

# ULTIMATE

## CYCLE III

| <u>REALISER</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>IDENTIFIER, APPRECIER</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>ORGANISER , GERER</u>                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>↪ Enrichir son répertoire d'actions motrices comme porteur de frisbee et non-porteur de frisbee ( en attaque et en défense )<ul style="list-style-type: none"><li>- se démarquer pour recevoir</li><li>- marquer un adversaire</li></ul></li><li>↪ Réaliser des actions de jeu</li><li>↪ Passer du rôle d'attaquant à celui de défenseur et réciproquement</li><li>↪ Adapter son action à celle des partenaires et des adversaires</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>↪ Comprendre et identifier dans un jeu les éléments de réussite ou d'échec</li><li>↪ Comprendre et respecter des règles de plus en plus contraignantes</li><li>↪ Ajuster son action en fonction des trajectoires du frisbee et des trajets des partenaires et adversaires</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>↪ Elaborer à plusieurs une stratégie d'attaque et / ou de défense</li><li>↪ Organiser une rencontre</li><li>↪ Assurer différents rôles :attaquant, défenseur, arbitre, évaluateur...</li></ul> |

## UNITE D'APPRENTISSAGE : JEUX COLLECTIFS

**COMPETENCE : S'affronter individuellement et / ou collectivement**

| <b>Pour ENTRER dans l'ACTIVITE ULTIMATE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Pour APPRENDRE et PROGRESSER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Pour REINVESTIR les ACQUIS</b>                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SITUATIONS DEPENDANTES Du VECU des ELEVES (donner le plaisir de pratiquer)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>SITUATION de REFERENCE (pour voir ou l'on en est)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES (pour acquérir des savoirs)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>RETOUR à la SITUATION de REFERENCE (pour mesurer les progrès)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>SITUATIONS de REINVESTISSEMENT (pour réutiliser les savoirs acquis)</b>                                                                                       |
| <p><u>Objectif :</u><br/><i>Participer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Manipulations diverses</li> <li>↪ <i>Lancer Rattraper</i></li> </ul> <p><u>Jeux de balles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Frisbee chronomètre(l'horloge)</li> <li>↪ gagne terrain</li> <li>↪ ballons, frisbee brûlants</li> <li>↪ passe à dix ...</li> </ul> <p>Les règles minimales définissent l'esprit du jeu.</p> <p>Le maître doit encourager le groupe à formuler d'autres règles pour faire évoluer le jeu.</p> <p style="text-align: center;"><b>Voir fiche « situations »</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <u>Objectifs :</u></li> <li>↪ <i>coopérer et s'opposer</i></li> <li>↪ <i>respecter les règles</i></li> </ul> <p>Jeu collectif Ultimate</p> <p style="text-align: center;"><b>Voir fiche situation et règlement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de 4 c 4 à 7 c 7</li> <li>- terrain de 20 x 40m ou plus</li> </ul> | <p><u>Objectif :</u> <i>Précision du lancer, qualité de la réception</i></p> <p><b>Situation 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ relais à 4</li> </ul> <p><b>Situation 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ traverser le terrain</li> </ul> <p><u>Objectif :</u> <i>Précision du lancer</i></p> <p><b>Situation 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Tir aux cibles</li> </ul> <p><b>Situation 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Passe et suit</li> </ul> <p><b>Situation 5 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Jeu de l'interception</li> </ul> <p><b>Situation 6 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Atteindre la cible (zone adverse)</li> </ul> <p><u>Objectif :</u> <i>Améliorer le jeu collectif (se démarquer)</i></p> <p><b>Situation 7 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ 3 contre 1 ou 3 contre 2</li> </ul> <p><b>Situation 8 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Relais frisbee</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Voir fiche « situations »</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <u>Objectifs :</u></li> <li>↪ <i>coopérer et s'opposer</i></li> <li>↪ <i>respecter les règles</i></li> </ul> <p>Jeu collectif Ultimate</p> <p style="text-align: center;"><b>Voir fiche situations et règlement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de 4 c 4 à 7 c 7</li> </ul> <p>↪ <u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Remplacer l'embut par une zone de la taille des buts de foot, puis de hand ball.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Vers d'autres jeux collectifs</li> <li>↪ Rencontres inter –classe ou inter écoles</li> <li>↪ Rencontres USEP</li> </ul> |

