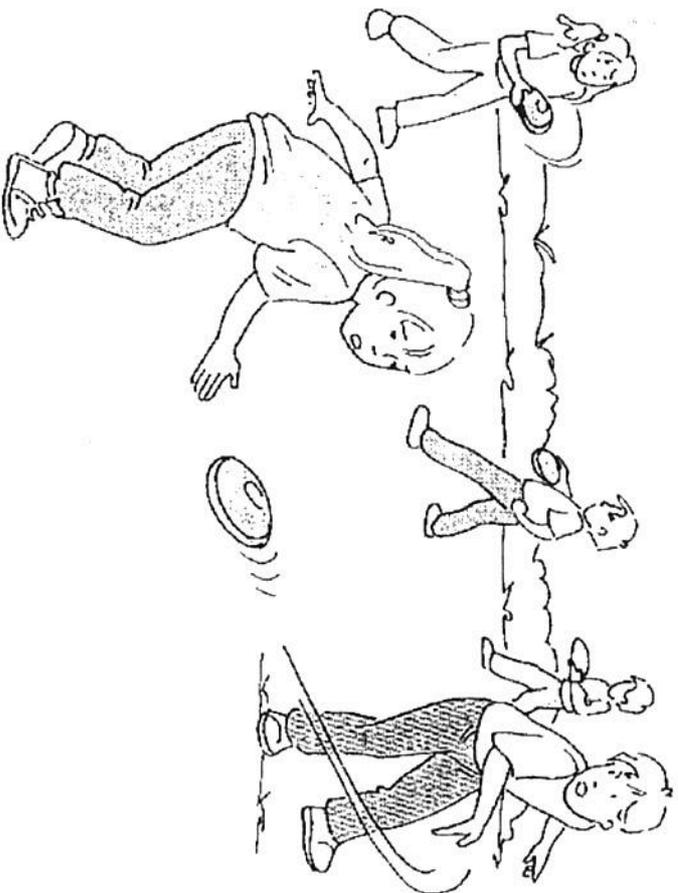


L'ULTIMATE A L'ECOLE



Pascal NOURRISSON
CPC EPS Blois 2

Historique

Le frisbee est le plus courant des engins de la famille des disques volants. Pratique en famille, à la plage le plus souvent, il est considéré comme un jouet au comportement original et inoffensif ; rarement en tant qu'engin sportif. Son vol lent, bien que capricieux dans la brise, sécurise autant qu'il fascine.

Pourtant, dès 1967 aux États-Unis, ses inconditionnels créent l'*International Frisbee Association (IEA)*, et mettent sur pied des compétitions dont les règlements sont appliqués par de nombreuses associations réparties dans différents pays occidentaux.

Dès lors, le frisbee devient également un engin sportif qui donne naissance à de multiples produits dérivés.

Dans la nuée de gadgets qui emplissent les baraques des marchands de plage et les rayons des grandes surfaces, certains engins s'avèrent très intéressants pour au moins deux raisons : 1) ils sont souvent bon marché (donc accessibles au plus grand nombre) ; 2) ils présentent parfois des capacités de vol insoupçonnées.

Un peu d'histoire pour alimenter les mythologies urbaines...

La naissance du frisbee est sans doute l'un des événements les plus drôles, voire les plus controversés, de la mythologie sportive d'outre-Atlantique.

Il était une fois un jeune américain, Walter Morrison, qui observait les étudiants de son université lorsqu'ils s'adonnaient au lancer des moules à tarte (vides, dit-on...) du traiteur local, la *Frisbie Pie Company*.

La seconde guerre mondiale appartenait tout juste au passé que, déjà, un nouvel ennemi (invisible) menaçait. Durant la guerre froide, en effet, des vagues successives d'O.V.N.I – on parlait alors de « soucoupes volantes » – furent annoncées dans le ciel des États-Unis d'Amérique. L'émission d'Orson Wells consacrée à la « guerre des mondes » jeta, rappelons-le, plusieurs millions de citoyens sur les routes...

Ei notre étudiant, Walter Morrison, toujours attiré par le vol des moules à tarte, de construire un disque volant à l'aide d'un nouveau matériau : la matière plastique. Il déposa le brevet et son jouet connut un tel succès qu'une entreprise racheta les droits d'exploitation et commercialisa la fameuse soucoupe volante, appelée « Frisbee », sur notre sacrée planète.

Le frisbee

Fabrication et entretien des frisbees

Les disques volants, pour la plupart, sont fabriqués en polyéthylène, matière dont l'aspect se rapproche de la matière plastique. Le polyéthylène est souple et ne casse pas lors d'atterrissages brutaux.

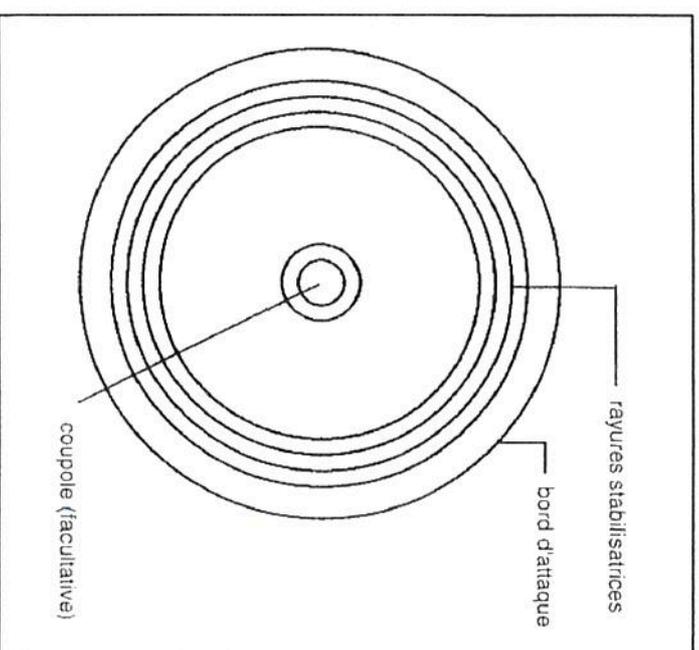
Toutefois, à force de heurter des surfaces rugueuses, son bord d'attaque a tendance à « s'écharder », ce qui altère le vol. Il convient alors de poncer sans forcer avec du papier de verre très fin les zones endommagées jusqu'à disparition des « excroissances ».

Particularités morphologiques

Certains frisbees sont dotés d'une coupole (cf. Fig. 1), mais ce type de disques tend à disparaître pour laisser place à une surface parfaitement plane au-delà des rayures de stabilisation.

Le poids d'un frisbee performant n'excède pas 185 grammes, comme ceux du championnat du monde (*World Championship Sports Disc*).

Utilisation : les frisbees peuvent être utilisés dans toutes les applications proposées dans ce livre. Pourtant, s'il est la référence canonique, d'autres appareils s'avèrent plus performants sur certains jeux.



Morphologie d'un frisbee (vue de haut)

La technique de lancer

Le revers

Le revers est le lancer naturel qu'utilisent les non-initiés.

La prise de revers

Placer le pouce sur la surface supérieure du disque et l'index sur la partie inférieure du bord d'attaque. Ne pas tenir l'appareil trop serré. Le poignet est plié vers soi de manière à ce que le disque effleure l'avant-bras (cf. Fig. 1a et 1b).

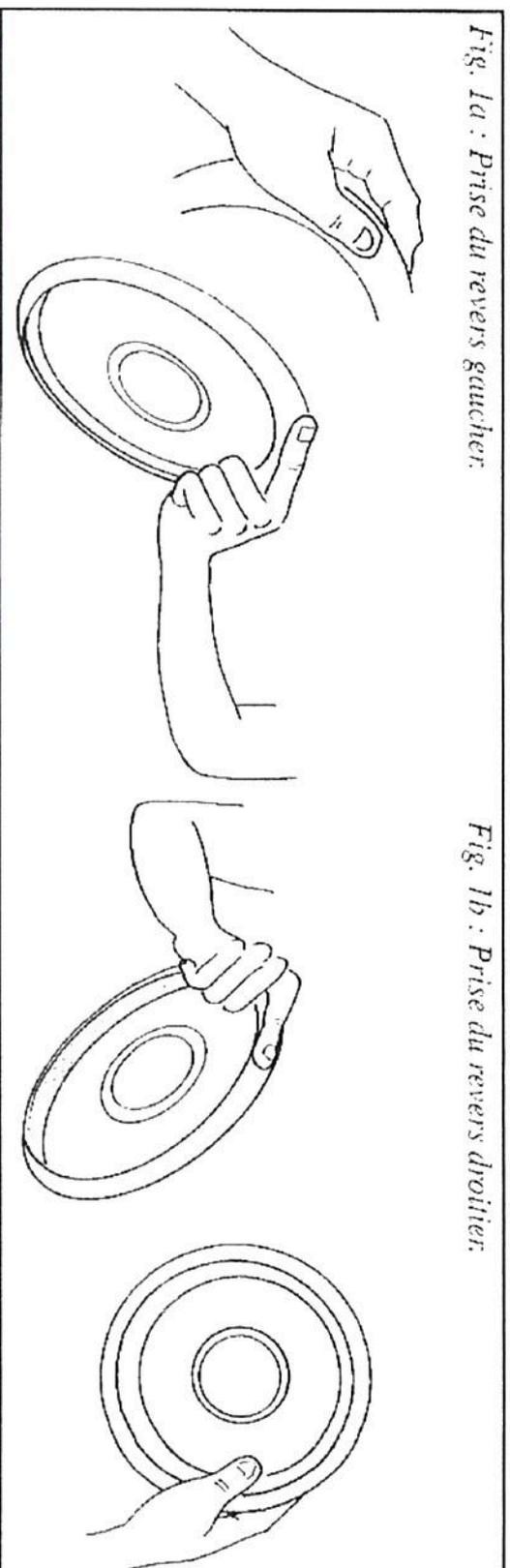


Fig. 1a : Prise du revers gaucher.

Fig. 1b : Prise du revers droitier.

Le lancer de revers

Se placer de profil par rapport à la cible (partenaire, but ou encore cible de précision) (Cf. Fig. 3)

Amener le disque, très légèrement penché vers le sol, vers le coude du bras opposé.

Dérouler le bras horizontalement. Lorsque la rotation des épaules vous place face à la cible, lâcher le disque en donnant un coup sec du poignet (cf. Fig. 2a et 2b).

Pour obtenir un vol bien droit, poursuivre le geste jusqu'à ce que l'index pointe la cible visée. Le déroulé doit être le plus « naturel » possible.

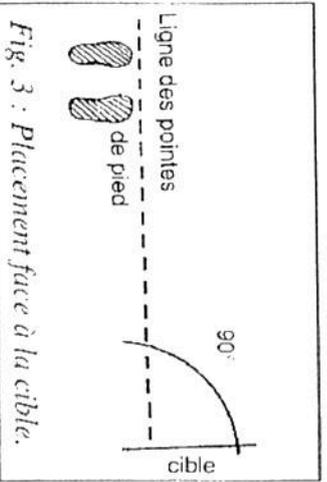


Fig. 3 : Placement face à la cible.

