

FÉDÉRATION AUBE

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



PROJET PEDAGOGIQUE ULTIMATE



CYCLE 2 ET CYCLE 3

Sommaire

I. Qu'est-ce que l'ultimate ?	Page 3
II. Pourquoi l'ultimate à l'école ?	Page 3
III. Caractéristiques de l'activité	Pages 4 à 9
IV. Les compétences à acquérir en cycle 3	Page 10
V. Les compétences à acquérir en cycle 2	Page 11
VI. Tableau de progression cycle 3	Page 12
VII. Tableau de progression cycle 2	Page 13
VIII. Grille de niveau	Page 14 à 15
VIII. Situations d'apprentissages	Pages 16 à 29
<i>Les techniques de lancer</i>	
<i>Les techniques de réception</i>	
<i>Exercices d'apprentissages</i>	
IX. Evaluation cycle 3	Pages 30 - 31
X. Evaluation cycle 2	Page 32

I. Qu'est-ce que l'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 et des règles. 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.

Dans les années 50, la « Frisbee Pie Company » sur la côte Est des Etats Unis produit plus de 80000 gâteaux par jour. Dans les universités, les étudiants ont trouvé un nouveau jeu : exercer leur adresse à lancer et rattraper les moules des gâteaux qu'ils viennent de consommer. Quelques années plus tard, William MORRISSON met au point le premier disque volant en matière plastique, stable et sans danger. Il faudra cependant attendre le rachat de ce brevet par la société WHAM'O, grande firme de jouets, pour que le Frisbee, marque déposée, fasse le tour du monde.

Aujourd'hui, de simple jeu, il est devenu un sport à part entière avec ses règles, ses compétitions et ses clubs. Des programmes de recherche sur les matériaux et la forme contribuent à améliorer sans cesse la qualité du disque volant, pour le plaisir de tous.

II. Pourquoi l'ultimate à l'école ?

L'ultimate est un sport collectif qui change un peu des autres tout simplement car il n'y a pas de ballon mais un disque appelé frisbee qu'on doit lancer pour qu'il puisse planer. Cette discipline est mixte. Le fait que l'on ne peut marcher avec le disque en mains permet que le jeu ne repose pas sur un seul joueur de l'équipe. C'est une activité dite innovante. Le fait que ce sport soit peu pratiqué met les élèves sur le même niveau d'expérience.

L'ultimate est intéressant par la notion de l'auto arbitrage pour les élèves du cycle 3. Ce qui les rend responsable du bon déroulement des matchs.

III. Caractéristiques de l'activité

LE BUT DU JEU

L'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs chacune et un disque (frisbee).

Le terrain a une surface de 60 m par 22 m.

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 18 m (extérieur) ou 6 m (en salle).



LE JEU

a) L'engagement :

A chaque engagement, les équipes sont dans la zone qu'elles vont défendre. L'équipe qui engage lance le disque à l'équipe adverse.

L'équipe qui reçoit le disque en prend possession soit :

- à l'endroit où elle l'attrape au vol
- à l'endroit où il s'arrête sur le terrain (un joueur peut stopper le disque une fois qu'il a touché le sol)
- à l'endroit où il sort du terrain après avoir touché le sol
- au point de brick (milieu) ou à l'endroit de la sortie du disque s'il est sorti directement.

L'équipe qui a marqué reste dans la zone où elle a obtenu le point. C'est elle qui engage.

b) Je suis en attaque, j'ai le droit de:

- Me déplacer où je veux dans les limites du terrain sans avoir le disque en main.
- Attraper le disque avec un contact à l'intérieur du terrain. Si je suis emporté par mon élan et que je sors du terrain, je garde le disque et je reprends le jeu à l'endroit où je suis sorti (pied de pivot à l'intérieur du terrain).
- Faire une passe dans n'importe quelle direction.
- Utiliser un pied de pivot quand j'ai le disque.

c) Je suis en attaque, je n'ai pas le droit de:

- Faire plus de pas que nécessaire pour m'arrêter.
- Relancer le disque sans m'être arrêté complètement.
- Changer, déplacer ou lever mon pied de pivot.
- Donner le disque de la main à main à un partenaire
- Attraper un disque en dehors du terrain