# **ULTIMATE JEU et REGLEMENT**

- Jeu collectif en **auto – arbitrage** constitué de 2 équipes mixtes, 7 x 7.
- Se joue avec un disque ou frisbee.
- Sur un terrain de 30 x 50 m , pendant 2 fois 7 minutes.

## **BUT du JEU :**

- Pour marquer 1 point, une équipe au moyen de passes successives doit envoyer et attraper de volée, le disque dans la zone de but adverse.

## **REGLES :**

### 1) **Mises en jeu :**

#### - **au début de la partie :**

- par tirage au sort on détermine l'équipe qui va posséder le disque.
- les 2 équipes sont placées sur leur ligne de but.
- l'engagement se fait obligatoirement par un lancer vers l'avant.

#### - **après avoir marqué 1 point :**

- l'équipe qui n'a pas marqué bénéficie de l'engagement
- les 2 équipes sont placées sur leur ligne de but.
- l'engagement se fait obligatoirement par un lancer vers l'avant.

### 2) **La progression :**

- elle s'effectue par passes successives (le disque doit avoir un temps de suspension).
- le joueur lanceur ne doit pas se déplacer, il peut pivoter.
- le joueur qui réceptionne le disque, n'a droit qu'à 3 pas maximum , pour s'arrêter.

### 3) **Disque tombé :**

- tout disque tombé change de camp.
- l'équipe qui récupère le disque effectue la mise en jeu à l'endroit de la chute.

### 4) **Interception :**

- interception réussie :
  - le disque change de camp et le jeu se poursuit.
- Interception manquée :
  - soit le disque est touché et tombe à terre ; l'équipe attaquante en garde la possession, avec lancer au point de chute.
  - soit le disque n'est pas touché et tombe à terre ; appliquer la règle 3.

### 5) **Sortie des limites latérales :**

- remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit où le disque a franchi la ligne.

### 6) **Sortie au delà de la zone d'embut :**

- remise en jeu par l'équipe adverse sur la ligne de but.

### 7) **Disque non réceptionné ou manqué, dans la zone d'embut :**

- le point n'est pas accordé, remise en jeu par l'équipe adverse, sur la ligne de but.

### 8) **Rôle du défenseur :**

- **Aucun contact n'est autorisé**, seul un défenseur peut gêner un attaquant à moins de 3m de distance.
- Il ne peut arracher le disque des mains de l'attaquant.

**COMPETENCE :** S'affronter individuellement et / ou collectivement

**ACTIVITE SUPPORT :** Ultimate

**OBJECTIF :** pour entrer dans l'activité

**SITUATION 1: Lancer, attraper**

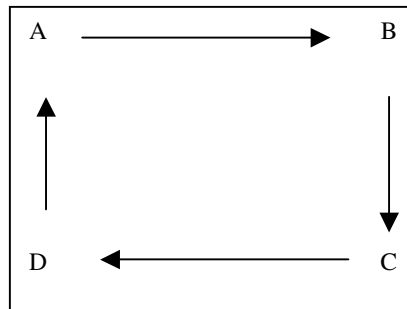
**Lieu :** Cour, stade, gym nase...

**Matériel :** Plots, un frisbee pour 4 élèves.

**But :** Apprendre à envoyer et à réceptionner le frisbee.

**Modalités d'exécution :** 4 élèves par atelier.

Aire de jeu d'environ 10 x 10m .  
Réaliser un maximum de passes  
sans laisser tomber le frisbee.



**Variante :**

Allonger ou réduire les distances entre les élèves.