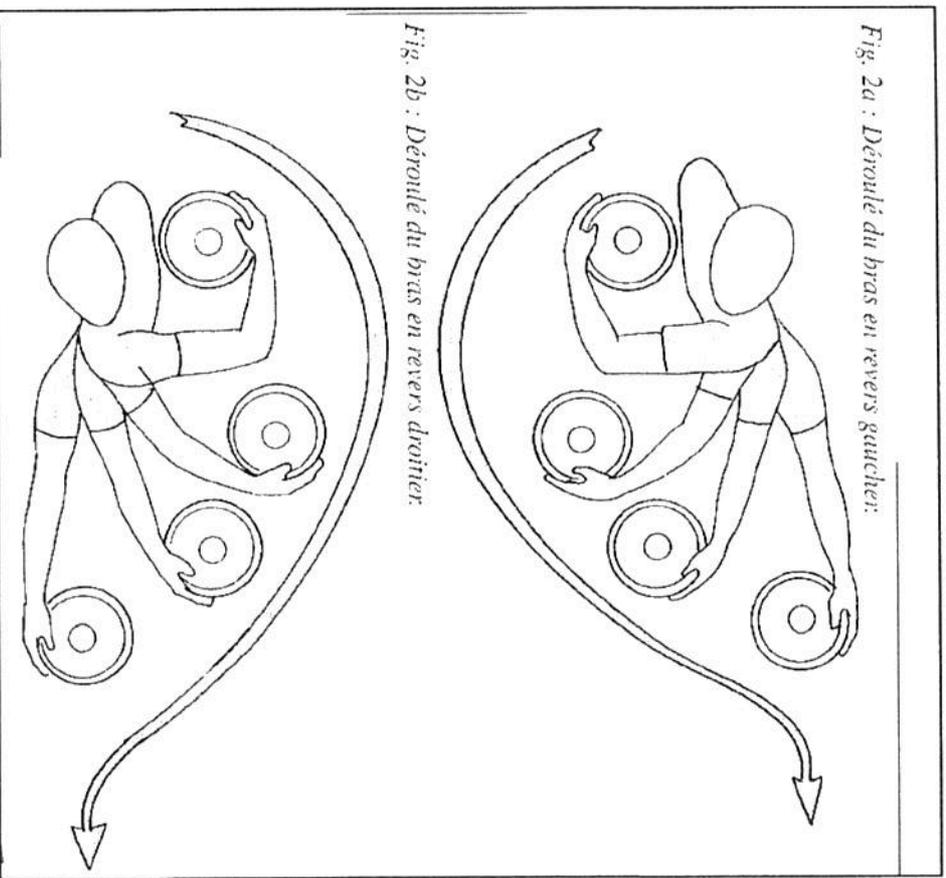


Fig. 2a : Déroulé du bras en revers gauche.

Fig. 2b : Déroulé du bras en revers droit.

Le coup droit

Le coup droit est, lui aussi, très efficace. Pourtant, il ne vient que rarement à l'esprit des pratiquants débutants. Deux prises différentes peuvent être employées pour ce type de lancer :

La prise « à deux doigts »

Le pouce se place sur la partie supérieure du frisbee à la limite du bord d'attaque.

L'index et le majeur se logent sur la partie intérieure (ou inférieure pour les anneaux). Le majeur est en appui sur le bord intérieur de l'appareil.

Le disque est légèrement penché à droite pour les droitiers, à gauche pour les gauchers.

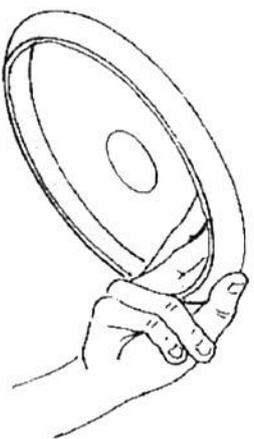
Le poignet est plié dans la direction opposée à celle de la cible.

Le lancer « à deux doigts »

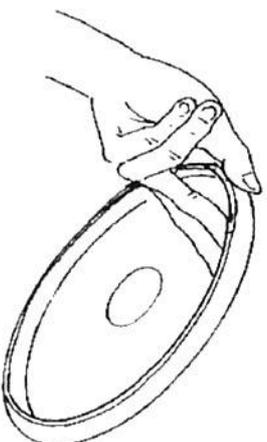
Se placer de 3/4 profil face à la cible ou au porteur, jambes légèrement pliées. Le bras porteur est amené vers l'arrière. Le disque à hauteur de hanche.

Le bras avance et le poignet se déplie vers la cible d'un coup sec.

La prise à deux doigts droitiers.



La prise à deux doigts gauchers.



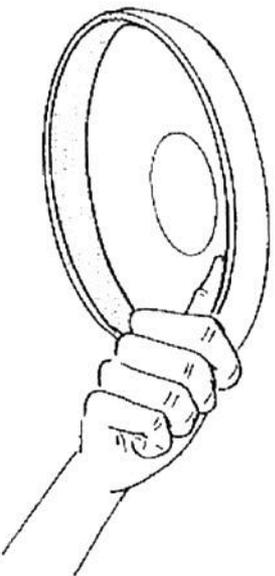
La prise « avec le pouce »

Le pouce vient se coincer dans le bord intérieur du frisbee et les autres doigts se placent sur la face supérieure.

Le lancer « avec le pouce »

Se placer face au partenaire ou à la cible. Plier le poignet vers l'arrière, et, d'un mouvement sec du poignet, lancer le disque. L'avant-bras est plié légèrement à hauteur du thorax. Ici, c'est le pouce qui permet la rotation de l'appareil.

La prise avec le pouce droitier:



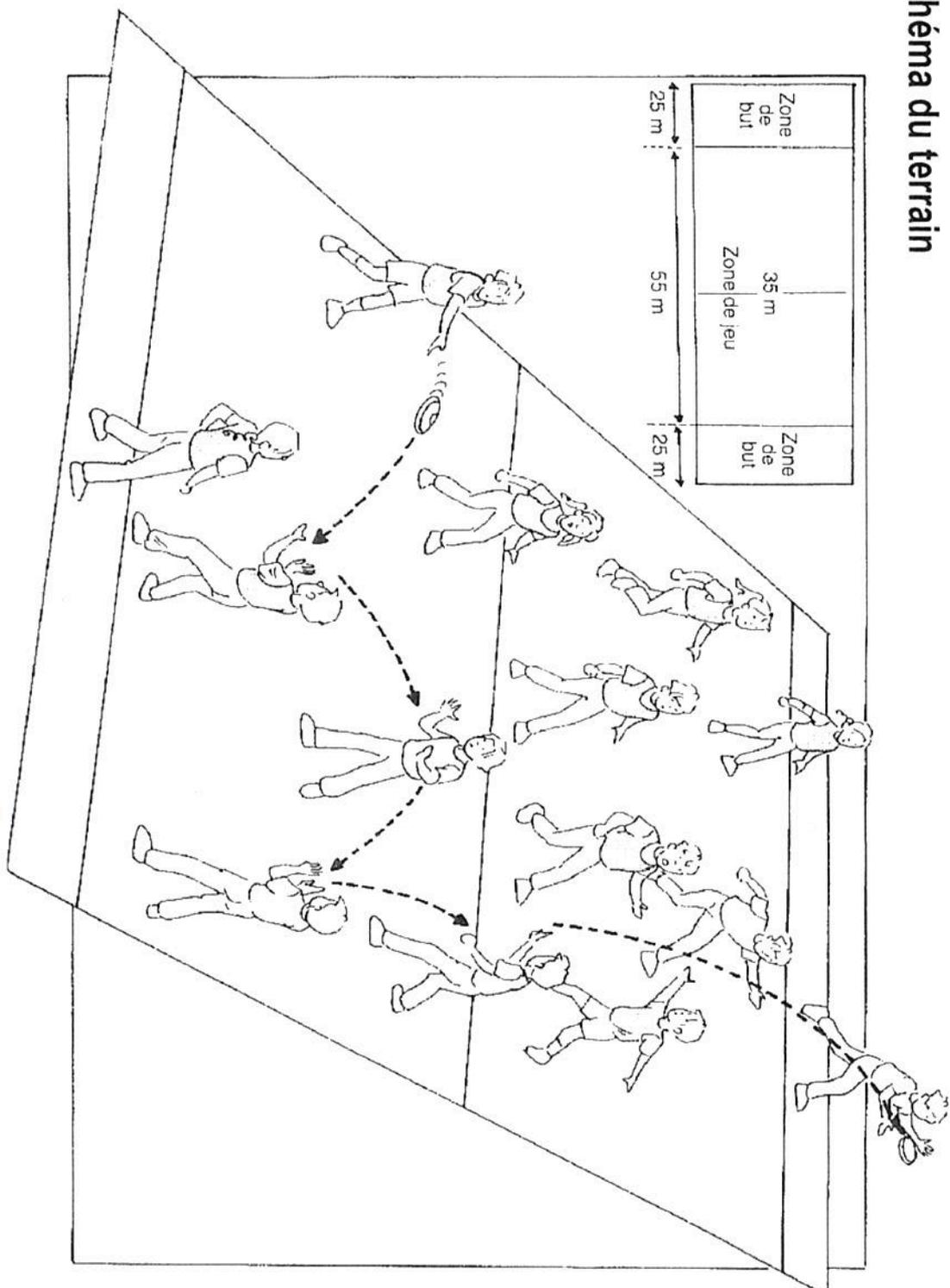
La prise avec le pouce gaucher:



Le lâcher des lancers de coup droit. Ces deux lancers, pour être efficaces et précis, doivent être effectués en lâchant le disque penché à droite (pour les droitiers) ou à gauche (pour les gauchers). La paume est toujours tournée vers le ciel.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : les règles du jeu

Le schéma du terrain



L'ULTIMATE A L'ECOLE : les règles du jeu

L'ultimate en dix points

- 1. Le but du jeu**
L'ultimate se joue avec deux équipes de 7 joueurs chacune et un frisbee. Le terrain a une surface de 110 m sur 37. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. A chaque extrémité du terrain, il y a une zone d'en-but de 23 m (extérieur) ou 6 m (en salle).
- 2. L'engagement**
Au début du jeu et après chaque point marqué les équipes se tiennent sur leur ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.
- 3. Score**
Un point est marqué quand l'équipe offensive 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 offensive qui a lancé le disque.
- 4. En jeu et hors limites**
Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans le zone d'en-but, sans toucher une des lignes.
- 5. Jouer le disque**
Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les dix secondes ; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, mais peut établir un pied pivot.
- 6. Changement de possession du disque**
L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est intercepté. Par exemple le disque a touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante.
- 7. Remplacement des joueurs**
Après chaque point les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.
- 8. Sport sans contacts**
L'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques ne sont pas autorisés.
- 9. Fautes**
Quand une faute est constatée un des joueurs appelle « FAUTE ». Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. Le but set de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu. Quand les joueurs ne peuvent se mettre d'accord le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend là.
- 10. Pas d'arbitre**
Le fair-play est un aspect important de l'ultimate. Il se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.

Pourquoi l'ultimate à l'école ?

L'ultimate est un sport collectif opposant deux équipes qui, au moyen de passes, tentent de faire progresser le frisbee vers le camp opposé. Un point est marqué quand l'un des joueurs réceptionne correctement le frisbee dans la zone adverse. Les contacts entre joueurs sont interdits et l'auto-arbitrage est obligatoire.

Quand une faute est commise, un joueur présent sur le terrain peut la signaler en criant "faute". Aussitôt le jeu s'arrête ("se gèle") afin de pouvoir régler le litige et revenir le plus rapidement possible à l'action de jeu précédente.

Ce sport collectif, originaire des USA où il est le quatrième sport universitaire, se pratique de plus en plus au niveau européen et national. À l'heure actuelle, la fédération française compte environ 1800 licenciés répartis dans plus d'une cinquantaine de clubs. Par ailleurs, l'ultimate connaît un véritable engouement dans le monde scolaire.

La mise en place d'un cycle d'ultimate en classe de cycle 3, outre le fait d'atteindre les compétences spécifiques relatives à la pratique d'un sport collectif, permet à l'enseignant d'avoir un groupe classe plus homogène, d'atteindre facilement les objectifs du "dire, lire, écrire", mais également ceux de la citoyenneté.

Très rares sont les élèves qui connaissent l'ultimate et qui par ailleurs maîtrisent les techniques de lancer du frisbee. C'est une activité totalement nouvelle qui suscitera un réel intérêt chez tous les élèves, filles et garçons.

Bien que beaucoup de notions soient communes à d'autres sports collectifs, par exemple la gestion des espaces libres ou la perception de ses partenaires, les élèves se retrouvent à égalité devant ce sport, du moins au niveau de la connaissance du règlement, des tactiques individuelles et du placement collectif.

Par sa spécificité, l'auto-arbitrage, l'ultimate permet d'atteindre facilement les objectifs "dire, lire, écrire" puisqu'il est nécessaire que chacun s'approprie correctement le règlement afin d'assumer pleinement son rôle de joueur-arbitre et d'acquérir les compétences liées à la citoyenneté.

Autre spécificité de l'ultimate : des règles simples tournées vers le collectif. En effet, les règles de l'ultimate favorisent le jeu collectif puisque les joueurs n'ont pas le droit de marcher avec le frisbee et sont donc dans l'obligation de passer l'engin à un coéquipier pour continuer la progression vers la zone adverse. Ainsi, le jeu individuel comme on peut le voir dans certains sports de balle (foot, handball,...) n'est pas possible.