- Garder le disque en main quand le défenseur qui me marque arrive à la fin de compte (10s en extérieur. 8s en intérieur)

d) Je suis en défense, j'ai le droit de:

- Gêner le porteur de disque quand il fait sa passe. Je dois laisser un espace entre lui et moi équivalent à la taille d'un disque minimum.
- Compter à haute voix le temps que mon attaquant garde le disque en main.
- Sortir du terrain pour intercepter un disque.
- Suivre un attaquant dans les 3 mètres autour du porteur de disque.
- Intercepter ou de faire tomber le disque avec n'importe quelle partie de mon corps.

e) Je suis en défense, je n'ai pas le droit de :

- toucher les attaquants
- défendre à 2 sur le porteur de disque à moins de 3 mètres
- prendre ou toucher le disque dans les mains d'un attaquant

LES FAUTES

Une faute est le résultat d'un contact physique entre des joueurs d'équipes opposées.

Une faute doit être appelée par le joueur qui l'a subie et doit être annoncée en appelant « faute » suffisamment fort, immédiatement après le contact.

Désaccord :

Quand les joueurs concernés par la faute n'arrivent pas à un accord, le disque retourne au dernier lanceur précédant la faute. Le défenseur reprend le compte là où il en était au moment de la passe.

Positionnement des joueurs :

Dès qu'une faute est appelée, les joueurs doivent revenir à l'endroit où ils étaient au moment de la faute. Ils s'immobilisent jusqu'à ce que le jeu reprenne quand le défenseur direct du porteur de disque à donner son accord.

Faute lors du lancer :

Une faute lors du lancer peut être appelée quand il y a un contact entre le lanceur et le marqueur avant ou pendant le lancer.

Quand une faute est commise par le lanceur ou le marqueur, le jeu s'arrête. Le disque revient au lanceur, pour un compte à zéro si le défenseur reconnaît la faute.

Faute lors de la réception :

Si un joueur rentre en contact avec un adversaire avant l'arrivée du disque et empêche alors l'adversaire d'attraper le disque, ce joueur commet une faute.

Si une faute est appelée et n'est pas contestée, le joueur qui subit la faute prend possession du disque à l'endroit où elle a eu lieu.

Si la faute est contestée, le disque relance au lanceur.

INFRACTIONS

Toute violation du règlement qui n'est pas un contact physique est une infraction. Une infraction n'entraîne pas de changement de possession du disque.

Il y a « marcher » quand le joueur :

- Attrape le disque et fait plus de pas que nécessaire pour s'arrêter.
- lance avant d'être complètement arrêté.
- déplace son pied de pivot.

Il y a « double défense » quand plus d'un défenseur gêne le porteur de disque, à moins de 3 mètres

LA PERTE DU FRISBEE

La possession du frisbee change d'équipe lorsque :

- Le porteur du frisbee est compté jusqu'à 10s par son marqueur.
- Le frisbee est passé de la main à main entre 2 co-équipiers.
- Le frisbee tombe par terre.
- Le frisbee sort du terrain.
- Le frisbee est intercepté par un adversaire

AUTO ARBITRAGE

(Réserver au cycle 3)

Il n'y a pas 1 arbitre en ultimate mais tous les joueurs sur le terrain sont potentiellement arbitres.

- Une infraction peut être appelée par n'importe quel joueur sur le terrain qui reconnaît qu'une infraction a eu lieu.
- Seul le joueur qui subit une faute peut l'appeler
- Seul le joueur qui est accusé d'avoir commis une faute peut contester.

Si l'infraction ou la faute est contestée, le jeu repart à la passe précédente.

Tant que les joueurs concernés ne se sont pas mis d'accord le jeu est arrêté...personne ne bouge.

IV. Les compétences à acquérir en cycle 3

Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant. Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles.

En attaque

Conserver le frisbee et progresser vers la cible :

- Passer le frisbee à un partenaire démarqué,
- se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur du frisbee,
- recevoir le frisbee à l'arrêt ou en mouvement, s'orienter,
- trouver une solution de passe sans garder le frisbee plus de 8 secondes.