**SITUATION 2: Frisbee chronomètre**

**Lieu :** Cour, stade, gym nase...

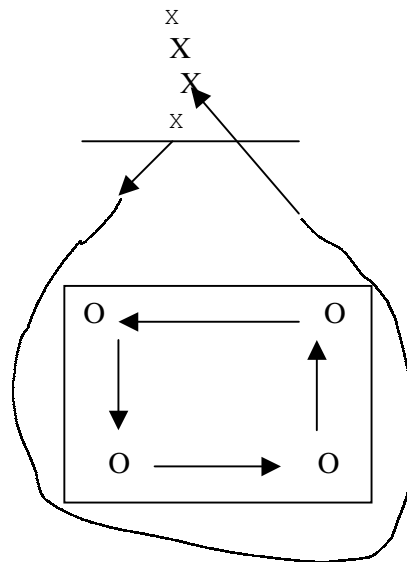
**Matériel :** 1 frisbee, 1 bâton de relais pour 8 élèves  
4 cerceaux, 2 plots, terrain de 20x20m

**But :** Courses. Passes et réception

**Modalités d'exécution :** 2 équipes de 4 à 6 joueurs maximum  
(coureurs et passeurs)

**Coureurs :** au signal, le premier coureur effectue le tour des passeurs le plus vite possible et revient donner le témoin au suivant qui effectuera le même parcours ; ainsi de suite jusqu'au dernier.

**Passeurs :** dans des cerceaux se font un maximum de passes et comptent le nombre de tours réalisés par le frisbee.  
Tout receveur peut sortir du cerceau pour attraper le frisbee en vol, mais il doit impérativement y revenir pour le passer au suivant.



**Variantes :**

Changer le sens de course, agrandir le cercle ...

**COMPETENCE :** S'affronter individuellement et / ou collectivement

**ACTIVITE SUPPORT :** Ultimate

**OBJECTIF :** pour entrer dans l'activité

**SITUATION 3 : Frisbees, balles, ballons brûlants**

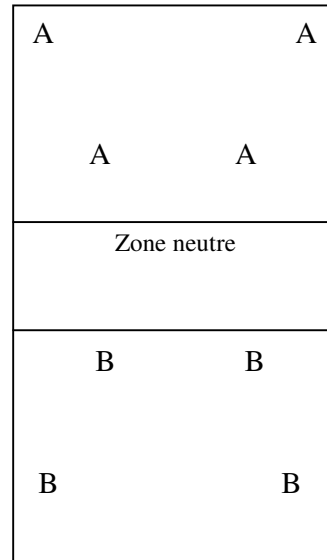
**Lieu :** Cour, stade, gymnase...

**Matériel :** Balles, ballons, frisbees. 2 zones de jeu 10 x 10m .  
Plots, un frisbee pour 4 élèves.

**But :** Apprendre à envoyer et à réceptionner balles, ballons frisbees.

**Modalités d'exécution :** 4 à 6 élèves dans chaque zone de jeu.  
une zone neutre de 5m de large entre les 2 camps.  
(balles, ballons, frisbees...)

Au signal du maître, et pendant 1mn ou 1mn30 les élèves doivent lancer dans la zone adverse le maximum d'objets. Les objets tombés dans la zone neutre ou hors des limites de jeu ne peuvent être récupérés (ils seront comptabilisés en fin de jeu pour l'équipe qui les a envoyés).  
L'équipe qui a le moins d'objets dans son camp, à la fin du temps de jeu, a gagné.