Denis DELPLANQUE CPD EPS , l'ultimate au cycle 3

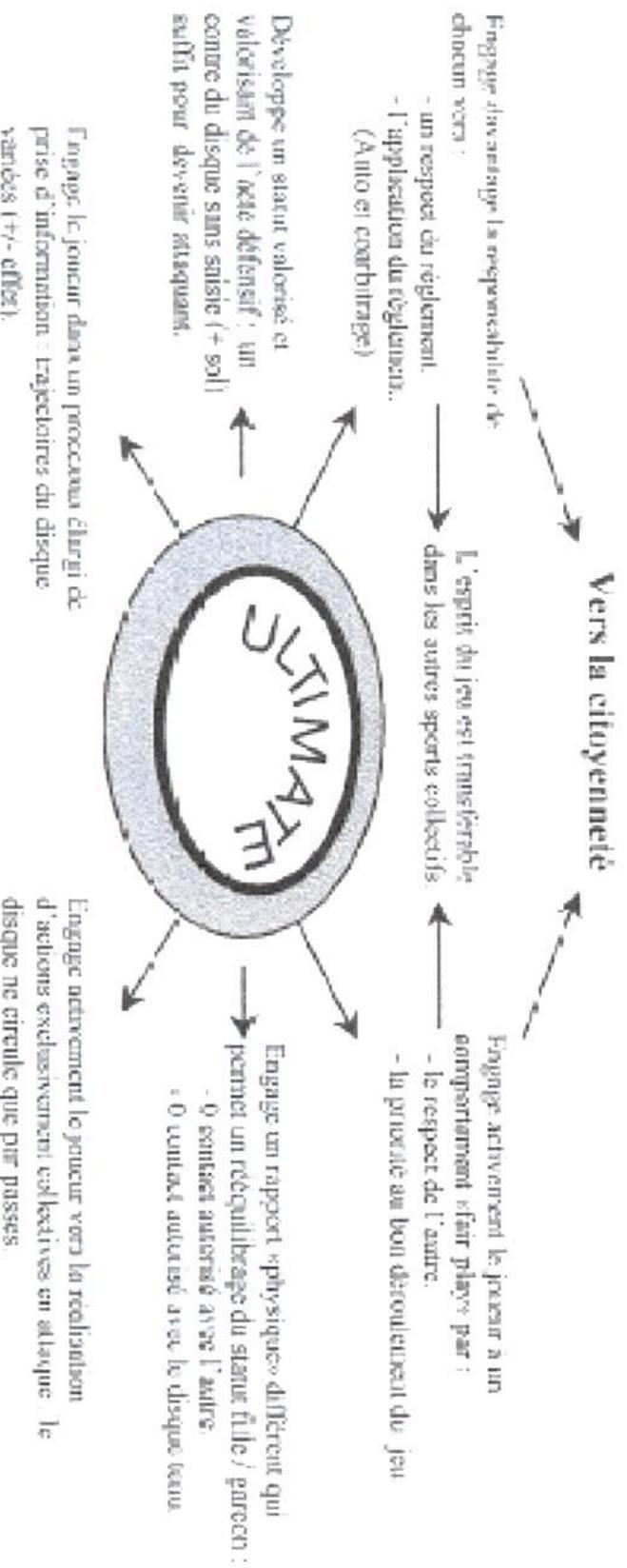
ULTIMATE A L'ECOLE

Ultimate et citoyenneté

Un des axes fondamentaux de l'EPS est l'éducation à la citoyenneté. Il s'agit d'éduquer à la responsabilité et à l'autonomie.

Un module d'apprentissage à l'ultimate permet de "construire la notion de règle, en tester réellement les limites, en vérifier l'utilité, la validité, le bien-fondé".

Pour pouvoir jouer ensemble il faut, pour conserver l'égalité des chances de tous ceux qui participent et garder son intérêt au jeu, définir des règles qui conviennent à tous, que l'on essaie, que l'on fait évoluer, que l'on adopte définitivement et que l'on respecte.



L'ignés Proveris Koffel (http://www.formationjeuignés.com/)

Compétences spécifiques et socle commun

Compétences spécifiques :

Coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif.

Compétences de fin de cycle :

Elaborer et mettre en œuvre une stratégie collective :

- gérer les espaces et les rôles,
- protéger son camp,
- attaquer le camp adverse.

Socle commun de connaissances et compétences

Compétence 1 (Maîtrise de la langue française) :

- Prendre part à un dialogue : prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue

Compétence 6 (compétences sociales et civiques) :

- Respecter les règles de la vie collective

Compétences 7 (l'autonomie et l'initiative) :

- Commencer à savoir s'auto évaluer dans des situations simples
- S'impliquer dans un projet individuel ou collectif

ULTIMATE A L'ECOLE

Niveaux 1 et 2 en terme de compétences attendues à la fin de la 6ème

FICHE ULTIMATE		NIVEAU 1	
<p>Compétence attendue : Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passes courtes supposant une maîtrise suffisante des lancers du disque en revers et en coup droit pour accéder régulièrement à la zone de marque, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. Savoir s'intégrer dans l'esprit de l'air-play qui anime cette activité en sachant appliquer les principales règles en auto arbitrage concernant le non-contact, l'espace de jeu et la marque.</p>			
Connaissances	Capacités	Attitudes	
<p>Du règlement le non-contact : défense à distance de bras et aucun contact entre les joueurs un seul défenseur sur le porteur de disque dans un périmètre de 3m. l'interdiction de marcher avec le disque en main le changement systématique de possession du disque dès qu'il touche le sol les zones d'en but et ses changements après chaque point marqué.</p>	<p>Capacités du Porteur du Disque : Utiliser son pied de pivot pour choisir une solution et trouver un partenaire démarqué Effectuer des passes courtes en revers et en coup droit, à plat Donner de la rotation au disque grâce au poignet Utiliser la prise de disque appropriée en fonction du lancer voulu : prise revers / prise coup droit.</p>	<p>Attitudes générales des joueurs : Accepte la pression défensive. Etre attentif aux déplacements des autres joueurs. Respecte la règle du non-contact. Rester concentré pour toujours connaître le sens de l'attaque et de la défense.</p>	
<p>Des spécificités de l'engagement : chaque équipe attend dans sa zone d'en but l'engagement se fait après qu'un joueur de l'équipe adverse ait levé la main l'engagement est une passe à l'équipe adverse qui doit rattraper le disque ou le laisser tomber</p>	<p>Capacités du Non Porteur du Disque : Percevoir les déplacements des autres joueurs pour éviter tout contact. Se démarquer de son vis-à-vis en effectuant des appels vers le porteur de disque. Libérer l'espace autour du PORTEUR DE DISQUE sans stationner dans la zone de passe proche de celui-ci. Attraper le disque prioritairement à deux mains, une au dessus et une au dessous. Lire et apprécier les différentes trajectoires du disque.</p>	<p>Attitudes liées à l'auto-arbitrage : Se sent responsable de l'application et du respect des règles. accepte de s'arrêter à l'appel d'une faute. Se positionne objectivement (contestation ou approbation) face à une faute approuvée. Réagit calmement lors d'un désaccord ou d'une provocation supposée.</p>	
<p>Des routines de jeu liées à l'auto arbitrage : l'immobilisation des joueurs à l'appel d'une faute. l'approbation ou la contestation d'une faute par les deux joueurs concernés.</p>			

ULTIMATE A L'ECOLE

FICHE ULTIMATE

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passes courtes supposant une maîtrise suffisante des lancers du disque en revers et en coup droit pour accéder régulièrement à la zone de marque, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.
Savoir s'intégrer dans l'esprit de fair-play qui anime cette activité en sachant appliquer les principales règles en auto arbitrage concernant le non-contact, l'espace de jeu et la marque.

Connaissances	Capacités	Attitudes
	<p>Capacités du Défenseur : Se tenir à distance réglementaire du porteur de disque. Gêner et/ou intercepter la passe avec les pieds et/ou mains. Chercher à reprendre la possession du disque par différents gestes défensifs, notamment en faisant tomber le disque adverse au sol. Suivre son vis-à-vis dans tous ses déplacements sans gêner sa course ni entrer en contact avec lui.</p>	

Miens avec le Socle Commun :

Participation à la maîtrise de la langue française (comp. 1) : l'auto-arbitrage impose aux élèves de communiquer oralement et clairement entre eux pour expliquer une faute, ou au contraire la contester.

L'exercice de la citoyenneté (comp. 6) : l'auto-arbitrage nécessite l'appropriation et l'application individuelles et collectives des règles.

L'élève devient ainsi autonome et responsable (comp.7) dans ses choix et décisions.

ULTIMATE A L'ECOLE

FICHE ULTIMATE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match soit en assurant des montées du disque par une continuité des actions en passes courtes, soit en adoptant un jeu de passes longues en situation favorable. Les défenseurs cherchent à récupérer le disque rapidement en anticipant les passes adverses par un placement approprié. Savoir s'intégrer dans l'esprit de fair-play qui anime cette activité en sachant appliquer l'ensemble des règles en auto arbitrage. Observer, avoir une analyse critique.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du règlement</p> <p>Le défenseur sur le porteur de disque compte à haute voix jusqu'à huit secondes.</p> <p>Après chaque arrêt de jeu dû à une faute ou une discussion, la remise en jeu s'effectue par un « check » (le défenseur touche le disque dans les mains du porteur du disque pour annoncer la reprise du jeu) et commence à compter.</p> <p>Des spécificités de l'engagement :</p> <p>l'équipe qui reçoit est alignée sur sa ligne d'en but sans bouger et lève la main pour signaler qu'elle est prête à jouer.</p> <p>Chaque joueur de l'équipe qui engage choisit son adversaire sur lequel il veut défendre en se plaçant en face de lui.</p>	<p>Capacités du Porteur du Disque :</p> <p>Utiliser le temps du compte pour effectuer le meilleur choix de passe.</p> <p>Combiner deux des trois paramètres suivants pour effectuer une passe : vitesse, trajectoire, direction.</p> <p>Lance en revers, en coup droit et up-side (lancer haut par-dessus la tête)</p> <p>Capacités du Non Porteur du Disque :</p> <p>Lorsque un joueur ne reçoit pas de passe après un appel, il se replace en s'éloignant et en libérant la zone de jeu devant le porteur de disque,</p> <p>Capacités du Défenseur :</p> <p>Compter son vis-à-vis jusqu'à huit s'il est porteur du disque.</p> <p>Annoncer « temps écoulé » si son adversaire direct porteur du disque ne l'a pas lancé avant huit secondes.</p> <p>En défense sur les non-porteurs de disque, se placer entre l'en-but et le disque, proche de son adversaire direct.</p> <p>Réagir aux appels de son vis-à-vis en arrivant au point de chute du disque avant lui.</p>	<p>Attitudes du Porteur du Disque :</p> <p>Accepte d'être compté.</p> <p>Attitudes du Non Porteur du Disque :</p> <p>être attentif aux déplacements des autres joueurs pour déclencher son appel au bon moment.</p> <p>Attitudes du Défenseur :</p> <p>Etre attentif à éviter tout contact avec les adversaires, maîtriser ses courses et ses actions défensives.</p> <p>Attitudes liées à l'auto-arbitrage :</p> <p>Informier immédiatement un coéquipier si celui-ci a appelé une faute incorrecte, ou causé une faute ou une violation.</p> <p>Tous les joueurs sont conscients qu'ils tiennent lieu d'arbitre.</p>

ULTIMATE A L'ECOLE

FICHE ULTIMATE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match soit en assurant des montées du disque par une continuité des actions en passes courtes, soit en adoptant un jeu de passes longues en situation favorable. Les défenseurs cherchent à récupérer le disque rapidement en anticipant les passes adverses par un placement approprié. Savoir s'intégrer dans l'esprit de fair-play qui anime cette activité en sachant appliquer l'ensemble des règles en auto arbitrage.

Observer, avoir une analyse critique.