Élargir sa prise d'informations :

- la trajectoire du disque,
- la perception de l'effet

Marquer :

- Choisir une stratégie permettant de passer le frisbee à un joueur démarqué, en position favorable qui se situe dans la zone d'en but.

En défense

Reprendre le frisbee :

- Se placer activement sur les trajectoires des passes,
- occuper l'espace,
- changer très vite de statut (de défenseur à attaquant).

Ralentir la progression de l'adversaire :

- Gêner le porteur du frisbee dans sa progression et dans ses tentatives de passe.

Empêcher de marquer :

- Monter sur le passeur dans l'axe de passe décisive,
- se placer sur les trajectoires de passes aux attaquants en position de tir.
- ne pas laisser un attaquant seul dans la zone d'en but

Au cours d'un match :

- Assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre. Participer à la marque en coopérant avec ses équipiers, en s'opposant individuellement et collectivement à l'équipe adverse et en respectant les règles définies

V. Les compétences à acquérir en cycle 2

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur. Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles.

En attaque :

Conserver le frisbee et progresser vers la cible :

- Passer et recevoir le frisbee de plus en plus efficacement.

Progresser vers la cible :

- Passer à un partenaire dans le sens de la progression,
- partir vite vers l'avant.

Marquer :

- passer à un partenaire placé dans la zone d'en but.

Utiliser l'espace de jeu dans toute ses dimensions, latéralement et en profondeur.

En défense :

Reprendre le frisbee :

- Se placer sur les trajectoires des passes,
- occuper l'espace,

Ralentir la progression de l'adversaire :

- Gêner le porteur du frisbee

Empêcher de marquer :

- se placer sur les trajectoires de passes aux attaquants en position de passe décisive.

VI. Tableau de progression cycle 3

<u>Séance</u>	<u>Phase</u>	<u>Objectifs généraux</u>	<u>Objectifs opérationnels</u>	<u>Jeux possibles</u>
1 et 2	Entrée dans l'activité	Observer le comportement des élèves en situation	Mise en place des règles de sécurité Découvrir et manipuler le frisbee Découvrir les gestes techniques nécessaires à la progression dans l'activité (lancer revers et réception mâchoire de crocodile)	- Lancer (revers) – Ex 1 - Lancer sur cible (revers) – Ex 2 - Concours de passes (revers, réception mâchoire de crocodile) – Ex 3
3 et 4	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser les gestes techniques (lancer revers et réception mâchoire de crocodile) Découvrir d'autres gestes techniques nécessaires à la progression dans l'activité (lancer coup droit et réception coin-coin) Progresser vers la cible en passe sans que le frisbee ne tombe au sol. Apprentissage progressif des règles de l'activité (pas le droit de marcher avec le frisbee dans les mains, droit à un pied de pivot, lancer le frisbee à l'arrêt).	- Lancer (coup droit) – Ex 1 - Lancer sur cible (coup droit) – Ex 2 - Concours de passe (coup droit, réception mâchoire de crocodile ou coin-coin) – Ex 3 - Progression du frisbee (revers et coup droit, réception mâchoire de crocodile ou coin-coin) – Ex 4
5 et 6	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser les gestes techniques de lancer et de réception Apprentissage des règles des défenseurs (pas de contact, pas plus de un défenseur sur le porteur du frisbee, le défenseur qui est sur le porteur du frisbee compte à voix haute jusqu'à 10)	- Progression du frisbee - Ex 4 / 9 - La rivière aux crocodiles – Ex 5 - Passe à 5 – Ex 10 - situation de matchs avec effectif réduit – Ex 8/11/12
7	Situation de référence	Evaluer les acquis	Bilan des savoirs construits au cours du cycle Rencontre USEP	Matchs