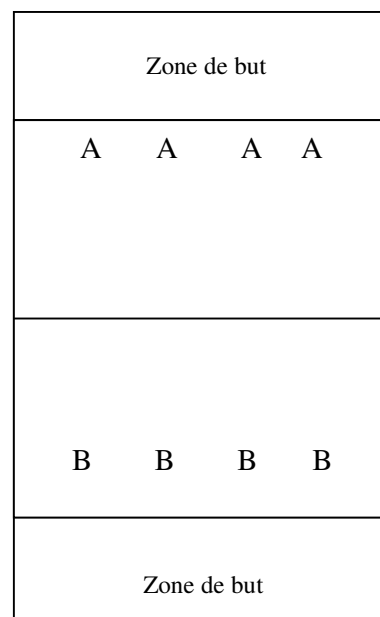
**SITUATION 4 : Gagne terrain**

**Lieu :** Cour, stade, gymnase...

**Matériel :** Plots. Un frisbee pour 4 élèves.  
Zone de jeu de 40m sur 15 à 20m de large.

**But :** Apprendre à envoyer et à réceptionner le frisbee.

**Modalités d'exécution :** 4 élèves dans chaque zone de jeu (A et B).  
Au signal du maître, l'équipe qui a gagné le tirage au sort, envoie le frisbee le plus loin possible dans le camp adverse. Si celui-ci est attrapé avant qu'il ne tombe au sol, le joueur peut le renvoyer en s'avancant préalablement de 3 grands pas, dans le cas contraire il ne pourra être renvoyé que depuis l'endroit où il a touché le sol. Si le frisbee est envoyé hors des limites latérales, le renvoi s'effectuera à l'endroit précis où il est sorti des limites.  
Pour marquer un point, il faut envoyer le frisbee dans la zone de but adverse et qu'il touche le sol sans être préalablement touché ou récupéré par un adversaire.



**COMPETENCE :** S'affronter individuellement et / ou collectivement

**ACTIVITE SUPPORT :** Ultimate

**OBJECTIF :** pour entrer dans l'activité

### SITUATION 5 : Passe à dix

Lieu : Cour, stade, gymnase...

Matériel : 1 frisbee, 1 zone de jeu de 20 x 20m pour 4 à 5 joueurs par équipe

But : Courses, passes et réception

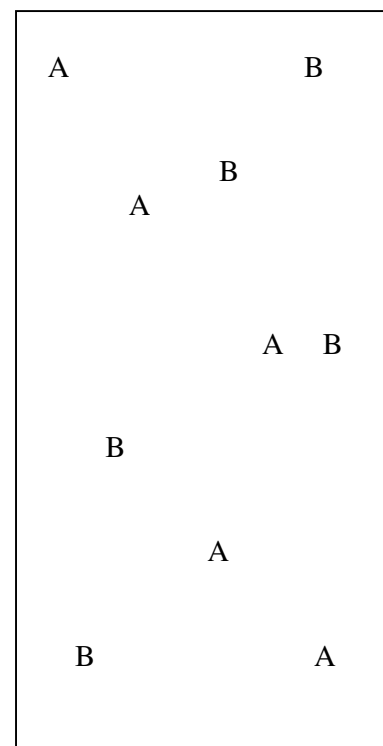
Modalités d'exécution : au signal, l'équipe en possession du frisbee doit réaliser 10 passes sans qu'il tombe ou sans qu'il soit intercepté par l'équipe adverse.

Le porteur du frisbee ne doit pas se déplacer, il peut seulement pivoter sur un pied.

Tous les contacts sont interdits.

L'équipe qui réussit le nombre de passes décidé, marque un point.

Variante : selon le niveau réduire le nombre de joueurs par équipe et / ou le nombre de passes.



**COMPETENCE** : S'affronter individuellement et / ou collectivement

**ACTIVITE SUPPORT** : **U l t i m a t e**

**OBJECTIFS** : Coopérer et s'opposer. Respecter les règles

**SITUATION DE REFERENCE:**

Lieu : Cour, stade, gymnase

Matériel : Plots, 1 frisbee pour 2 équipes  
Terrains de 30 à 50m de longueur sur 15 à 20m de large

But : Marquer des points en envoyant le frisbee dans l'embut adverse au moyen de passes successives.

