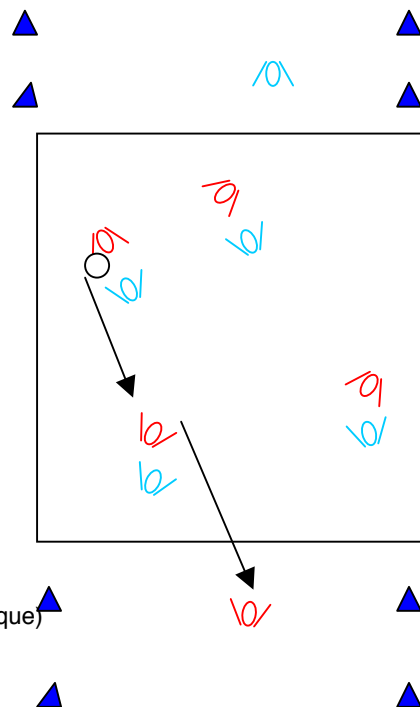
1 défenseur à 1 m, les autres à plus de 5 m, sur le porteur du disque

■ Déroulement :

Une équipe part de sa zone et par passes successives transmet le frisbee à son capitaine placé dans sa zone sans entrer dans la zone interdite. L'autre équipe tente d'intercepter sans toucher les porteurs de disques. Le point est marqué si le capitaine attrape le disque dans sa zone. Si le disque tombe ou est intercepté sans faute, les défenseurs deviennent attaquants et les ex-attaquants deviennent défenseurs.

■ Variante :

On peut limiter la zone du capitaine à 2 carrés (3m x 3m) situés à chaque extrémité de la zone d'en but pour pousser les enfants à jouer sur tout l'espace et élaborer des stratégies.



CYCLE 2 et 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	S'AFFRONTER COLLECTIVEMENT

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
Pour réaliser : le mouvement adapté à un lancer fort (lanceur), à un lancer précis (réception) Pour apprécier, identifier : la vitesse de retour du frisbee au point de départ pour arrêter ou continuer sa courbe	Pour les lanceurs : lancer le plus loin possible et faire le tour des différentes bases Pour les défenseurs : réceptionner le plus rapidement possible le frisbee et s'organiser pour ramener le frisbee par passes successives à son point de départ

SITUATION : THEQUE FRISBEE

■ But :

Franchir à la course plusieurs bases pendant le temps donné par son lancer

■ Terrain : (herbe)

Au moins 40 m x 20 m

■ Matériel :

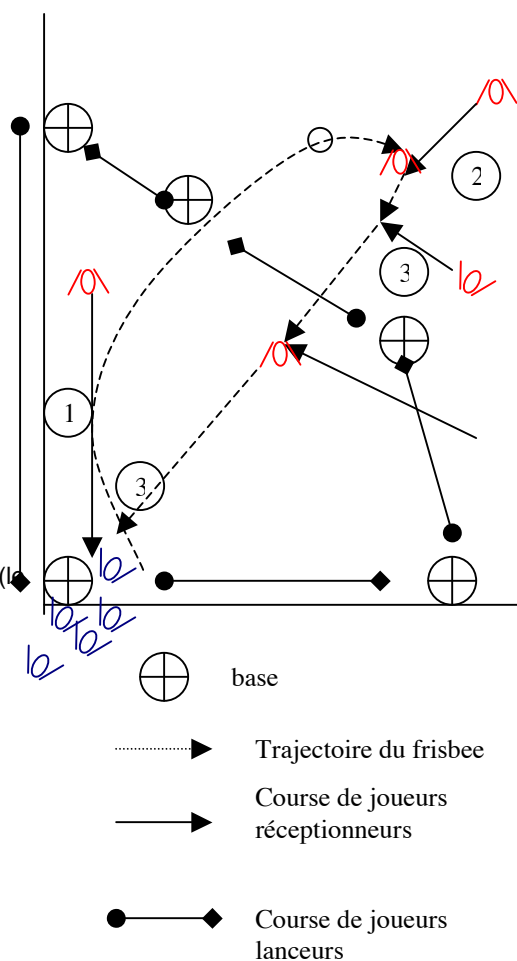
- Plots
- 1 frisbee
- Cerceaux

■ Règles :

Une équipe de lanceurs, une équipe de réceptionneurs (alternance lorsque tous les lanceurs ont lancé. Le lanceur lance dans un espace libre(1) puis court en faisant le tour des bases (1 point par base franchie) pendant que l'équipe de défenseurs s'organise pour ramener le frisbee par passes successives(2 et 3) au point de départ (le réceptionneur doit avoir un pied au moins dans le cerceau). Si le lanceur-coureur se trouve entre 2 bases alors que le disque est revenu à son point de départ, il est éliminé et ne marque plus de points. Quand tous les lanceurs de l'équipe sont passés, on échange les rôles.

■ Variantes :

Les lanceurs ne marquent pas de points si ils sont éliminés entre 2 bases.



PROPOSITION D'ORGANISATION EN
ATELIERS DES ACTIVITES DIFFERENTES
DE CELLES DEJA DECRITES

CYCLES 2 et 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCES :	Lancer efficacement, maîtriser la propulsion, apprécier la trajectoire, respect de l'autre, coopération

SITUATION : ATELIERS EN JEUX COLLECTIFS

Terrain :

Gymnase

■ **Matériel :**

- Frisbee
- Bancs, cerceaux, plots
- Caisses, boîtes ou quilles
- Dam, chroni...

■ **Déroulement :**

Tourner dans les différents ateliers, élèves répartis en groupes

Une fiche de consignes peut être mise dans chaque atelier, affichée et consultable par tous

■ **Variantes :**

Compter les réussites sur une fiche (du groupe, de l'atelier...)

■ **Atelier 1 :**

Renverser des quilles (ou boîtes) posées sur des bancs

■ **Atelier 2 :**

Lancer au travers d'un cerceau (ou autre cible) ou
Faire voler le frisbee dans un couloir matérialisé

■ **Atelier 3 :**

Contourner-viser une zone sans toucher des objets présents

Utiliser la possibilité de réaliser des trajectoires courbes

■ **Atelier 4 :**

Lancer loin, mesurer la distance

■ **Atelier 5 :**

Lancer et courir le récupérer (avant la chute)