VII. Tableau de progression cycle 2

<u>Séance</u>	<u>Phase</u>	<u>Objectifs généraux</u>	<u>Objectifs opérationnels</u>	<u>Jeux possibles</u>
1 et 2	Entrée dans l'activité	Observer le comportement des élèves en situation	Mise en place des règles de sécurité Découvrir et manipuler le frisbee Découvrir les gestes techniques nécessaires à la progression dans l'activité	- Lancer (revers) – Ex1 - Lancer sur cible (revers) – Ex2 - Concours de passes (revers, réception mâchoire de crocodile) – Ex3
3 et 4	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprendre à manipuler le frisbee Maîtriser les gestes techniques du lancer en revers et de la réception en mâchoire de crocodile Progresser vers la cible en passe Apprentissage progressif des règles de l'activité (pas le droit de marcher avec le frisbee)	- Lancer (revers) – Ex1 - Lancer sur cible (revers) – Ex2 - Concours de passe (revers, réception mâchoire de crocodile) – Ex3 - Progression du frisbee (revers) - Ex4
5 et 6	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser les gestes techniques du lancer en revers et de la réception en mâchoire de crocodile Progresser vers la cible en passe sans que le frisbee tombe au sol Apprentissage progressif d'autre règle (pas de contacte, pas plus d'un défenseur sur le porteur du frisbee)	- Concours de passe – Ex3 - Progression du frisbee (revers, réception mâchoire de crocodile) – Ex 4/9 - La rivière aux crocodiles (revers, réception mâchoire de crocodile) – Ex 5 - Situation de matchs avec effectif réduit (favoriser l'attaque) – Ex 8/11/12
7	Situation de référence	Evaluer les acquis	Bilan des savoirs construits au cours du cycle Rencontre USEP	Matches (avec supériorité numérique en attaque.

VIII. Grille de niveau en ultimate

	PASSES	RATTRAPER	DEMARQUAGE	DEFENSE
NIVEAU 1	<p>-Revers : mal maîtrisé, peu précis. -Corps de face, tous les défauts persistent. -Pied arrière se soulève au moment du lancer. -Coup droit inexistant.</p>	<p>-Ne rattrape aucun frisbee. -Peur du frisbee.</p>	<p>-Joueur immobile, ne se démarque pas, champ d'évolution très restreint.</p>	<p>-Aucune action de défense.</p>
NIVEAU 2	<p>-Revers : Précis si moins de 10 mètres sur partenaire à l'arrêt. -Le frisbee manque de rotation. -Corps de profil lors de la préparation, puis de face lors du lancer. -Coup droit : Tenté mais pas maîtrisé. -Pas de pied pivot.</p>	<p>-Ne rattrape que les passes courtes qui ont peu de vitesse.</p>	<p>-Se déplacer en suivant le chemin du frisbee. -Demande le frisbee en étant très proche du porteur et immobile. -Pas de pied pivot.</p>	<p>-Presser : est en retard sur son adversaire, n'empêche pas la passe. -Intercepter : Par hasard, lorsqu'il est sur la trajectoire du frisbee. -Dissuader : inefficace, l'adversaire direct est souvent démarqué.</p>
NIVEAU 3	<p>-Revers : Précis sur joueurs arrêtés même à plus de 10 mètres, mais imprécis sur joueurs en mouvement. -Corps de profil durant tout le lancer. -Coup droit : Tenté, réalisé mais pas de rotation du frisbee, imprécis. -Début de pied pivot.</p>	<p>-Rattrape principalement à deux mains, les lancers courts et longs à l'arrêt.</p>	<p>-Se veut disponible, se déplace, mais pas toujours à bon escient. -Se débarrasse de son défenseur, mais se cache derrière un autre défenseur aligné avec le porteur. -Essai de démarquage toujours vers l'avant. -Début de pied pivot.</p>	<p>-Presser : est présent mais l'adversaire réalise une passe précise grâce à un pied pivot. . -Intercepter : Touche le frisbee de manière volontaire (interception au détriment de la pression et de la dissuasion). -Dissuader : Ralentit le jeu adverse.</p>