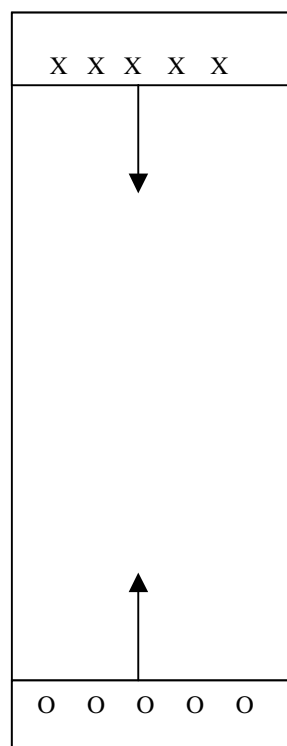
Modalités d'exécution :

Jeu collectif en auto arbitrage constitué de deux équipes mixtes de 4 à 7 joueurs.  
voir jeu et règlements (fiche jointe)

Variantes :

Jouer sur une surface plus importante  
Réduire la surface d'embut (utiliser les buts de football ou de rugby par exemple)

Dispositif :



**EVALUATION**

Éléments évalués par les élèves :

Nombre de points marqués  
Respect des règles

Éléments évalués par le maître :

Coopérer pour avancer dans le camp adverse  
Qualité des passes et de la réception  
Organisation en attaque et en défense

**COMPETENCE : S'affronter individuellement et / ou collectivement**

**ACTIVITE SUPPORT : Ultimate**

**OBJECTIF :** Précision du lancer, qualité de la réception

**SITUATION D'APPRENTISSAGE 1 : Relais à 4**

Lieu : Cour, stade, gym nase

Matériel : 1 frisbee par groupe.

4 Cerceaux par groupe.

Plots.

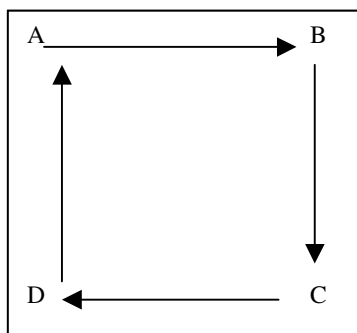
But : Réaliser un maximum de passes en 2mn sans laisser tomber le frisbee.

Modalités d'exécution : Le jeu se déroule en équipe de 4 élèves.

Chaque groupe dispose d'une aire de jeu d'environ 10 x 10m, délimitée par des plots.

4 cerceaux déterminent l'aire de lancer des joueurs

Tout receveur a le droit de sortir du cerceau pour attraper le frisbee en vol ou le récupérer s'il l'a manqué, mais il ne peut le lancer que lorsqu'il est à l'intérieur du cerceau



Variante :

Augmenter les distances entre les joueurs

**SITUATION D'APPRENTISSAGE 2 : Traverser le terrain**

Lieu : Cour, stade, gym nase

Matériel : 1 frisbee pour 2

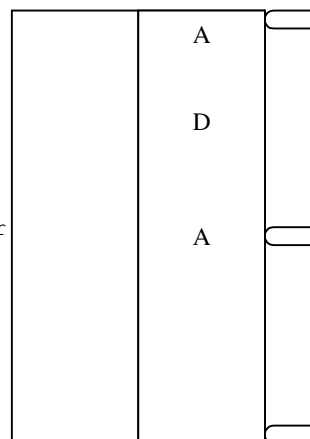
But : traverser le terrain sans tomber le frisbee, ou sans qu'il soit intercepté.

Modalités d'exécution : par groupes de 3 élèves dont 1 défenseur.

Attaquants : traverser le terrain en se faisant des passes. Le joueur qui a le frisbee n'a pas le droit de se déplacer, il peut pivoter. Celui qui n'a pas le frisbee vient se placer en face d'un plot.

Défenseur : essayer d'intercepter.

Quand le frisbee tombe pour la 3<sup>ème</sup> fois, l'équipe revient au point de départ.



Variante : Augmenter les distances entre les joueurs.

**COMPETENCE : S'affronter individuellement et / ou collectivement**

**ACTIVITE SUPPORT : Ultimate**

**OBJECTIF : Précision du lancer**

**SITUATION D'APPRENTISSAGE 3 :**  
**Tir aux cibles**

Lieu : Cour, stade, gym nase

Matériel : 5 frisbees, 5 cerceaux, cibles verticales

But : Précision du lancer

Modalités d'exécution : 3 élèves par groupes, (1 joueur, 1 ramasseur, 1 arbitre).