■ **Atelier 6 :**

Se faire des passes par 2, compter leur nombre

■ **Atelier 7 :**

A partir de différentes bases lancer dans le but sans gardien

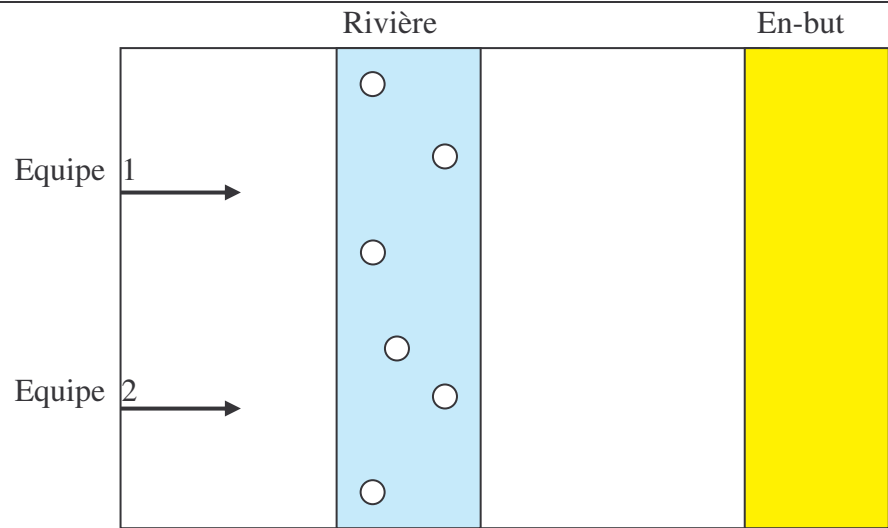
■ **Atelier 8 :**

Lancer type gagne terrain, les enfants par 2 face à face très éloignés : le premier lance le disque (le plus loin possible) en direction de son partenaire. Celui-ci essaie de le rattraper et le renvoie le plus loin possible de là où il l'a attrapé (ou de là où il est tombé) chacun essaie donc de repousser l'autre à tour de rôle et marque un point à chaque fois qu'il a repoussé son partenaire jusqu'au mur ou jusqu'à une ligne au sol.

	Cycle 3	DOMAINE	
		COMPETENCE SPECIFIQUE	
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU			ULTIMATE LES DEMENAGEURS

OBJECTIF	S'organiser collectivement pour transporter les frisbee.		
DISPOSITIF	Lieu : cour, salle de sport, terrain extérieur de sport Dimensions du terrain : 40m x 20 m Matériel (pour chaque équipe) : 5 disques volants. Organisation de la classe : 4 équipes de six joueurs (les équipes s'affrontent deux à deux) sur des ateliers juxtaposés. Les 2 autres équipes sont chargées de ramasser et ramener les frisbee tombés à la réserve de départ. Durée du jeu : L'équipe signale la fin de la partie dès que tous les disques sont parvenus dans la zone d'en-but (5 minutes maximum).	Ligne départ Réserve à frisbee Schéma de l'atelier Zone d'en-but : 6 m 40 mètres	
BUT	Amener les 5 disques jusqu'à la zone d'en-but.		
CONSIGNES	Au début, tous les joueurs se trouvent sur la ligne de départ. Les joueurs ne peuvent pas se déplacer avec le disque. Au signal, il s'agit de déplacer les disques en se faisant des passes. Attention, dès qu'un disque touche le sol, il est récupéré par les ramasseurs et ramené dans la caisse (la réserve) de départ ”. L'organisation de l'équipe est libre : par deux, par trois, à la chaîne		
CRITERES DE REUSSITE	A la fin du jeu, l'équipe qui a réussi à déplacer les 5 disques remporte la partie.		
VARIABLES	- Inciter les élèves à effectuer des lancers de plus en plus long. - Introduire 1 puis 2 défenseurs qui vont tenter d'intercepter les frisbee		

	Cycle 3	DOMAINE	
		COMPETENCE SPECIFIQUE	
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU			ULTIMATE LA RIVIERE

OBJECTIF	S'organiser collectivement pour transporter les frisbee.		
DISPOSITIF	Lieu : cour, salle de sport, terrain extérieur de sport Dimensions du terrain : 40m x 20 m Matériel (pour chaque équipe) : 5 disques volants. Organisation de la classe : 4 équipes de six joueurs (les équipes s'affrontent deux à deux) sur des ateliers juxtaposés. Une équipe se situe dans la rivière pour tenter d'intercepter le disque. L'autre équipes est chargée de ramasser et ramener les frisbee tombés à la réserve de départ. Durée du jeu : L'équipe signale la fin de la partie dès que tous les disques sont parvenus dans la zone d'en-but (5 minutes maximum).		
BUT	Amener les 5 disques jusqu'à la zone d'en-but.		
CONSIGNES	Au début, tous les joueurs attaquants se trouvent sur la ligne de départ. Les joueurs ne peuvent pas se déplacer avec le disque. Au signal, il s'agit de déplacer les disques en se faisant des passes pour atteindre l'en-but. Attention, dès qu'un disque touche le sol ou intercepté, il est récupéré par les ramasseurs et ramené dans la caisse (la réserve) de départ ". Organisation libre des attaq. Les défenseurs n'ont pas le droit de sortir de la rivière et tentent d'intercepter tous les disques qui passent		
CRITERES DE REUSSITE	A la fin du jeu, l'équipe qui a réussi à déplacer les 5 disques remporte la partie.		
VARIABLES	- Réduire ou augmenter la largeur de la rivière pour complexifier ou faciliter la tâche des défenseurs. - Varier le nombre de défenseurs		

	Cycle 3	DOMAINE	Education Physique et Sportive
		COMPETENCE SPECIFIQUE	Réaliser une performance mesurée
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU	ULTIMATE Le Frisbeegolf		

DISPOSITF

Lieu : terrain de sport extérieur. Espace de loisir.

Dimensions de l'espace : au minimum 100m x 50 m

Matériel : 1 disque volant pour 2 élèves

Quelques plots pour délimiter le parcours.

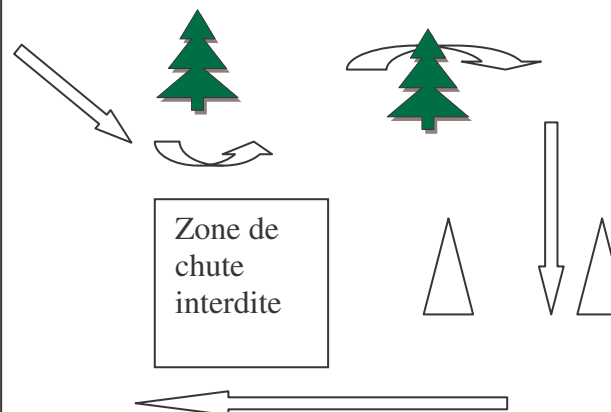
Organisation de la classe : Les élèves sont par couples :

L'un réalise le parcours en lançant le disque ;

L'autre comptabilise le nombre de coups et vérifie le respect de l'itinéraire.