Liens avec le Socle Commun :

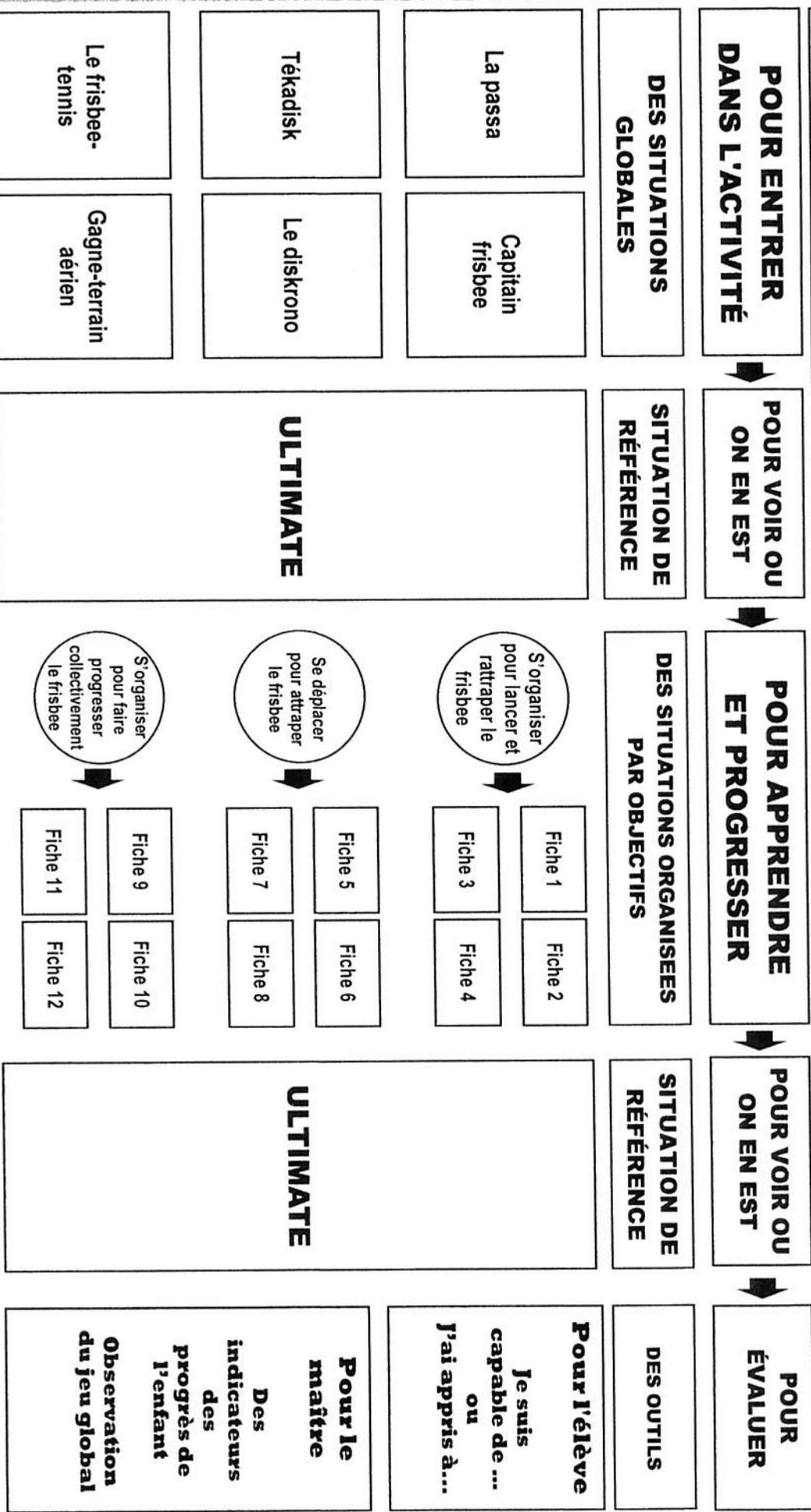
Participation à la maîtrise de la langue française (comp. 1) : de par ses règles basées sur l'auto-arbitrage et le fair-play, les élèves sont amenés à communiquer clairement entre eux pour expliquer une faute, ou au contraire la contester.

L'exercice de la citoyenneté (comp. 6) : vécu à travers l'esprit même de cette activité collective basée sur l'auto-arbitrage et le fair-play.

L'implication dans un système d'auto-arbitrage permet à l'élève de devenir de plus en plus **autonome** et **responsable (comp.7)** dans ses choix et décisions.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : l'unité d'apprentissage

Enjeu d'apprentissage : S'approprier un engin pour jouer collectivement.



EVALUATION DIAGNOSTIQUE

EVALUATION FORMATIVE

EVALUATION SOMMATIVE

L'ULTIMATE A L'ECOLE

JEUX COLLECTIFS

Situations d'apprentissage :

- la passa
- captain frisbee
- tékadick
- le diskrono
- le frisbee-tennis
- gagne-terrain aérien

L'ULTIMATE A L'ECOLE : La passa

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Se faire dix passes (ou cinq) de suite sans perdre le frisbee.

Conditions d'exécution :

- Un terrain quelconque délimité par des plots

- Équipes de 5 à 6 joueurs

Déroulement du jeu :

Les équipes s'opposent deux à deux. L'arbitre procède à l'engagement par un entre-deux : l'engin est lancé à la verticale du terrain ; l'équipe qui s'en empare devient l'équipe qui commence sa série de passes. A chaque passe réussie l'équipe marque 1 point. L'équipe qui atteint le score de 10 (ou de 5 pour les débutants) est déclarée gagnante. Au cours de la partie si le frisbee :

- sort des limites du terrain : l'équipe perd la possession du frisbee, la remise en jeu s'effectue alors par une passe depuis le lieu de sortie de l'engin.

- est renvoyé au partenaire qui vient d'effectuer la passe : le nombre de passes réussies est annulé ; le passeur fautif recommence une nouvelle série.

- est touché au vol par un adversaire et tombe à terre : l'équipe conserve la possession du frisbee mais le compteur repart à zéro.

- est intercepté en vol par un adversaire : l'équipe perd la possession du frisbee au profit de l'autre équipe. La série de passes commence pour celle-ci.

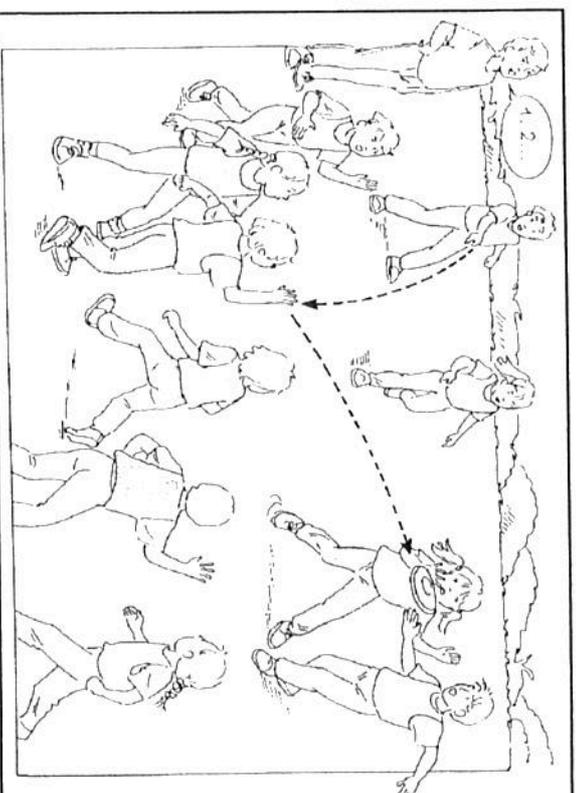
Tout joueur en possession du frisbee a droit à un seul pas de déplacement avant de passer à un partenaire.

VARIANTES :

- Permettre le déplacement du porteur de frisbee à 3 pas. Le jeu devient alors plus rapide.

- A l'issue de la dernière passe de la série, le frisbee doit nécessairement atteindre une cible (but de handball, panneau de basket...).

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter le terrain.

1 frisbee.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : captain frisbee

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Faire parvenir le frisbee à un joueur situé dans l'en-but.

Conditions d'exécution :

- Un terrain quelconque délimité par des plots.
- Zones délimitées pour les capitaines.
- 2 équipes de 9 à 10 joueurs.

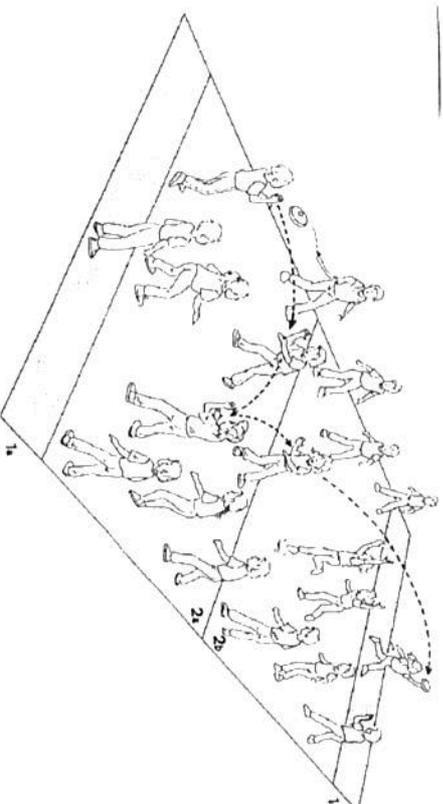
Déroulement du jeu :

Un capitaine provisoire (il peut être changé) est désigné au sein de chaque équipe et prend position dans la zone d'en-but adverse. Les équipes occupent chacune un camp. Les zones des capitaines sont interdites à tout autre joueur, qu'il soit partenaire ou adversaire. La possession du frisbee est attribuée par un entre-deux. L'équipe qui a le frisbee doit le faire passer à son capitaine, au-dessus du camp adverse. Il faut donc éviter les interceptions du camp adverse. Toutefois, l'équipe doit obligatoirement effectuer deux passes au moins dans son camp avant de pouvoir passer au capitaine. La passe au capitaine peut être faite dans le camp adverse par un joueur en possession du frisbee, mais celui-ci doit faire 3 pas au maximum dans ce camp. Lorsque le capitaine attrape de volée le frisbee dans sa zone, l'équipe marque un point. L'équipe qui atteint le score de 10 points a gagné.

L'équipe adverse récupère la possession du frisbee quand :

- l'équipe passe au capitaine avant d'avoir effectué les 2 passes légales ;
- un joueur sans frisbee pénètre dans le camp adverse ;
- un joueur en possession du frisbee marche plus de 3 pas dans le camp adverse ;
- le frisbee sort des limites du terrain.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différentes zones.
1 frisbee.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : tékadisk

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Marquer plus de points que l'adversaire en se lançant le frisbee.

Conditions d'exécution :

- Terrain plat dépourvu d'obstacles.
- 2 équipes d'une douzaine de joueurs constituées de lanceurs et de trimieurs.

Déroulement du jeu :

Tour à tour, chaque lanceur se place dans l'aire de lancer et envoie le frisbee le plus loin possible. Il court aussitôt autour du terrain en forme de pentagone. Dès que le frisbee est lancé, il est mis en jeu. Les trimieurs s'en emparent le plus vite possible et tentent de le faire parvenir au gardien, placé au centre du terrain, au moyen de passes aériennes. Le trimieur en possession du frisbee peut se déplacer de 3 pas au maximum pour passer à un partenaire.

Marquage des points :

Les points ne peuvent être marqués que par les lanceurs :

- un lanceur qui effectue un tour de terrain complet sans arrêter marque 2 points ;
- un lanceur qui effectue un tour de terrain complet en s'arrêtant sur une base au moins marque 1 point.