Chaque joueur lance au total 5 frisbees pour atteindre la cible de son choix. A chaque lancer réussi, il reculera d'un cerceau.

Cible touchée à partir du 1<sup>er</sup> cerceau = 1 point

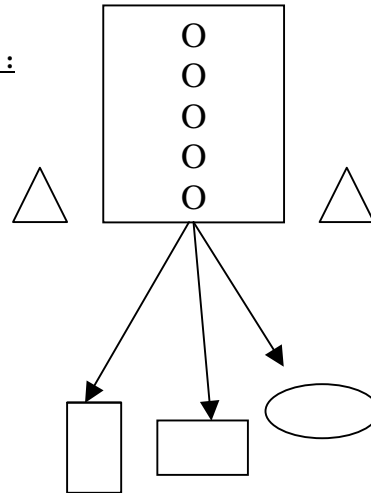
Cible touchée à partir du 2<sup>er</sup> cerceau = 2 points

Cible touchée à partir du 3<sup>er</sup> cerceau = 3 points...

Changer les rôles

Variantes :

Changer la taille des cibles et les distances



**SITUATION D'APPRENTISSAGE 4 : Passe et suit**

Lieu : Cour, stade, gym nase

Matériel : 1 frisbee pour 4 élèves.

Plots pour délimiter l'aire de jeu.

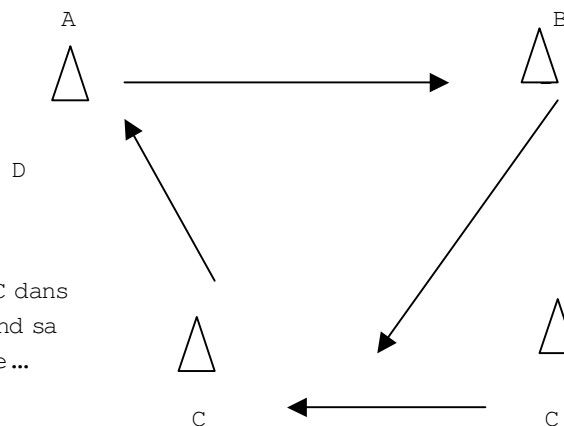
But : Précision du lancer

Modalités d'exécution :

A passe à B et prend sa place ; B passe à C dans le déplacement vers le plot suivant et prend sa place. C passe à D et vient prendre sa place...

Variantes : Augmenter les distances ;

Augmenter la vitesses d'exécution



**COMPETENCE : S'affronter individuellement et / ou collectivement**

**ACTIVITE SUPPORT : Ultimate**

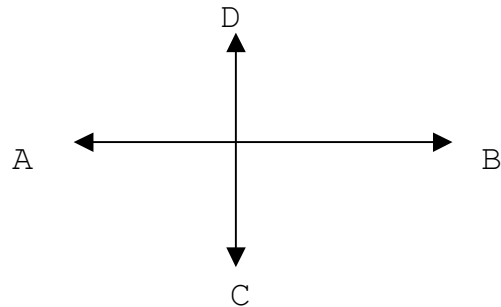
**OBJECTIF :** Précision du lancer

**SITUATION D'APPRENTISSAGE 5 : jeu de l'interception**

Lieu : Cour, stade, gymnase

Matériel : 1 frisbee pour 4 joueurs

But : Assurer sa passe.  
Réussir l'interception.



Modalités d'exécution :

4 élèves par groupes

Une zone délimitée par 4 plots.

Le joueur C démarre au moment de la passe entre A et B afin d'intercepter le frisbee et rejoindre la place de D.

Puis ce sera au tour de D

Après 10 lancers changer les rôles.

Variantes :

Variation des distances.