5 ou 6 couples peuvent démarrer simultanément sur le parcours (disques aux couleurs différentes)

Départ

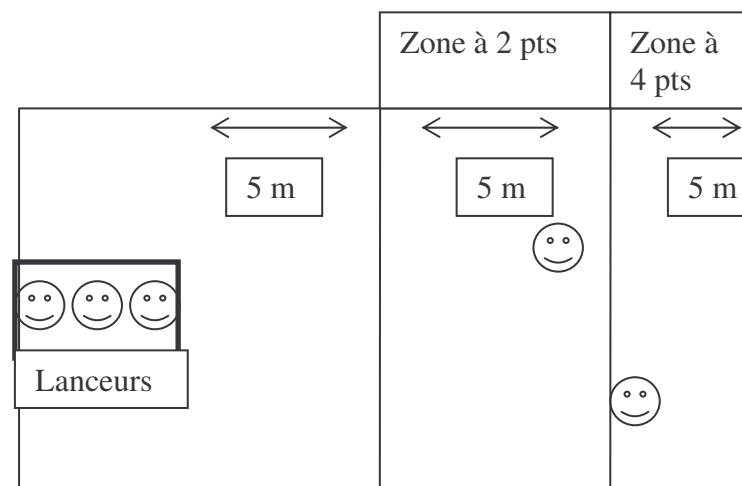


OBJECTIF	S'organiser individuellement pour déplacer le frisbee.
BUT	Parcours à réaliser en lancer successifs ; Effectuer le moins de coups (lancers) possible
CONSIGNES	Le joueur lance le disque en direction du 1^{er} point de passage puis ramasse et relance du point de chute et ainsi de suite. Les joueurs ne peuvent pas se déplacer en portant le disque. Attention si le disque tombe dans la zone interdite, il faut recommencer le lancer ! L'observateur note chaque coup et veille au respect du parcours.
CRITERES DE REUSSITE	Seul le nombre de coup est important (le plus faible possible). La vitesse ne doit pas rentrer en compte.
VARIABLES	- Réduire ou augmenter la longueur et les difficultés du parcours. - Introduire éventuellement un ou des défenseurs qui pourraient gêner la progression

	Cycle 3	DOMAINE	
		COMPETENCE SPECIFIQUE	
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU			ULTIMATE LE DISCOPOINT (situation 1)

OBJECTIF	Améliorer la relation « lanceur-réceptionneur ».
-----------------	--

Lieu : salle de sport, cour, terrain extérieur Dimensions du terrain : 40 m x 20 m Matériel (pour 1 atelier) : 3 à 5 disques volants (1 pour chaque lanceur) Organisation de l'atelier : 3 ou 4 lanceurs + 2 réceptionneurs (le lanceur devient réceptionneur ...) Durée du jeu : 5 à 6 minutes

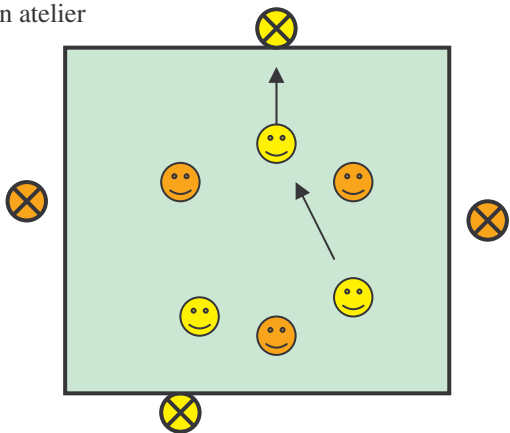


BUT	Lancer le disque à un des partenaires réceptionneurs pour marquer des points (2 ou 4 points selon la zone de réception).
CONSIGNES	Au départ, 3 lanceurs (1 disque chacun) se trouvent en file indienne dans la zone de lancer. Les réceptionneurs se positionnent et se déplacent librement dans les zones de réception. A tour de rôle, les possesseurs de disque tentent un lancer vers les réceptionneurs : Si le disque est attrapé, l'équipe marque des points (selon la zone). Le lanceur devient réceptionneur et inversement le réceptionneur devient lanceur (à la queue). Maximum de passages pendant la durée du jeu pour marquer le plus possible. Si le disque tombe pas de point et l'un des réceptionneur devient lanceur.
CRITERES DE REUSSITE	A la fin du jeu, comptabiliser et comparer les points marqués. Comparer nombre de lancer et nombre de réussites.
VARIABLES	- Reculer la zone de lancer pour inciter les élèves à effectuer des lancers de plus en plus long.

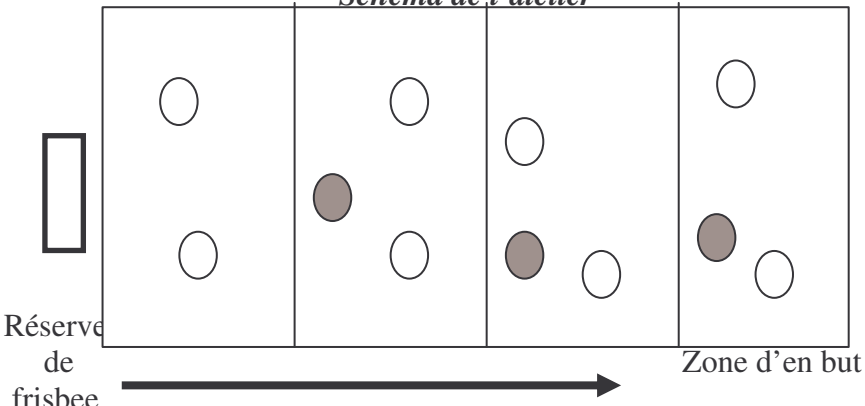
	Cycle 3	DOMAINE		
		COMPETENCE SPECIFIQUE		
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU			ULTIMATE	LE DISCOPOINT (situation 2)

OBJECTIF	Améliorer la relation « lanceur-réceptionneur ».		
DISPOSITIF	Lieu : cour, salle de sport, terrain extérieur de sport Dimensions du terrain : 40m x 20 m Matériel (pour un atelier) : 5 disques volants (1 pour chaque lanceur) - (2 ateliers pour une classe) Organisation de l’atelier : 1 groupe de cinq lanceurs + 1 groupe de cinq réceptionneurs + 2 défenseurs . Durée du jeu : 4 à 5 passages pour chaque lanceur	<i>Schéma de l’atelier</i>	
BUT	Lancer le disque à un des partenaires réceptionneurs pour marquer des points (2 ou 4 points selon la zone de réception).		
CONSIGNES	Au départ, tous les lanceurs (1 disque chacun) se trouvent en file indienne dans la zone de lancer. Les réceptionneurs et les défenseurs se positionnent et se déplacent librement dans les zones de réception. A tour de rôle, les possesseurs de disque tentent un lancer vers un des réceptionneur : Si le disque est attrapé, le lanceur marque des points (selon la zone). Il récupère rapidement son frisbee et retourne à la queue. 4 ou 5 passages par lanceur Si un défenseur, touche ou intercepte le disque, le lanceur ne marque pas de point.		
CRITERES DE REUSSITE	A la fin du jeu, comptabiliser et comparer les points marqués. Compter le nombre de disques touchés ou interceptés par les défenseurs.		
VARIABLES	- Reculer la zone de lancer pour inciter les élèves à effectuer des lancers de plus en plus long. - Introduire 1 puis 2 défenseurs supplémentaires qui vont tenter d’intercepter les frisbee.		