Stopper un lanceur :

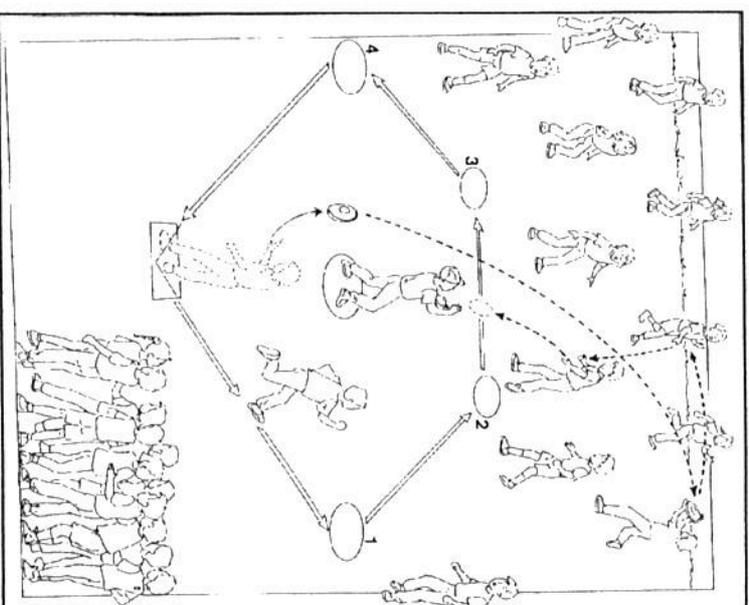
Lorsque le gardien des trimieurs reçoit le frisbee, il crie alors « j'ai ! » Un lanceur court alors entre deux bases : il est éliminé, l'équipe ne marque pas de point. Si plusieurs lanceurs sont pris entre deux bases, ils sont tous éliminés. Un lanceur est alors arrêté sur une base : il y reste et ne pourra poursuivre sa progression qu'au moment de la remise en jeu effectuée par le lanceur suivant. Un lanceur qui « coupe » le terrain au lieu d'en faire le tour par les bases est éliminé.

Trimieurs, cas particuliers :

Lorsqu'un trimieur se déplace de plus de 3 pas avec le frisbee, l'arbitre arrête le jeu. Les lanceurs en course sur le cercle progressent tous d'une base supplémentaire. Il est interdit au gardien de sortir de son carré pour s'emparer du frisbee. Un trimieur doit au besoin pénétrer à l'intérieur du pentagone pour ramasser le frisbee et le passer au gardien. Si le gardien sort de son carré, l'équipe des lanceurs marque 1 point supplémentaire. Il est interdit de passer le frisbee de la main à la main. En cas de transgression, l'équipe des lanceurs marque 1 point supplémentaire.

Quand tous les lanceurs ont lancé, on totalise les points de l'équipe et on change de rôle. Toute rencontre peut se dérouler en 2 ou 3 manches.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- 1 frisbee.
- 6 cerceaux.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : diskrono

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Marquer plus de points que l'adversaire en se lançant le frisbee.

Conditions d'exécution :

- Terrain plat depourvu d'obstacles d'environ 40 m x 20 m.
- 2 équipes de 6 joueurs constituées de lanceurs et de trimeurs.

Déroulement du jeu :

Au signal de l'arbitre, le premier coureur effectue le tour du cercle des passeurs le plus vite possible et revient vers l'aire de départ où il passe le témoin au deuxième coureur. Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 6 joueurs aient courus. Ils doivent tous courir le plus vite possible.

Préciser d'emblée que les joueurs doivent passer avec précision, c'est-à-dire lancer le frisbee de telle façon que le partenaire suivant soit en position de l'attraper. En passant d'un joueur à l'autre dans l'ordre des positions sur le cercle, effectuer le plus grand nombre de tours durant le temps du relais des coureurs. Le nombre de tours est annoncé par le compteur à chaque passage de frisbee.

Tout receveur peut effectuer 3 pas hors de son cerceau pour attraper le frisbee en vol. Il doit revenir au cerceau pour le passer au partenaire suivant. A l'issue du relais, l'arbitre annonce à haute voix le nombre de tours de frisbee réalisé par les passeurs. Les équipes changent de camp et de statut ; les coureurs deviennent passeurs et vice-versa.

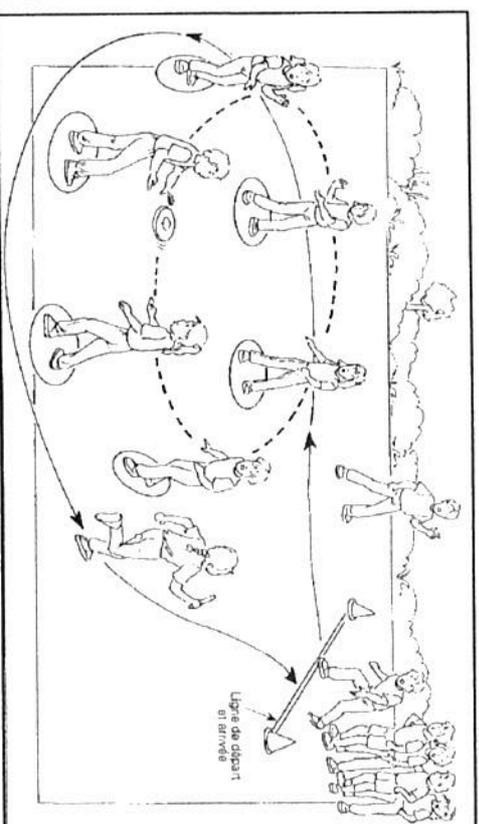
L'équipe de passeurs qui a réussi le plus grand nombre de tours à la fin du second relais a gagné.

Arbitrage de cas particuliers :

Le témoin de relais tombe : le coureur le ramasse et poursuit sa course. Pas de pénalité.

Un passeur marche plus de 3 pas pour attraper le frisbee : le frisbee revient au compteur qui reprend le comptage au tour précédent (il répète le nombre de tours réellement effectué) et passe au joueur suivant.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

- 2 plots pour marquer l'aire de départ et d'arrivée des coureurs.
- 6 cerceaux pour signifier la place de chaque passeur.
- 1 frisbee.
- 1 témoin de relais

L'ULTIMATE A L'ECOLE : le frisbee-tennis

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Envoyer le frisbee dans le camp adverse et qu'il touche le sol sans être rattrapé par un adversaire.

Conditions d'exécution :

- Un court de tennis ou un terrain rectangulaire délimité par des plots.
- 2 équipes de 5 joueurs.

Déroulement du jeu :

La possession du frisbee est attribuée par tirage au sort. Dès le signal de commencement de la rencontre, l'équipe en possession du frisbee doit obligatoirement effectuer au moins 3 passes avant de la lancer dans le camp adverse par-dessus le filet.

Marquage des points :

L'équipe A marque 1 point lorsqu'un joueur A lance le frisbee par-dessus le filet dans le camp adverse et que le frisbee tombe à l'intérieur de ce camp B, qu'il soit touché ou non par un joueur B.

L'équipe B marque 1 point quand :

- un joueur A lance le frisbee au-delà du camp B ;
- un joueur A lance le frisbee dans le filet ;
- l'équipe A effectue un nombre de passes inférieur à 3 avant de lancer dans le camp B.

Arbitrage de cas particuliers :

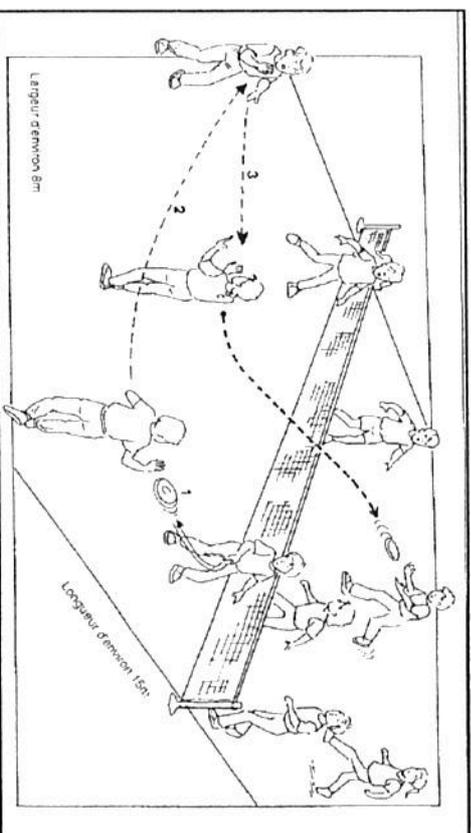
Tout joueur A peut rattraper le frisbee passé par un partenaire en-dehors des limites du terrain. Le frisbee est déclaré jouable. Lorsqu'un joueur B rattrape au vol le frisbee lancé par un joueur A en-dehors des limites du terrain, il est obligé de le jouer.

Lorsque le frisbee tombe à terre sur passe d'un partenaire, le joueur le plus proche le ramasse et le nombre de passes est remis à zéro.

Gain du jeu :

L'équipe qui la première marque 10 points a gagné.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

1 frisbee.

Des plots pour délimiter le terrain (éventuellement).

Un filet de tennis ou un élastique.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : gagne-terrain aérien

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Envoyer le frisbee dans l'en-but adverse.

Conditions d'exécution :

- Terrain constitué de deux camps de 15 m de long et 20 m de large séparés par une zone neutre de 5 m ;
- Matérialiser les différentes zones avec des plots ;
- Deux équipes de 10 joueurs.

Déroulement du jeu :

L'attribution du frisbee s'effectue par tirage au sort. L'équipe A, de son camp, lance le frisbee franchit la ligne d'en-but adverse, l'équipe A marque 1 point. L'équipe B doit intercepter l'engin volant dans son propre camp pour le renvoyer à son tour aussitôt en direction de l'en-but adverse. Et ainsi de suite.

Contraintes des attaquants :

Lorsque le frisbee est ramassé à terre, il est obligatoirement relancé depuis cet endroit. Aucun déplacement du joueur n'est permis. En cas de transgression, ce joueur doit se poster à la limite de l'en-but qu'il défend pour relancer.

Lorsque le frisbee est intercepté de volée, le joueur qui est en sa possession a le droit de se déplacer de 3 pas avant de lancer vers l'en-but adverse. Il peut également, s'il veut, passer le frisbee à un partenaire placé près de la zone neutre. Les partenaires ont le droit aux 3 pas de déplacement si le frisbee est attrapé de volée à chaque passe. Le nombre de passes est illimité.

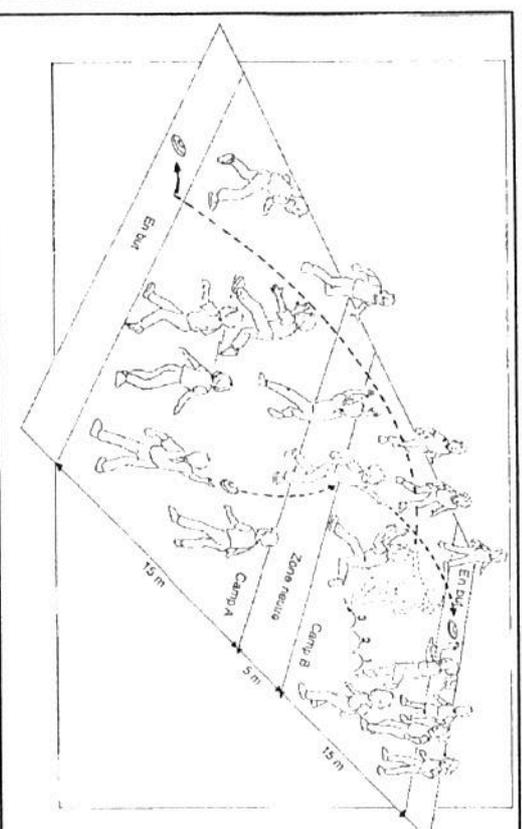
Arbitrage de cas particuliers :

Le frisbee sort en touche : la remise en jeu est effectuée au point de sortie.
Un joueur pénètre dans la zone neutre pour lancer : le frisbee est donné au joueur de l'équipe adverse qui se trouve le plus près de la zone.
Après chaque but marqué, la remise en jeu se fait à la limite de l'en-but et du camp considéré.

Durée du jeu :

- Les rencontres peuvent se dérouler :
- durant un temps de jeu préalablement déterminé et annoncé ;
 - jusqu'à l'obtention par une équipe d'un score plafond déterminé avant la rencontre.