	PASSES	RATTRAPER	DEMARQUAGE	DEFENSE
NIVEAU 4	<p>-Revers : Précis sur joueurs en mouvement même éloignés. -Problème de timing sur les lancers longs sur joueurs en mouvement. -Coup droit : Lancer sans défaut par rapport aux règles opérationnelles, précis sur joueurs à l'arrêt même loin, imprécis sur joueur en mouvement. -Pied pivot maîtrisé.</p>	<p>-Rattrape les frisbees même en mouvement. -Arrêt avant de lancer.</p>	<p>-Se rend disponible. -Démarquage en appui ou en soutien si le besoin s'en fait sentir. -Se déplace dans les espaces libres, mais pas toujours en tenant compte des possibilités du porteur. -Pied pivot maîtrisé.</p>	<p>-Presser : L'adversaire donne le frisbee mais dans de mauvaises conditions. -Interceptor : Attrape le frisbee mais les adversaires ont le temps de se replacer.. -Dissuader : L'adversaire n'a le frisbee que grâce à un block..</p>
NIVEAU 5	<p>-Revers et coup droit : Précis et pertinents dans le choix de type de lancer dans toutes les situations. -Pied pivot : permet de se défaire du harcèlement du défenseur.</p>	<p>-Capable d'enchaîner rattraper à une main et lancer dans le mouvement sans marcher.</p>	<p>-Offre toujours la bonne solution au porteur. -Evolue toujours à la distance de passe du porteur.</p>	<p>-Presser : Provoque les 10 secondes. -Interceptor : Tout terrain et enchaînement avec une passe immédiate. -Dissuader : L'adversaire n'a jamais le frisbee. Si le joueur est victime d'un block, il échange avec son partenaire.</p>

IX. Situations d'apprentissages

LES TECHNIQUES DE LANCER

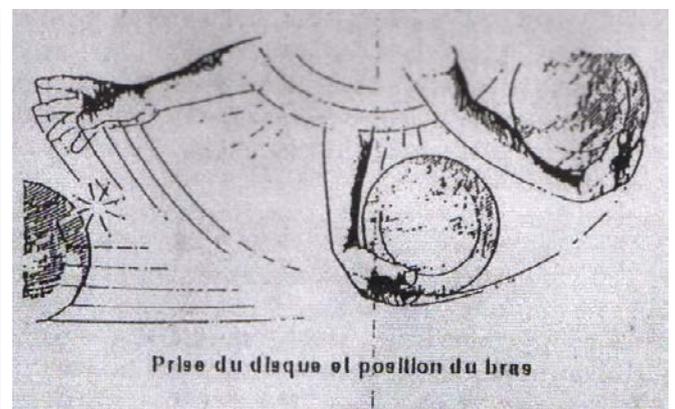
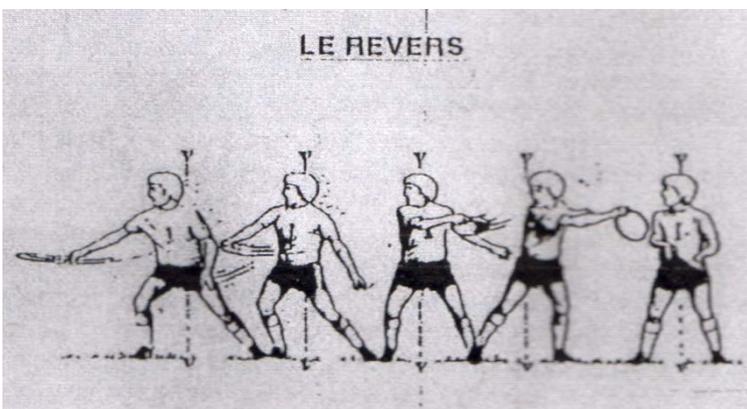
Le porteur du frisbee utilise en général un des trois lancers suivant pour faire une passe à un partenaire démarqué :

- le coup droit (le side arm),
- le revers (le backhand),
- le lob (l'upside-down).

Cependant en matière de lancer, l'imagination du joueur reste maîtresse du jeu. Tout est possible et tout peut évoluer.

Le revers :

- o La prise : placer le pouce sur la surface supérieure du frisbee, l'index sur le bord extérieur du frisbee et les autres doigts à l'intérieur du frisbee.
- o Le lancer : de profil, l'épaule droite face au partenaire, les genoux légèrement pliés. Amenez le frisbee à hauteur de l'épaule gauche. En déroulant horizontalement le bras, lancez le frisbee d'un mouvement sec de poignet.
- o Les repères : tir à l'arc, mouvement rectiligne, le partenaire doit toujours voir le frisbee. Inclinez le frisbee plus ou moins en fonction de la force et de la direction du vent.