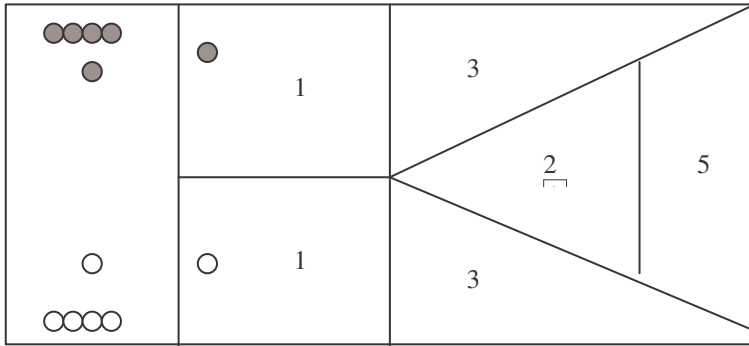
	Cycle 3	DOMAINE	EPS
		COMPETENCE SPECIFIQUE	
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU	ULTIMATE LES CAPITAINES		

OBJECTIF	S'organiser collectivement pour lancer les frisbee aux capitaines de l'équipe.		
DISPOSITIF	Lieu : cour, salle de sport, terrain extérieur de sport Dimensions du terrain : 10m x 10m ou 15m x 15m Matériel (pour chaque équipe) : 1 disque volant par atelier. Organisation de la classe : 4 équipes de cinq joueurs (les équipes s'affrontent deux à deux) sur des ateliers juxtaposés. Chaque équipe est constituée de 3 joueurs 😊 et 2 capitaines. ☒ Les capitaines des 2 équipes se situent à l'extérieur et ne peuvent rentrer sur le terrain (2 cotés opposés); les joueurs se trouve dans l'aire de jeu. Durée du jeu : 5 minutes maximum	Schéma d'un atelier 	
	BUT	Lancer le disque à l'un des 2 capitaines de son équipe situés à l'extérieur du terrain. Si le capitaine attrape le disque, l'équipe marque 1 point.	
CONSIGNES	Au départ, un joueur possesseur du disque se trouve au centre du terrain ; Il tente de transmettre le frisbee à ses partenaires. Les adversaires tentent de récupérer le frisbee et, à leur tour, le transmettre au capitaine. Les joueurs peuvent occuper toute l'aire de jeu mais ne peuvent pas se déplacer avec le disque (Règles de l'ultimate). Si le disque tombe dans le terrain ou est touché par un défenseur : Changement de possession au point de chute. Si le disque sort des limites ou si un point est marqué : Remise en jeu au centre du terrain.		
CRITERES DE REUSSITE	A la fin du jeu, l'équipe qui a réussi à marquer le plus de points remporte la partie.		
VARIABLES	- Réduire ou augmenter l'espace de jeu pour complexifier ou faciliter la tâche des défenseurs. - Diminuer ou augmenter le nombre de capitaines dans chaque équipe. - Limiter la zone de jeu des capitaines.		

	Cycle 3	DOMAINE	EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
	COMPETENCE SPECIFIQUE		Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU			ULTIMATE LES PASSEURS

OBJECTIFS	- Etre disponible pour assurer la continuité du jeu: prendre des informations sur les trajets (joueurs), sur les trajectoires (disque volant), se démarquer. - Rechercher des stratégies collectives pour perturber et/ou stopper la progression du disque volant.		
DISPOSITIF	Lieu : cour, salle de motricité, terrain de sport Dimensions du terrain : 24 m x 10 m (au minimum). Matériel : 1 caisse (réserve de frisbee), dossards de couleurs, 1 chronomètre, ruban ou corde ou craie pour délimiter les zones. Organisation de la classe : 3 équipes de 8 joueurs. Une équipe d’attaquants, une équipe de défenseurs (3 sur le terrain + 5 remplaçants) Durée du jeu : 3 minutes.	<i>Schéma de l’atelier</i> 	
BUT	Marquer le plus de points possible.		
CONSIGNES	“Les attaquants sont répartis par deux dans chaque zone (zone d’en but comprise). Ils ne peuvent pas sortir de leur zone durant la durée du jeu. Au signal, un des joueurs attaquants s’empare d’un frisbee dans la réserve et le transmet à tout autre partenaire situé sur le terrain. Les défenseurs doivent perturber voire stopper la progression du disque. Ils peuvent se déplacer sur tout le terrain mais ne doivent pas se trouver plus de deux dans une même zone. Pour marquer un point, il faut donc que le frisbee soit transmis à un des deux attaquants situés dans la zone d’en but. Les défenseurs peuvent des changements à tout moment. »		
CRITERES DE REUSSITE	Evaluation quantitative à la fin du jeu.		
VARIABLES	- Augmenter progressivement le nombre de défenseurs (4 puis 5 puis 6), - Autoriser la mobilité des attaquants (il est possible de retrouver trois attaquants dans une même zone), - Interdire la passe vers l’arrière. - Limiter le temps de possession de chaque frisbee joué à 30 secondes puis 20 secondes.		

	Cycle 3	DOMAINE	EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
	COMPETENCE SPECIFIQUE		Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement
ACTIVITE SUPPORT / NOM du JEU			ULTIMATE LES SPECIALISTES

OBJECTIFS	- Construire une relation récepteur efficace (trajet-trajectoire).		
DISPOSITIF	Lieu : cour, salle de motricité, terrain de sport Dimensions du terrain : 24 m x 10 m(au minimum). Matériel : 1 frisbee par équipe. Craie, cordes pour délimiter les zones. Organisation de la classe : 4 équipes de 6 joueurs. Deux équipes en jeu, deux équipes en observation (chronométrage, décompte des points). Durée du jeu : 3 minutes par manche.	<i>Schéma de l'atelier</i>  Réserve de frisbee	
BUT	Marquer le plus de points possible.		
CONSIGNES	« Au signal, le premier joueur de chaque équipe se déplace dans une des zones à points. Le second joueur lui lance le frisbee. Le nombre de points marqués à chaque lancer correspond (si le frisbee est réceptionné) au numéro de zone. Après chaque lancer, la rotation dans l'équipe est la suivante. Le récepteur se replace en dernière position de la file, le lanceur devient récepteur, le premier de file est le lanceur. Les observateurs comptent les points marqués par chaque équipe et gèrent le temps ».		
CRITERES DE REUSSITE	Evaluation quantitative à la fin du jeu.		
VARIABLES	- Modifier les zones (taille, forme) et leur cotation. - Un joueur de l'équipe adverse défend sur le récepteur en tentant de s'emparer du disque. - Doubler les points pour une réception à une main.		

Règlement

Règlement

■ L'esprit du jeu « ultimate »

L'ultimate repose par tradition, sur un esprit sportif qui place la responsabilité de l'application des règles du jeu sur le joueur lui-même.