ORGANISATION MATÉRIELLE :

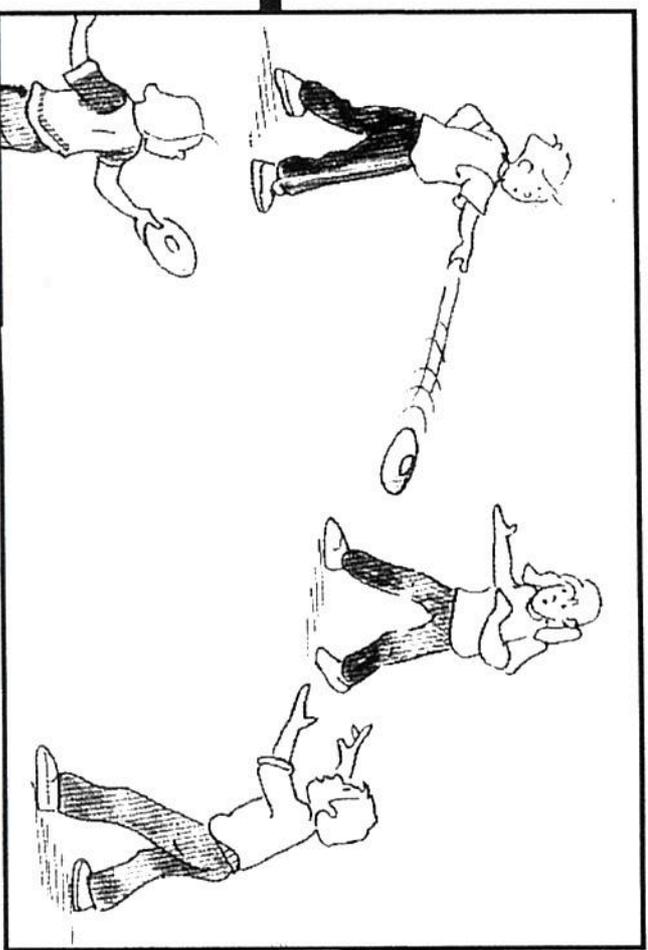


MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents camps.
1 frisbee.

L'ULTIMATE A L'ECOLE

« S'organiser pour lancer et attraper un frisbee. »



Situations d'apprentissage : fiches 1 à 4

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 1

Objectif : Être capable de lancer un frisbee en revers tendu et de le réceptionner à 2 mains.

Fiche

1

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Échanger un frisbee avec un partenaire à l'arrêt.

Conditions d'exécution :

- Le terrain est divisé en couloirs matérialisés par des plots (2 m de large).
- Les enfants sont en ligne à 5 ou 6 m de leurs partenaires.

Consignes :

« Vous vérifier à l'avance que votre partenaire vous regarde et vous lui faites une passe en revers. Le réceptionneur saisie le frisbee à 2 mains et vous le renvoie. Vous enchaînez les passes en vérifiant à chaque fois l'attention du partenaire. »

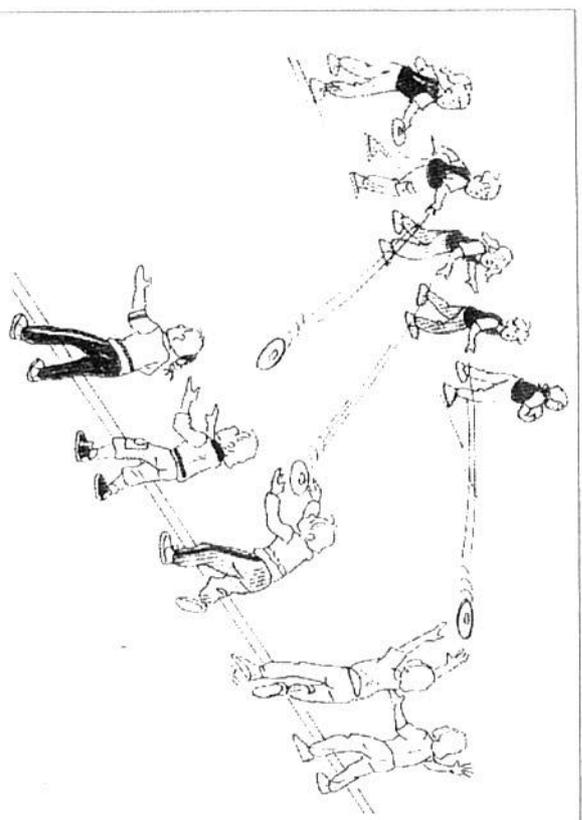
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

5 passes sur 10 sont saisies sans qu'il se déplace de plus d'un pas ou qu'il ait besoin de sauter.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la distance entre les 2 joueurs.
- Imposer un vol horizontal du frisbee à hauteur du buste.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents couloirs.
1 frisbee pour 2.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 2

Objectif : Lancer le frisbee en revers tendu et de le réceptionner à 2 mains.

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Échanger un frisbee avec un partenaire à l'arrêt.

Conditions d'exécution :

- Constituer autant de groupes de 3 ou 4 que nécessaire en fonction du nombre d'élèves de la classe ;
- Les enfants sont situés à 5 ou 6 m les uns des autres ;
- Échanger en triangle ou en carré ;
- Effectuer les rotations dans le sens contraire des aiguilles d'une montre permet de faire la passe en étant déjà placé pour passer.

Consignes :

« Le joueur A passe au joueur B qui passe au joueur D qui passe à A, en revers. »

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

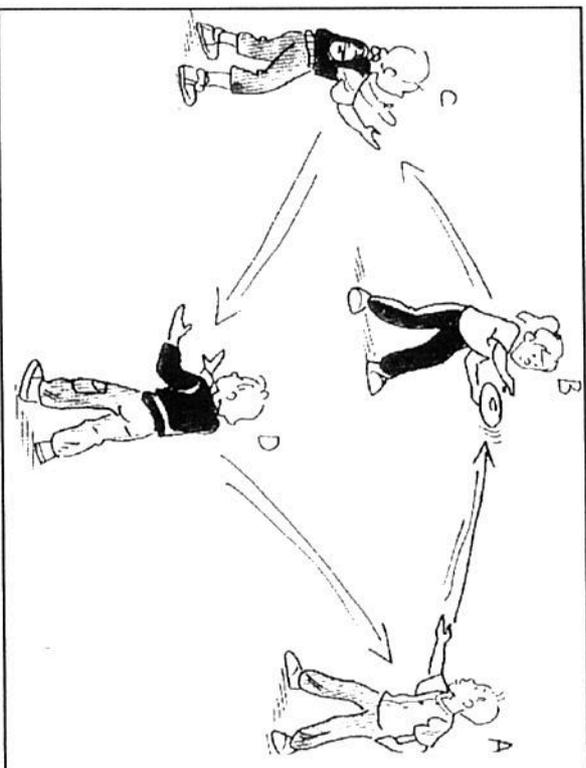
Réaliser le tour sans faire tomber le frisbee.

Saisir le disque à 2 mains en sandwich, la main droite au-dessus.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la distance entre les enfants ;
- Augmenter ou diminuer la fréquence des passes ;
- Faire les passes en étant à genoux ou assis.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

- Par groupe :
- 1 frisbee

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 3

Objectif : Être capable de lancer le frisbee du revers et enchaîner une course vers l'avant.

Fiche

3

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Faire un « passe et suit. »

Conditions d'exécution :

- Le terrain est divisé en couloirs matérialisés par des plots (2 m de large).
- Constituer des groupes de 3 joueurs ;
- Les enfants sont en ligne, à 2 m les uns des autres. Tous les frisbee volent donc parallèles ;
- Le frisbee doit voler à plat et horizontal.

Consignes :

« Le joueur A passe au joueur B puis va se placer en courant derrière lui. Après réception de sa passe, le joueur B s'oriente en pivotant, passe au joueur C et va se placer derrière lui. »

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

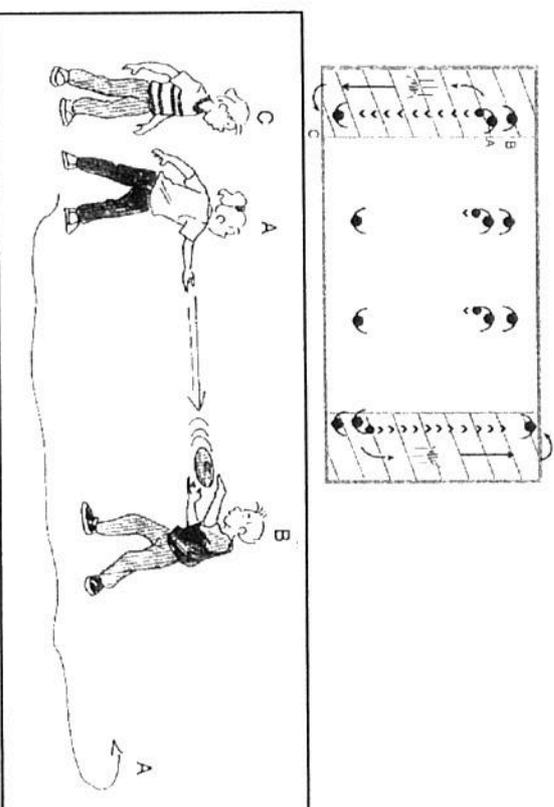
Faire 2 passes sur 3 précises.

Le groupe doit enchaîner au moins 3 passes sans que le frisbee tombe.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la distance entre les enfants ;
- Augmenter ou diminuer la fréquence des passes ;
- Attraper le frisbee en sautant.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents couloirs.
1 frisbee pour 3.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 4

Objectif : Trouver sa distance de passe efficace.

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Atteindre une cible avec précision.

Conditions d'exécution :

- Matérialiser les cibles avec un tapis de gymnastique sur lesquels on a dessiné, à 1 m du sol, un rond de 1 m de diamètre ;
- Placer les tapis verticalement contre un mur ;
- Définir les différentes distances de lancer : 5 m, 7 m, 9 m, 12 m, etc. en fonction de l'âge des enfants ;
- Les enfants se répartissent sur les différentes cibles et lancent le frisbee chacun leur tour en fonction de leur possibilité.

Consignes :

« Un joueur lance et le suivant récupère le frisbee puis lance à son tour. Après avoir réussi 3 passes précises consécutives, augmenter la distance de lancer. »

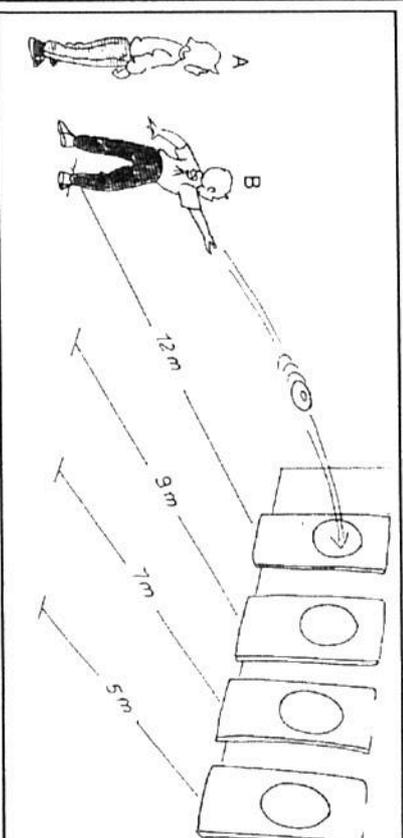
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Trouver une distance où 4 passes sur 5 sont dans la cible : c'est la distance de passe efficace.

VARIANTES :

- Rétrécir ou agrandir la surface de la cible ;
- Augmenter la fréquence des passes.