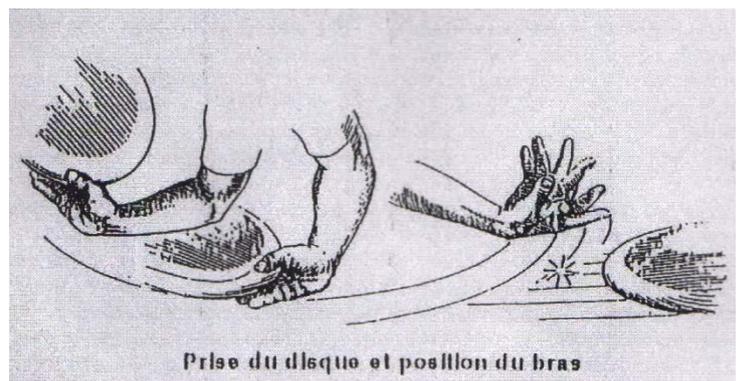
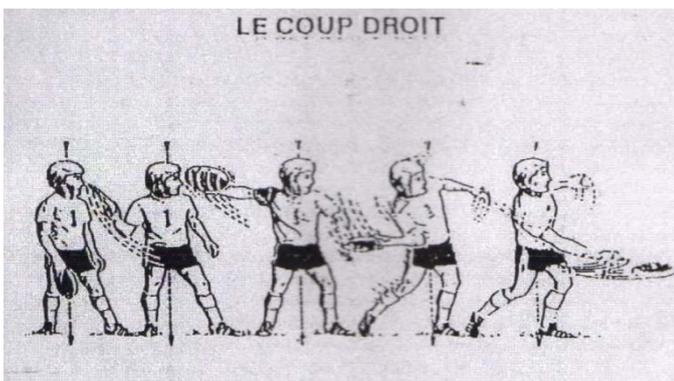
Le coup droit

- La prise : tenir le frisbee entre le pouce et l'index, Le pouce au-dessus du frisbee, l'index et le majeur à l'intérieur du frisbee touchant le bord. Les deux doigts restant sont repliés.
- Le lancer : le pied gauche et l'épaule gauche sont en avant, alors que l'épaule du lancer (épaule droite) reste d'abord en arrière. Le frisbee est tenu incliné vers le sol.

Contrairement au lancer en revers, le frisbee sera lancé le long du côté droit du corps. Retournez le poignet en arrière, élansez l'avant bras et retournez vivement le poignet juste avant de lâcher le frisbee.

Bloquez la main au moment du lâcher.

- Les repères : on ne lance qu'avec le poignet et les doigts à l'intérieur du frisbee. Ne pas prendre d'élan ni avec le bras, ni avec le poignet. La main ne doit pas passer devant le corps (blocage). Laissez faire le poids du frisbee (incliné).



Le lob

Le frisbee vole à l'envers.

- La prise : est la même que le coup droit.
- Le lancer : il diffère du coup droit de par le lâcher du frisbee, au-dessus de la tête, avec un angle d'environ 50 degrés (la face intérieure du frisbee sera orientée vers le ciel), le frisbee volant à l'envers.
- Les repères : ne pas oublier le coup de poignet, visez à gauche du partenaire pour les droitiers, le frisbee faisant une courbe en volant.