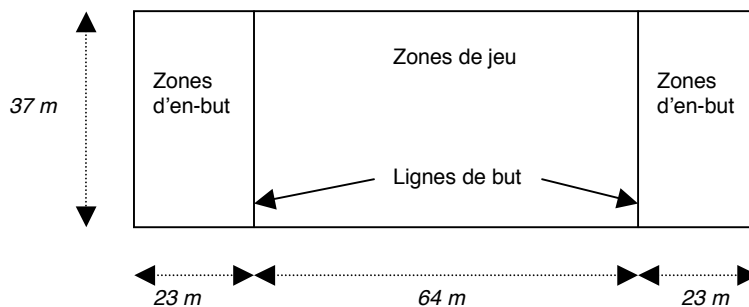
La pratique en haute compétition est encouragée mais elle ne doit jamais l'être au détriment du respect mutuel des joueurs. Ce sport est pratiqué en auto-arbitrage, sans juge.

Toute faute est réclamée par les joueurs eux-mêmes sur le terrain et aucun contact intentionnel ou accrochage n'est autorisé. (extrait de l'article 1^{er} du règlement international d'ultimate)

L'ultimate est le seul sport collectif qui peut occuper 14 personnes (2 équipes de 7) avec un seul disque. Le but étant de marquer plus de points que l'équipe adverse en progressant par passes successives, jusqu'à réception du disque dans la zone d'en-but adverse. Le joueur ne doit ni courir, ni marcher tant qu'il est en possession du disque. Lorsque l'équipe attaquante cherche à progresser en direction de l'en-but adverse, l'autre équipe tente de contrarier cette progression et d'obtenir le gain du disque en forçant un changement de possession (le « turn-over »). Il y a changement de possession lorsque la passe est incomplète : soit le disque est rattrapé ou mis à terre par un défenseur, soit il touche le sol ou tout objet ne faisant pas partie du terrain. La pratique de l'ultimate développe la résistance, le souffle, la synchronisation, l'accélération, la détente et la souplesse.

■ Règlement simplifié de « l'ultimate »

Le terrain :



L'ultimate peut aussi se pratiquer en salle. On utilisera alors le terrain de hand-ball avec des zones d'en-but de 6 m.

Nombre de joueurs :

Le nombre de joueurs par équipe est de 7 en extérieur et est réduit à 5 pour l'intérieur.

Durée de jeu :

Une équipe a gagné lorsqu'elle a atteint le score de 21 points avec un minimum de 2 points d'écart.

Mi-temps :

Une mi-temps de 10 mn est accordée quand une des 2 équipes a atteint 11 points.

Remplacement des joueurs :

Il ne peut se faire qu'après un point marqué (et également en cas de blessure). On peut chaque fois changer autant de joueurs que l'on veut.

L'engagement :

- Le jeu démarre en début de période et après chaque point marqué, par un engagement. Pour cela, un joueur de l'équipe qui engage doit envoyer le disque le plus loin possible vers la zone d'en-but adverse.
- Tant que le disque n'est pas lancé, les 2 équipes doivent rester dans leur zone d'en-but respective.
- L'engagement ne peut avoir lieu que lorsque le lanceur et un joueur de l'équipe adverse ont levé un bras pour leur signaler que leur équipe est prête à jouer.
- Après chaque point, les 2 équipes changent de camp et l'équipe qui a marqué le point engage.
- Aucun joueur de l'équipe qui engage ne doit toucher le disque en vol lors de l'engagement.
- A l'engagement, si le disque tombe :
 - ↳ Dans la zone de jeu, l'équipe qui reçoit en prend possession et remet le disque en jeu de ce point.
 - ↳ Dans la zone d'en-but, l'équipe qui reçoit en prend possession et le remet en jeu, de ce point ou en se plaçant au plus près sur la ligne de but.
 - ↳ En dehors du terrain, l'équipe qui reçoit en prend possession et remet le disque en jeu à l'endroit où celui-ci a croisé la ligne de touche.

En cours de jeu :

- Il est interdit de se déplacer avec le disque en main.
- Un seul adversaire peut venir se placer devant le porteur du disque et compter les secondes. A 10 secondes, le disque doit être lancé sinon l'adversaire en prend possession (on dit qu'il y a « turn-over »).
- Pour pouvoir avoir une bonne vision du jeu, le porteur du disque peut utiliser son pied pivot.
- Il est interdit de changer de pied pivot.
- Lorsqu'il garde le lanceur, le marqueur ne doit pas enjamber le pied pivot du lanceur (il doit y avoir une distance minimum d'un disque entre le lanceur et le marqueur). Le marqueur ne doit pas non plus positionner ses bras de façon à restreindre le pivotement du lanceur.
- Tous les autres joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (y comprises les zones d'en-but).
- Il est interdit de se faire une passe à soi-même, sauf si un adversaire a touché le disque avant qu'on le réceptionne à nouveau (le disque peut être touché par n'importe quelle partie du corps).
- Lorsque le disque est attrapé simultanément par un attaquant et par un défenseur, le disque reste en possession de l'équipe offensive.

L'interception :

- Pour empêcher la progression des joueurs, l'équipe adverse doit essayer d'intercepter le disque, soit en le rattrapant, soit en le faisant tomber à terre. Cette interception doit être faite sur la trajectoire du disque. Il est interdit de frapper le disque saisi par un adversaire.

La perte du disque :

La possession du disque change d'équipe en cas de perte du disque :

- Lorsque le porteur du disque est compté jusqu'à 10 par son marqueur
- Lorsque le disque est passé de la main à la main entre 2 coéquipiers
- Lorsque le disque tombe à terre
- Lorsque le disque sort du terrain (hors limite)
- Lorsque le disque est intercepté par un adversaire

Hors limite :

Le disque est hors limite s'il touche le sol en dehors du terrain de jeu ou s'il touche un quelconque objet situé hors du terrain. L'attaque passe alors à l'équipe adverse.

- La remise en jeu se fait le pied pivot dans le terrain de jeu à l'endroit où le disque est sorti.
- Seuls les joueurs défensifs peuvent sortir du terrain pour jouer le disque.
- Pour que le receveur soit considéré DANS le terrain de jeu, son premier point de contact avec le sol, après le « catch » du disque, doit être entièrement dans le terrain de jeu (les lignes sont hors jeu).
- Le disque en vol peut survoler une zone hors limite et revenir dans le terrain de jeu sans être considéré comme disque hors limite.

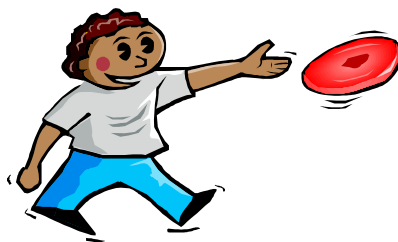
Les fautes :

Une faute est la sanction d'un contact entre deux joueurs d'équipes opposées.

- Il est de la responsabilité de chaque joueur d'éviter tout contact. Un contact violent avec un adversaire en position légitime constitue une faute.
- L'auto-arbitrage : ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant « faute ».
- Lorsqu'une faute est signalée, les joueurs doivent s'arrêter le plus rapidement possible pour garder leur place respective au moment de la demande de l'arrêt.
- Tout comportement agressif mettant en cause la sécurité des autres joueurs constitue une faute.
- Quand une faute est appelée, la possession du disque retourne au lanceur.