**SITUATION D'APPRENTISSAGE 6 : Atteindre la cible (zone adverse)**

Lieu : Cour, stade, gymnase

Matériel : 1 frisbee pour 4 ou 6 élèves.

Plots pour délimiter les aires de jeu.

But : Précision du lancer

Modalités d'exécution : Equipes de 2 ou 3 élèves, placés dans

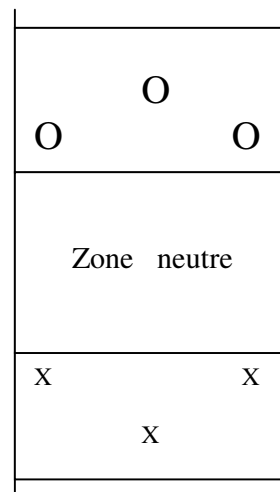
des zones de 4 x 4m séparés par une zone neutre de 5m.

L'équipe en possession du frisbee doit obligatoirement effectuer, au moins, une passe avant de lancer le frisbee dans le camp adverse. Pour marquer 1 point il faut que le frisbee touche le sol du terrain adverse sans avoir été touché ou récupéré par un joueur adverse.

Tant que le frisbee n'a pas atteint la cible, le jeu se poursuit.

Variantes : Augmenter la longueur de la zone neutre ;

Augmenter la surface de jeu des 2 camps.



**COMPETENCE : s'affronter individuellement et / ou collectivement**

**ACTIVITE SUPPORT : Ultimate**

**OBJECTIF : Améliorer le jeu collectif (Se démarquer)**

**SITUATION D'APPRENTISSAGE 7 : 3 contre 1 ( ou 2 )**

Lieu : Cour, stade, gym nase

Matériel : 1 frisbee pour 4 joueurs  
Plots pour délimiter l'aire de jeu

But : Attaquant : Passe au joueur le mieux placé  
Défenseur : réussir l'interception

Modalités d'exécution : 4 élèves par groupes

Une zone délimitée par 4 plots.

3 élèves doivent se faire 5 passes sans perdre le frisbee, pour marquer 1 point. Le défenseur essaie d'intercepter le frisbee.

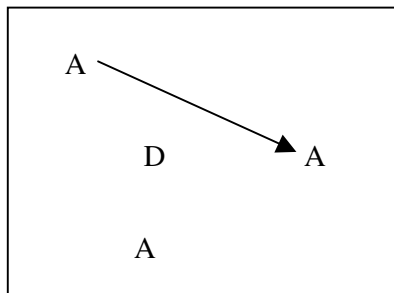
Aucun contact n'est autorisé. Le défenseur peut se placer au plus près à 1m de l'attaquant. Interdiction de se donner le frisbee de main à main. Ne pas courir avec le frisbee.

Changer les rôles après chaque point marqué.

Variantes :

Variation des distances.

Passer de 1 à 2 défenseurs.



**SITUATION D'APPRENTISSAGE 8 : Relais frisbee**

Lieu : Cour, stade, gym nase

Matériel : 1 frisbee pour 2 élèves (puis pour 3 ou 4 élèves).  
Plots pour délimiter les aires de jeu.

But : Atteindre la zone de marque le plus rapidement possible.

Modalités d'exécution : Une zone de marque (4m sur 4m), distante de 20 à 35m de la ligne de départ.

Les 3 joueurs sont placés derrière la ligne de départ.

Au signal du maître : ils se font des passes le plus rapidement et le plus précisément possible pour atteindre la zone de marque les premiers.

Quand le frisbee tombe, retour des 3 joueurs au départ.

Le porteur du frisbee ne doit pas se déplacer. La passe à un partenaire s'effectuera donc à l'arrêt.

Seuls les non porteurs de frisbee courent se placer de façon à le recevoir dans les meilleures conditions.

Jeu, sans opposition au début.

Mettre en place 1, puis 2 défenseurs qui se déplacent pour ralentir le jeu ou pour intercepter le frisbee.

Variantes: Augmenter la longueur de l'aire de jeu.