LES TECHNIQUES DE RECEPTION

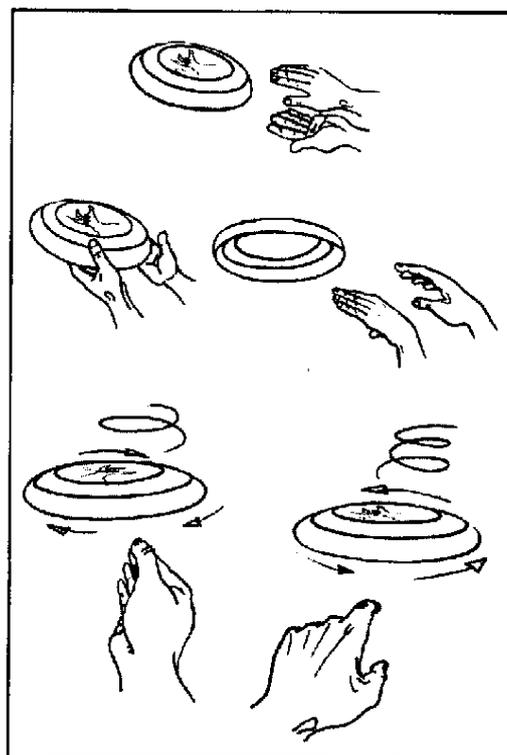
La technique utilisée va dépendre de la hauteur du frisbee et de l'orientation des épaules par rapport au disque au moment du "catch".

Le rattrapage le plus simple. Il peut s'effectuer de deux manières :

- Une main sur la face extérieure du frisbee et l'autre sous la face intérieure, le corps sur la trajectoire du frisbee.
- Les deux mains sur le bord extérieur du frisbee. Pour ce rattrapé, il est conseillé d'attraper le frisbee paumes de mains vers le haut, pouces à l'extérieur. Si le frisbee arrive au-dessus ou au niveau des yeux, attrapez le frisbee paumes de mains vers le bas, pouces à l'intérieur du frisbee.

- ✓ **"Mâchoire de crocodile"** : les deux bras se tendent en direction du disque (image de la langue de caméléon qui sort), les bras s'ouvrent et le disque est "aplati" par les paumes des mains quand il est saisi ; puis il est ramené vers le corps. AVANTAGE : offre une grande sécurité.
- ✓ **"Coin coin"** : La main s'ouvre largement pour saisir le disque. Le pouce forme la partie inférieure de la mâchoire tandis que les quatre autres doigts serrés et solidaires forment la partie supérieure. C'est l'inverse dans le cas d'un disque bas.

- Latéralement, coupez la trajectoire du frisbee, pouce et paume de main vers le haut, serrez les doigts au moment de l'impact.
- De face, frisbee haut, coupez la trajectoire du frisbee, pouce et paume de main vers le bas, serrez les doigts au moment de l'impact.
- De face, frisbee bas, coupez la trajectoire du frisbee, pouce et paume de main vers le haut, serrez les doigts au moment de l'impact.



EXERCICE D'APPRENTISSAGE

1. Lancer

Objectif

Etre capable de lancer le frisbee devant soi

But du jeu

Lancer le frisbee le plus droit possible devant soi dans la zone de lancer.

Aménagement

- Les élèves se mettent par deux
- 1 frisbee pour deux

Déroulement et consignes

Les élèves en possession du frisbee se placent derrière les plots des lanceurs. Les autres camarades sont derrière les plots des joueurs en attente.

Au signal les lanceurs lancent le frisbee en revers le plus droit possible devant soi dans la zone de lancer.