Le marcher :

Il est interdit de marcher avec le disque en main. Lorsqu'une faute de « marcher » est appelée, le joueur doit reculer de la distance qu'il a faite en trop mais il garde la possession du disque.



Grille d'observables comportementaux

Grille d'observables

		SAVOIR-FAIRE	SAVOIRS	SAVOIR-ETRE
Domaine Niveau	Habiletés motrices individuelles	Coopération – participation du projet collectif – stratégie	Connaissance des règles	Esprit du jeu – la sécurité
NIVEAU 1 Débutants	Attaquants : PD : être capable de lancer en revers en direction d'un partenaire. NPD : être capable de vaincre son appréhension et d'attraper le disque (dans des conditions faciles). Défenseurs : ♦ Savoir se placer entre le porteur du disque ses partenaires. ♦ Penser à compter à haute voix lorsque l'on est à moins de 3 m du PD.	♦ Connaître son statut (att. /def.), savoir changer à la perte de possession du disque. ♦ Repérer ses partenaires dans l'espace. ♦ Faire des appels en direction de son partenaire PD. ♦ Découvrir les différents rôles dans l'équipe.	Connaître les règles fondamentales sur : ♦ L'esprit du jeu ♦ La marque ♦ Les limites du terrain ♦ Le contact ♦ La possession du disque (après mise au sol) ♦ L'engagement ♦ Le marcher ♦ Le rituel de fin	♦ Connaître le préambule des règles. ♦ Eviter les contacts dans ses courses. ♦ Penser à participer au rituel de fin. ♦ Penser au retour à la phase de jeu précédente. ♦ Penser à être attentif au disque en vol pour éviter les chocs avec le frisbee.
NIVEAU 2 Pratiquants	Attaquants : PD : être capable de lancer de plusieurs façons, de feinter en utilisant le pied pivot. NPD : savoir faire des appels dans des espaces ouverts (savoir varier sa course, vitesse, direction), savoir se replacer. Défenseurs : ♦ Savoir se placer et empêcher la passe du PD à hauteur de hanche. ♦ Savoir marquer son adversaire direct. ♦ Savoir tenter des interceptions lorsque cela est possible.	Attaquants : ♦ Définir collectivement une position initiale d'attaque et un rôle pour chacun. ♦ Maîtriser et mettre en place un ou deux stratégies collectives. ♦ Se replacer après un appel. Défenseurs : ♦ Savoir choisir collectivement l'adversaire direct. ♦ Savoir se positionner initialement en fonction de la position du 1er défenseur.	Connaître les règles fondamentales sur : ♦ La règle du pick (obstruction) ♦ Le passage du disque hors du terrain ♦ Les règles d'engagement (brick – milieu) ♦ Les règles de remplacement ♦ Les règles concernant les entrées en zone.	♦ Savoir appeler judicieusement les fautes de l'adversaire et les justifier. ♦ Savoir reconnaître ses fautes sans culpabilité ♦ Savoir revenir rapidement à la situation antérieure ♦ Savoir mesurer le fair-play des autres équipes. ♦ Savoir utiliser le rituel de fin pour expliquer les litiges.
NIVEAU 3 Experts	Attaquants : PD : être capable de choisir parmi plusieurs appels, d'analyses, l'espace, l'occupation de l'espace, pour adapter sa passe à l'appel de son partenaire (vitesse, analyse, rotation). NPD : être capable de différents types d'appels et de fautes, d'agir dans la continuité, de faire son appel au bon moment. Défenseurs : ♦ Savoir se placer très rapidement au marquage du PD, être capable d'empêcher la progression, de la faire résister aux feintes pour avoir des courses limitant les espaces ouverts. ♦ Savoir plonger pour intercepter. ♦ Savoir modifier quelques secondes sa défense pour permettre à son équipe de se replacer.	Attaquants : ♦ Déterminer une stratégie collective. La mettre en œuvre, savoir la modifier en fonction de la défense. ♦ Développer le contact visuel entre les différents partenaires qui peuvent tenir différents rôles. ♦ Savoir créer l'espace, jouer avec tous ses partenaires. ♦ Savoir enchaîner les appels. Défenseurs : ♦ Respecter une consigne collective de défense. Prévoir d'après le positionnement des attaquants, la nature de l'attaque et anticiper. ♦ Savoir glisser et changer de marquage (changer de rôle).	Connaître les règles fondamentales sur : ♦ les règles concernant les interceptions. ♦ le compte en cas de disque au sol. ♦ Les remises en jeu (check) après fautes. ♦ Les différents systèmes de fin de match.	♦ Savoir éviter les plongeons et les sauts dangereux pour l'adversaire. ♦ Savoir négocier et rendre la décision lisible. ♦ Savoir prendre la parole lors du rituel de fin de match, pour analyser, pour féliciter l'adversaire, pour évacuer les tensions.

A la fin du cycle III les enfants peuvent atteindre le niveau 2.
PD : porteur du disque (lanceur)
NPD : attaquant Non Porteur du Disque (partenaires du lanceur)

Exemple de rencontre Ultimate

Exemple de rencontre Ultimate

- Le 19 juin 2006 à Joué sur Erdre -

■ Equipes

12 équipes :

- 9 équipes de 8 joueurs et 3 équipes de 9 joueurs (99 élèves)
- 2 élèves de chaque classe dans chaque groupe : faire la composition des équipes par mail

Ateliers :

- 2 terrains (4 équipes)
Jeu ultimate (sur le terrain stabilisé)
- 2 ateliers 1 (4 équipes)
Relais-coffre – lancer puissant et précis – lanceur habile (sur les terrains en herbe)
- 2 ateliers 2 (4 équipes)
Ultimouche – lanceur précis et efficace (sur les terrains de basket et de tennis)

Equipe CM2 :

- 2 terrains (4 équipes)

1	Bérangère	Julien
2	Louison	Dylan G.
3	Dylan F.	Jennifer
4	Anne	Ivan
5	Grégoire	Axelle
6	Lino	Morgane
7	Audrey	Quentin
8	Aurore	

EXEMPLE DE RENCONTRE

ULTIMOUCHE

■ Principe : précision et rapidité

- Les attaquants qui sont dans les zones doivent se faire des passes avec les frisbees
- Les défenseurs qui sont à l'extérieur des zones doivent tenter d'intercepter les frisbees

Attention : on n'a pas le droit d'envoyer le frisbee dans une zone si aucun receveur n'est prêt à le recevoir (regard)

■ Durée :

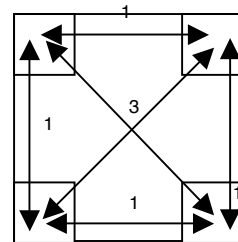
5 mn (à tester... 5 mn pour chaque équipe)

■ Points :

On marque 1 point si :