ORGANISATION MATÉRIELLE :

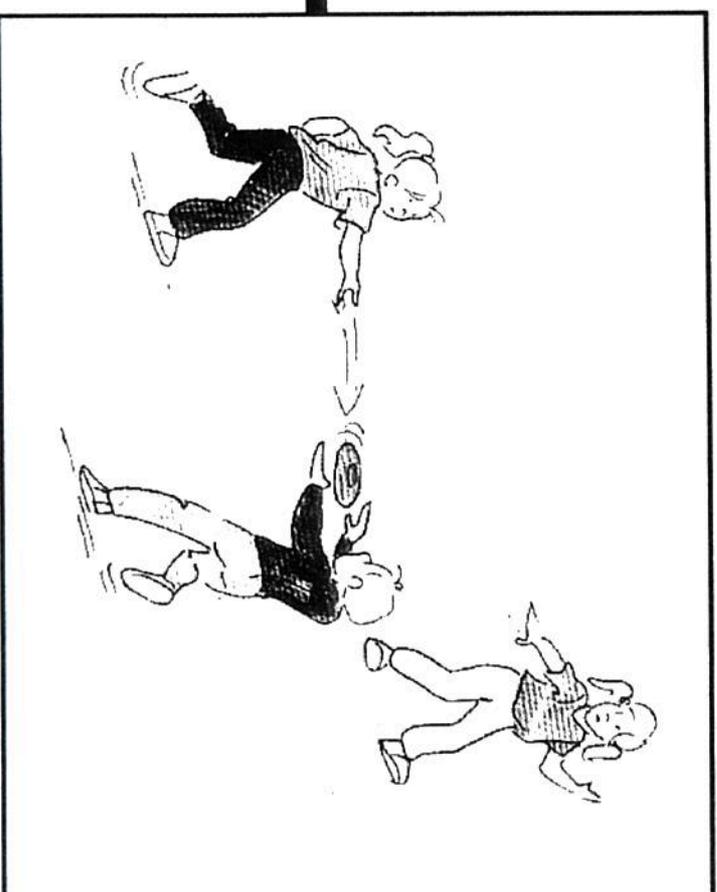


MATÉRIEL A PRÉVOIR :

- Des tapis de gymnastique.
- Une craie pour tracer les cibles.
- Un frisbee par cible.
- Des cerceaux pour matérialiser le point de lancer de chaque cible.

L'ULTIMATE A L'ECOLE

« Se déplacer pour attraper le frisbee. »



Situations d'apprentissage : fiches 5 à 8

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 5

Objectif : Être capable de s'organiser collectivement pour marquer des points.

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Faire une passe à 6, à 3 contre 3

Conditions d'exécution :

- Constituer autant de groupes de 6 joueurs que nécessaire en fonction du nombre d'élèves de la classe ;
- Jeu en 3 contre 3 sur un quart de terrain de handball (soit 20 m x 10 m).

Consignes :

« Réaliser 6 passes au sein de son équipe. Chaque nouveau receveur dit à haute voix le nombre de passes effectuées. »

Rappel des règles de l'ultimate :

- aucun contact défenseur / porteur du frisbee ;
- aucun déplacement le disque à la main, à l'exception du pivot ;
- aucun échange du frisbee de main à la main ;
- le porteur du frisbee ne peut être "défendu" que par un seul adversaire ;
- le défenseur ne peut pas être à moins d'un mètre du porteur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

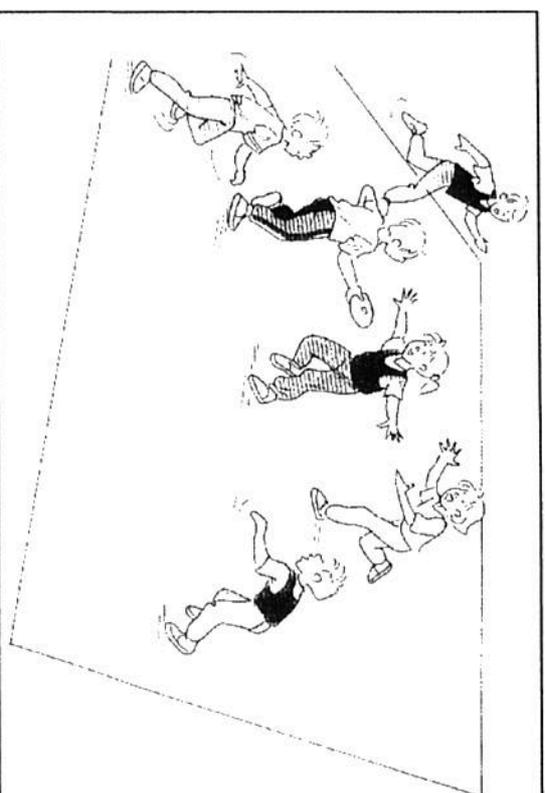
Pour les possesseurs du frisbee : faire 6 passes sans perdre le disque.

Pour les défenseurs : réussir à empêcher l'adversaire à faire les 6 passes.

VARIANTES :

- La sixième passe doit être faite à un joueur précis ;
- Les passes doivent être faites dans un ordre précis ;
- Jouer à 3 contre 2, un des joueurs est toujours attaquant, il y a surnombre offensif.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents terrains.
1 frisbee par terrain.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 6

Objectif : Être capable de se déplacer à 2 en passe et va en revers.

Fiche

6

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Traverser le terrain à 2, sans se déplacer avec le frisbee en main.

Conditions d'exécution :

- Terrain de handball partagé en trois dans le sens de la longueur avec un zone d'en-but (voir schéma) ;
- Un jeu sur une bande de 7 mètres environ matérialisée par des plots ;
- Privilégier les passes courtes qui arrivent à des passes longues qui tombent ;

Consignes :

« Départ de son en-but, en passes, aller jusqu'à l'en-but adverse, y marquer un 1 point (faire une passe à son partenaire quand il est dans l'en-but). Quand le frisbee tombe, reprendre la progression depuis l'endroit où on le ramasse. Enchaîner 3 traversées. »

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

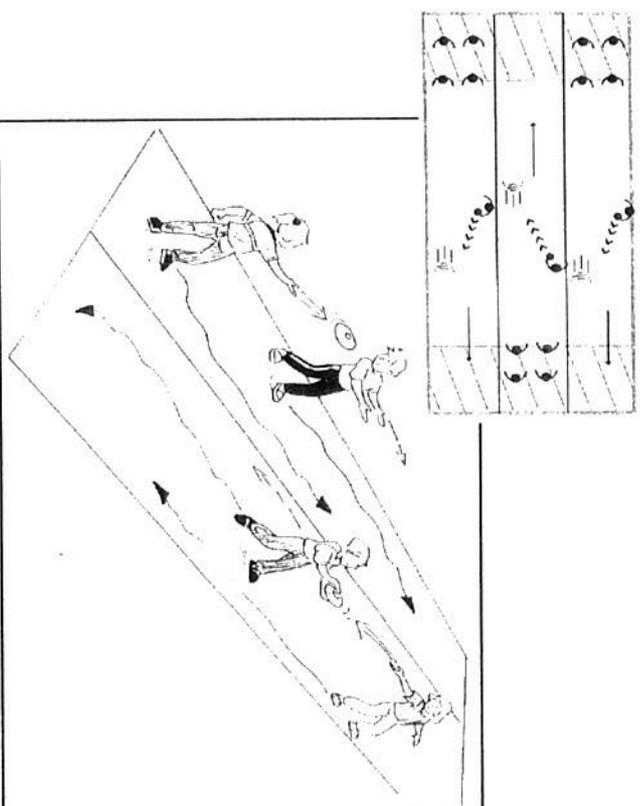
Réussir 1 traversée sur 2 sans faire de passe dans le vide (non touchée par son partenaire).

Réussir 1 traversée sur 3 sans faire tomber le disque.

VARIANTES :

- Faire l'aller-retour plus vite que les autres groupes ;
- Faire l'aller en 4 ou 5 passes ;
- Faire les traversées à 3 joueurs
- Faire les traversées en marchant pour les débutants.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents couloirs.
1 frisbee pour 2.

POULTIMATE A L'ECOLE : fiche 7

Objectif : Être capable de passer le frisbee à un partenaire qui court.

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Traverser le terrain en utilisant des partenaires relais.

Conditions d'exécution :

- Terrain de handball partagé en deux en largeur correspondant à la mise en place de deux jeux ;
- Constituer deux groupes dans lesquelles il y aura des joueurs et de 3 à 5 relayeurs situés dans des cerceaux.

Consignes :

- « Le joueur A traverse le terrain en effectuant des passes aux joueurs relais situés de chaque côté de la course dans des cerceaux. Toutes les passes sont réalisées en revers. Les relayeurs ne peuvent pas sortir des cerceaux pour attraper les passes imprécises des joueurs.»
- dans le cas où le joueur fait une passe imprécise, il ramasse son frisbee et retourne au point de départ pour recommencer la traversée.
 - dans le cas d'une passe imprécise du relayeur, le joueur ramasse le frisbee à l'endroit où il est tombé et reprend sa traversée.

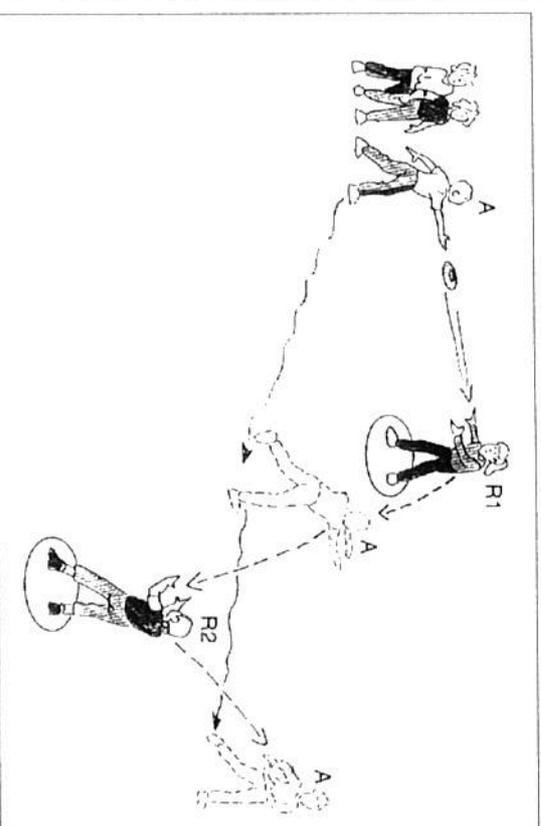
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Pour les joueurs, arriver à traverser le terrain sans faire tomber le frisbee.
Pour les relayeurs, ne pas faire de passe en arrière des joueurs.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la distance de course ;
- Faire le déplacement en marchant pour les débutants ;
- Ajouter un ou deux relais.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les terrains.
3 à 5 cerceaux par terrain.
1 frisbee par joueur.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 8

Objectif : Être capable de pivoter pour s'orienter et se démarquer.

Fiche

8

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Passer le frisbee à un partenaire situé dans le dos d'un défenseur.

Conditions d'exécution :

- Constituer autant de groupes de 3 que nécessaire en fonction du nombre d'élèves de la classe ;
- Chaque groupe est constitué de deux attaquants qui doivent se faire des passes et d'un défenseur.

Consignes :

« Le joueur A a le frisbee et tente de faire une passe au joueur C situé dans son alignement. Pour ce faire, le joueur A doit réaliser un pivot pour sortir de l'alignement A/B/C. Au contraire, le défenseur B essaie de rester entre A et C et suit A dans ses déplacements. Quand A à réussi à s'ouvrir un espace de passe, il envoie le frisbee à C. Quand C a reçu le frisbee, A court vers lui pour l'empêcher de faire une passe à B, devenu receveur. Le joueur C ne commence à faire son pivot de démarquage qu'à partir du moment où A est près de lui et a touché le frisbee.»
Inverser les rôles toutes les 5 tentatives.

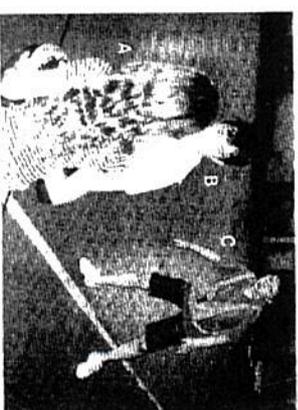
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Sur 5 passes tentées, 3 sont attrapées.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la distance entre A et C ;
- Le défenseur B ne bouge pas pour les débutants.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



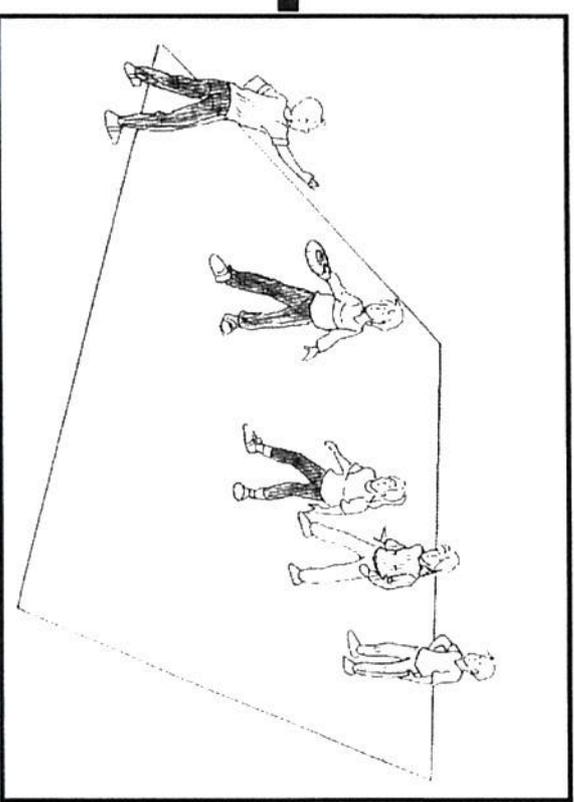
MATÉRIEL A PRÉVOIR :

1 frisbee pour 3.