- Un attaquant attrape le frisbee dans la zone
- Le frisbee tombe dans une zone

Il faut 2 arbitres : 1 pour chaque frisbee (à tester)

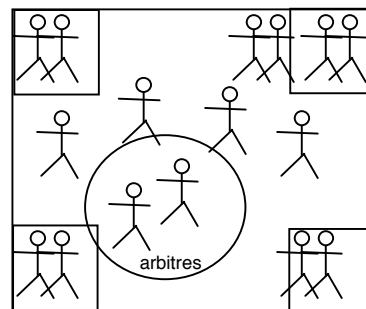


■ Joueurs :

- 8 attaquants : 2 par zone
- 6 défenseurs : à l'extérieur des zones
- 2 défenseurs : 2 arbitres à l'extérieur du terrain

■ Matériel :

- 16 plots
- 2 frisbees de couleurs différentes
- Un chronomètre
- Un sifflet (pour chaque arbitre)



LANCEUR PRECIS ET EFFICACE

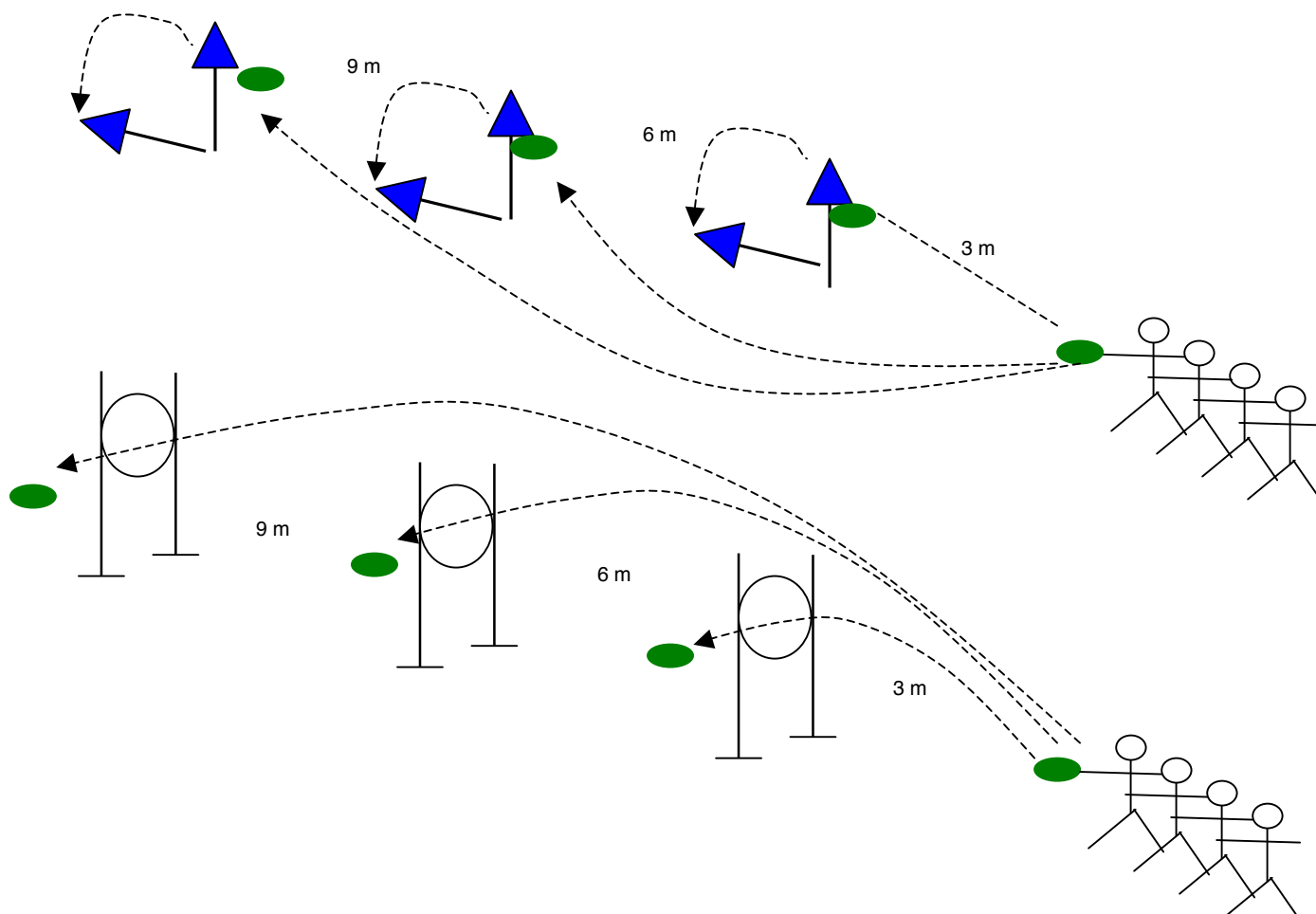
■ Principe : lancer précis et efficace

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ <i>dispositif</i> : 3 cerceaux verticaux à 3 m, 6 m et 9 m du lanceur▪ <i>consigne</i> : lancer le frisbee à l'intérieur des cerceaux | <ul style="list-style-type: none">▪ <i>dispositif</i> : 3 cônes placés en hauteur à 3 m, 6 m et 9 m du lanceur▪ <i>consigne</i> : renverser les cônes en le frappant avec le frisbee |
|--|---|

On commence par le plus proche et on augmente la difficulté en cas de réussite
Objectif : réussir les 3 niveaux en effectuant un minimum de lancers successifs

■ Matériel

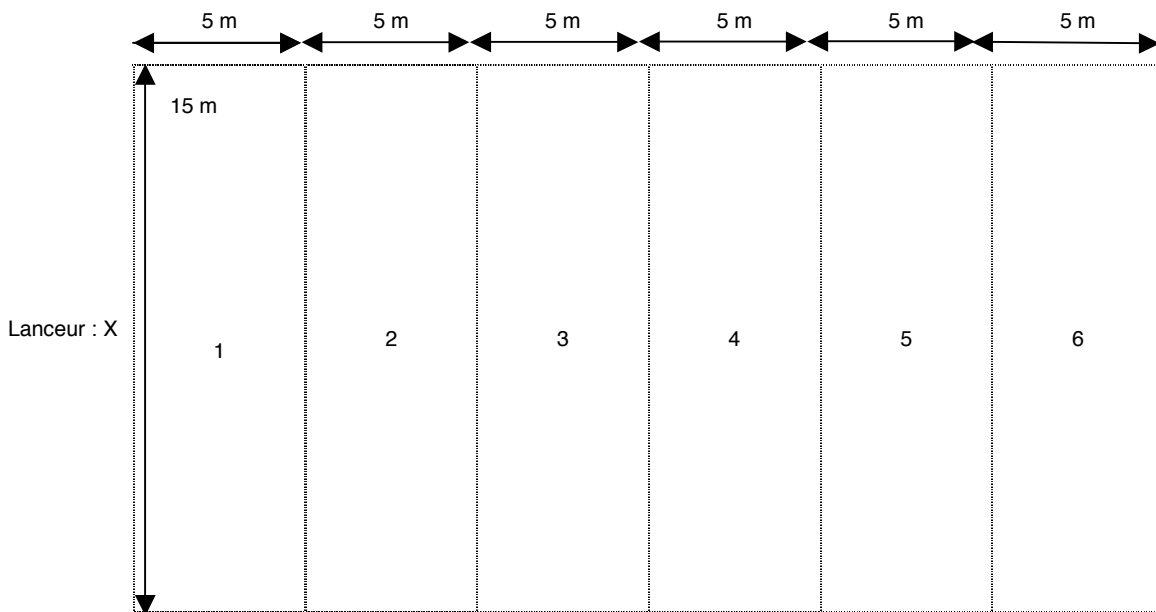
- 3 cerceaux, 6 bâtons, 6 bases, 6 fixations, minimum 3 frisbees (trop difficile avec les cônes, pour info la cible de disque golf est constituée d'un cercle de 40 cm de diamètre sous lequel pendent des chaînes). Cerceaux à 3, 5, et 6 mètres me semblent une distance suffisante
- 3 cônes, 3 bâtons, 3 bases, minimum 3 frisbees



LANCEUR PUISSANT ET PRECIS

■ Principe : lancer puissant et précis

Etalonnage à tester avec CE2 et CM



■ Dispositif :

Un vaste espace (terrain en herbe, de préférence), des plots pour repérer les distances tous les 5 m.

■ Consigne :

Lancer le frisbee le plus loin possible pour marquer un maximum de points (en fonction de la zone atteinte)

■ Objectif :

Marquer un maximum de points sur 3 lancers. Attention il faut ajuster le tir car si le frisbee tombe en dehors d'une zone, il ne rapporte pas de point.

■ Matériel :

- Plots pour marquer les zones (14 minimums)
- Frisbee

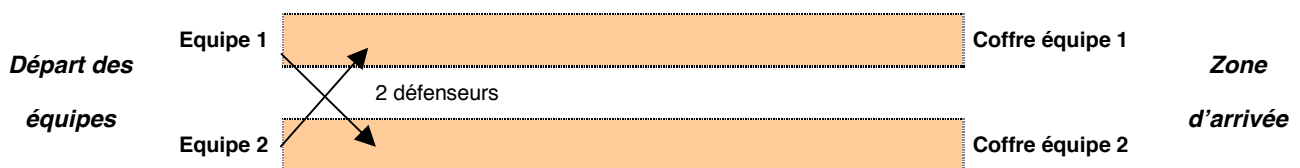
RELAIS-COFFRE – AVEC DEFENSEURS

S'affronter individuellement ou collectivement – jeux collectifs

- Compétences transversales (appréhender les notions de déplacement, durée, vitesse : agir en fonction des autres (partenaires et adversaires) selon des règles...)
- Compétences disciplinaires (lancer / attraper à l'arrêt et en mouvement...)

■ Principe : faire progresser un frisbee en équipe, vers l'avant, en évitant les obstacles (les 2 défenseurs)

- Les attaquants tentent de faire progresser un frisbee jusqu'à leur coffre (zone d'arrivée), le plus vite possible. Un attaquant doit réceptionner le frisbee dans la zone d'arrivée (= coffre).
- Les 2 défenseurs tentent d'intercepter le frisbee.
- En cas d'interception ou de chute lors d'un lancer, le lanceur doit recommencer sa passe.
- Tous les joueurs peuvent se déplacer sauf le possesseur du frisbee.



■ Dispositif :

- Un terrain, matérialisé par des plots (30 de long sur 15 m de large)
- 2 équipes de 8 (6 attaquants et 2 défenseurs dans chaque équipe)

■ Matériel :

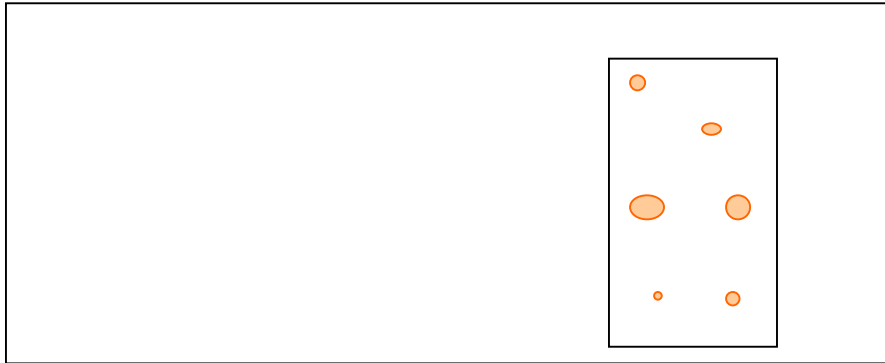
- Plots pour marquer les zones
- 2 frisbees (1 par équipe)
- Foulards ou dossards pour repérer les défenseurs
- Sifflet

■ Variantes possibles :

- Faire varier le nombre de défenseurs, de frisbees.
- Effectuer un lancer précis à la fin (au lieu d'une zone).

LANCEUR HABILE

■ Principe : lancer habile dans une zone



■ Dispositif :

- Un terrain en herbe sur lequel est matérialisée une zone. Taille de la zone et distance du lanceur à définir.
- Des obstacles sont placés dans cette zone (ex : bouteilles en plastique lestées) – nombre à définir

■ Consignes :

- Lancer le frisbee pour qu'il se pose dans la zone mais sans toucher les obstacles.
- Possibilité de créer plusieurs zones en variant la difficulté (éloignement et dimensions de la zone, nombre d'obstacles...)

■ Matériel :

- Plots pour marquer les zones
- Frisbee
- Obstacles (bouteilles lestées)

Me semble totalement inintéressant car à l'encontre de la logique interne de l'ultimate qui est de lancer loin et surtout pas au sol. De plus c'est extrêmement difficile car en fin de course, le frisbee peut glisser d'un côté ou de l'autre sur plusieurs dizaines de centimètres voire plusieurs mètres.

Mieux vaut proposer un jeu de thèque-frisbee avec une équipe de lanceurs-coueurs qui se succèdent à un poste de lancer et qui courent en passant par des bases pendant que l'équipe des récupérateurs ramène le frisbee en se faisant des passes jusqu'au poste de lancer qui font travailler le lancer loin, le lancer précis, l'organisation collective, l'attraper en course... ou si on ne veut travailler que la précision, faire un parcours type golf : différentes cibles à atteindre en tant de lancer et en partant de points de départs différents. On marque 1 point si on fait le « par » c'est-à-dire si on réalise le parcours dans le nombre de lancers prévus.

Un lien à retrouver avec Google « L'ultimate à l'école élémentaire ou « planèteolak ».

Pour aller plus loin

Des liens

<http://ffdf.free.fr/>

<http://www.planetolak.net/index1.html>

<http://www.ac-creteil.fr/eps/APSA/activitesSPORTSCO/basUltimate.htm>