L'ULTIMATE A L'ECOLE

« S'organiser pour faire progresser collectivement le frisbee. »

Situations d'apprentissage : fiches 9 à 12



L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 9

Objectif : Être capable de faire progresser le frisbee vers l'en-but adverse pour marquer.

Fiche

9

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Jouer à 3 + 1 contre 3 + 1

Conditions d'exécution :

- Le terrain de handball est divisé en 3 en largeur ;
- Matérialiser des zones d'en-but de 3 à 4 m de largeur à chaque extrémité de terrain ;

- Constituer 3 groupes de 8 joueurs ;

- Désigner dans chaque équipe 3 joueurs de champ et un joueur qui va se placer dans l'en-but adverse ;

- Faire tourner les équipes quand une équipe à marquer 3 points.

Consignes :

« Chaque équipe joue en respectant les règles de l'ultimate. Aucun des 6 joueurs de champ ne peut pénétrer dans les en-buts. Pour marquer, il faut faire la passe au joueur qui se trouve dans l'en-but adverse. Ce joueur est libre de s'y déplacer sans en sortir. L'équipe qui marque un point retourne dans son en-but et engage en lançant le frisbee vers l'équipe adverse. Ne pas se précipiter sur le disque quand il tombe, il appartient déjà à l'équipe qui attaque. A chaque point ou tentative de passes décisive, le disque change d'équipe. »

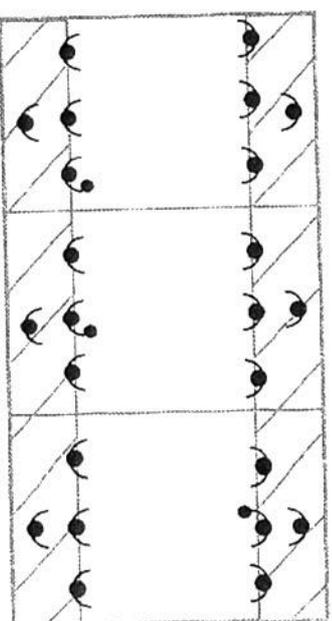
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Marquer 1 point pour 2 engagements.
Enchaîner les passes sans que le frisbee tombe.

VARIANTES :

- Varier le temps de jeu et la superficie du terrain ;
- Mettre 2 joueurs dans l'en-but pour les débutants.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents terrains.
1 frisbee par terrain.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 10

Objectif : Être capable de s'organiser collectivement pour marquer des points.

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Faire une passe au partenaire situé au centre du cercle sans que le frisbee soit intercepté.

Conditions d'exécution :

- Tracer 3 cercles concentriques correspondant aux zones de jeux :
 - pour le joueur E : un cercle de 3 m de diamètre
 - pour les défenseurs : un cercle de 8 m de diamètre
 - pour les attaquants : un cercle de 10 m de diamètre
- Constituer 3 groupes de 7 joueurs composés de 5 attaquants avec un joueur "but" et 2 défenseurs ;
- Le joueur "but" va se placer dans la zone centrale. Les attaquants se positionnent autour du cercle extérieur et reste fixe (mettre des cerceaux). Les défenseurs se placent dans la zone intermédiaire.

Consignes :

« Les attaquants doivent lancer le frisbee au joueur "but", malgré la présence des 2 défenseurs. Les attaquants sont fixes (ils peuvent pivoter) et les défenseurs se déplacent comme ils veulent à l'intérieur de leur zone. Les rôles changent toutes les 3 tentatives : 3 attaquants vont en défense et au centre, les défenseurs et E vont prendre leur place. »

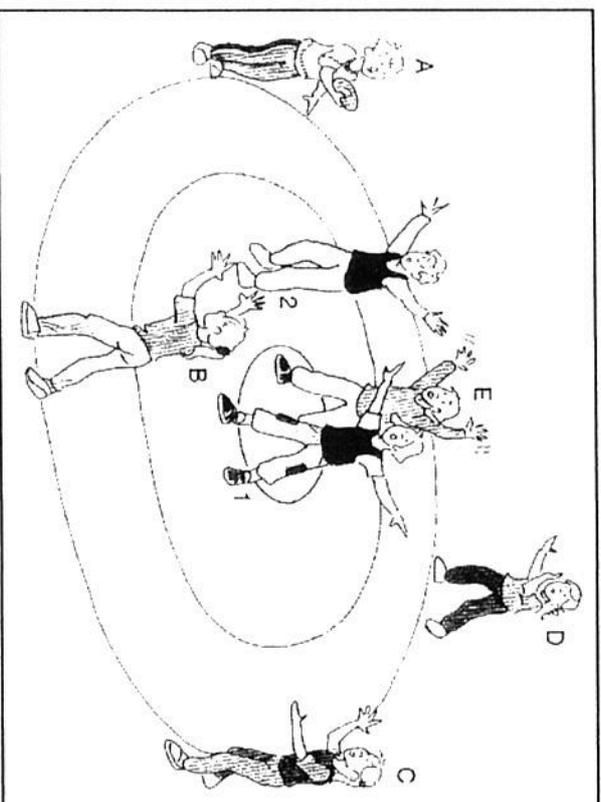
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- 1 passe sur 3 adressées à E doit arriver sans être interceptée.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer le diamètre des cercles.
- Enlever un attaquant (3 contre 2).
- Rajouter un défenseur (4 contre 3).
- Pour les débutants rajouter un passeur (5 contre 2) ou enlever un défenseur (4 contre 1).

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

De la craie et un décimètre pour tracer les zones.
Des cerceaux pour les attaquants fixes.
1 frisbee pour 7.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 11

Objectif : Marquer plus de points que l'adversaire en respectant les règles.

Fiche

11

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Jouer à 3 contre 3.

Conditions d'exécution :

- Délimiter des terrains de 15 m x 20 m avec des plots ;
- Constituer autant d'équipes de 3 joueurs que nécessaire en fonction du nombre d'élèves de la classe ;
- Intervenir régulièrement les équipes.

Consignes :

« Vous devez effectuer des passes vers l'avant pour marquer dans l'en-but adverse en respectant les règles de l'ultimate. Dénarquez-vous et appelez le frisbee quand vous êtes à "distance de passe efficace". »

Rappel des règles de l'ultimate :

- aucun contact défenseur / porteur du frisbee ;
- aucun déplacement le disque à la main, à l'exception du pivot ;
- aucun échange du frisbee de main à la main ;
- le porteur du frisbee ne peut être "défendu" que par un seul adversaire ;
- le défenseur ne peut pas être à moins d'un mètre du porteur.

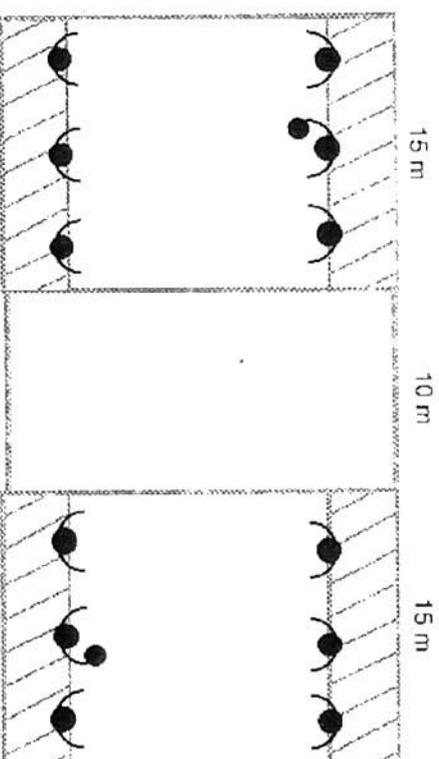
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Marquer plus de points que l'équipe adverse.

VARIANTES :

- Défendre bras dans le dos, avec une distance de défense plus ou moins grande.
- Jouer à 3 contre 2.
- Ne défendre que dans sa moitié de terrain.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL À PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les différents terrains.
1 frisbee par terrain.
Maillots.

L'ULTIMATE A L'ECOLE : fiche 12

Objectif : Gagner les matches en respectant et en faisant respecter les règles.

DESCRIPTION DE LA TACHE :

But :

Jouer à 3 contre 3 sur un demi-terrain en longueur.

Conditions d'exécution :

- Délimiter les terrains avec des plots en partageant le terrain de handball en 2 ;
- Constituer autant d'équipes de 3 joueurs que nécessaire en fonction du nombre d'élèves de la classe ;
- Intervenir régulièrement les équipes.

Consignes :

« Vous devez effectuer des passes vers l'avant pour marquer dans l'en-but adverse en respectant les règles de l'ultimate. Démarez-vous et appelez le frisbee quand vous êtes à "distance de passe efficace". »

Rappel des règles de l'ultimate :

- aucun contact défenseur / porteur du frisbee ;
- aucun déplacement le disque à la main, à l'exception du pivot ;
- aucun échange du frisbee de main à la main ;
- le porteur du frisbee ne peut être "défendu" que par un seul adversaire ;
- le défenseur ne peut pas être à moins d'un mètre du porteur.

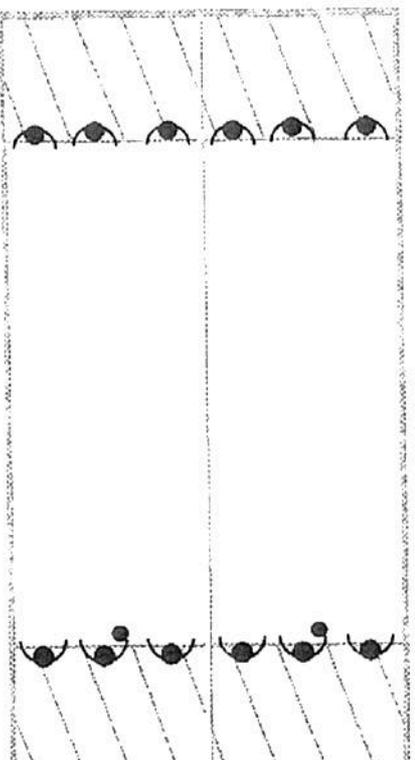
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Marquer plus de points que l'équipe adverse.

VARIANTES :

- Défendre bras dans le dos, avec une distance de défense plus ou moins grande.
- Jouer à 3 contre 2.
- Ne défendre que dans sa moitié de terrain.

ORGANISATION MATÉRIELLE :



MATÉRIEL A PRÉVOIR :

Des plots de marquage pour délimiter les terrains.
1 frisbee par terrain.
Maillots.

Bibliographie

- MONTAGNE Y.F (2002), « Ultimate » Editions Revue EPS, Paris
- LE MERCIER F. (1997), « Frisbees, boomerangs et cerfs-volants » Editions Revue EPS Paris, p 9 - 29.
- FUMAGALLI J.M (1991), « L'ultimate au collège », EPS n° 227, p 15 - 17.
- BROLLES Ch. (1988), « L'ultimate à l'école élémentaire », EPS n° 214, p 65 - 68.
- LIAUTIER J.M (1997), « Ultimate / frisbee - Repères techniques et pédagogiques », EPS n°263, p 46 - 47.
- LE MERCIER F. et PINSARD J. (1994) « L'ultimate », EPS 1 n° 66, p 10 - 11.
- LE MERCIER F. et PINSARD J. (1994) « Jeux de frisbee », EPS 1 n° 66, p 21 - 22.