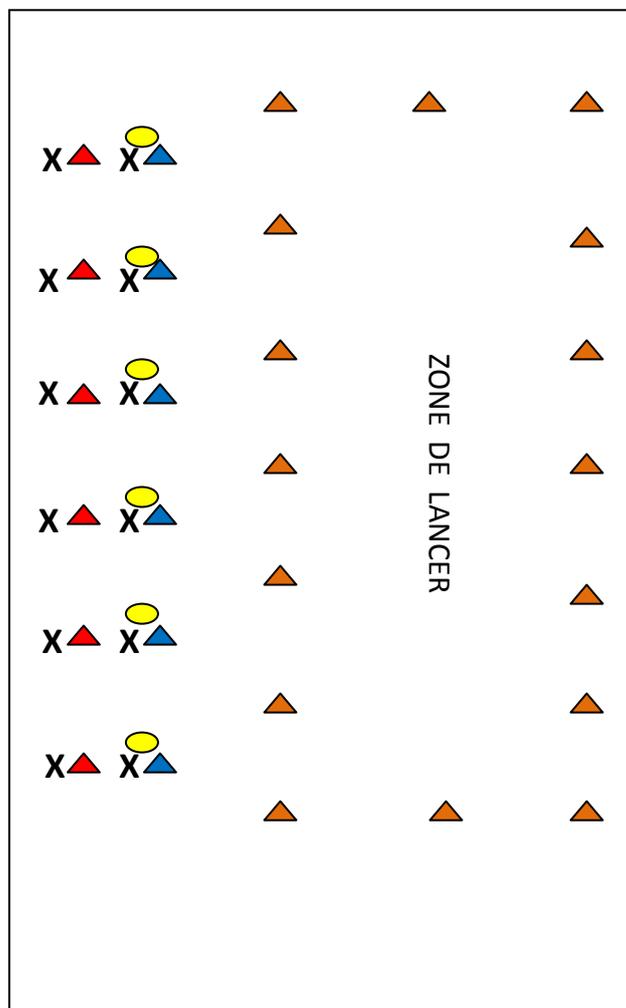
Au second signal les joueurs en attente vont chercher le frisbee en courant et reviennent se placer derrière les plots des lanceurs. Les camarades qui viennent de lancer se mettent derrière les plots des joueurs en attente.

Critère de réussite

- Augmenter le nombre de lancer réussi.

Variante possible

- Varier les méthodes de lancer (revers, lob)
- Lancer le plus loin et le plus droit possible



2. Lancer sur cible

Objectif

Etre capable de toucher une cible en lançant un frisbee

But du jeu

Faire tomber les cônes en lançant le frisbee pour marquer des points

Aménagement

- Les élèves se mettent par 3
- 1 frisbee par groupe
- 1 plot par groupe sur un banc

Déroulement et consignes

Les élèves possédant le frisbee se placent derrière les plots des lanceurs. Les autres camarades se placent derrière les plots des joueurs en attente.

Au signal les lanceurs se mettent en place et visent le cône pour le faire tomber en lançant en revers. S'il parvient il marque trois points, s'il le touche un point, sinon zéro point.

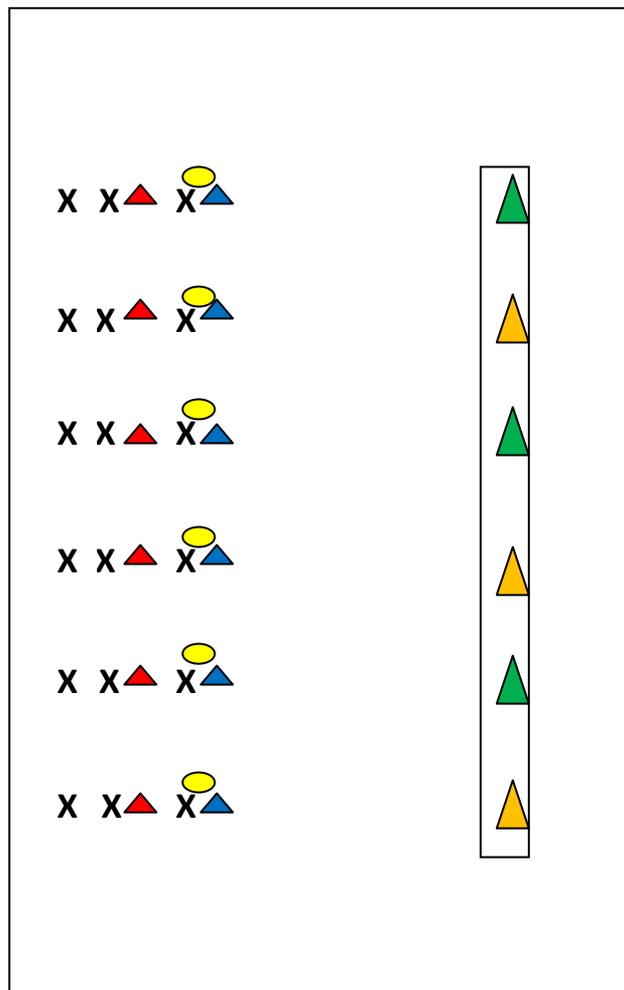
Au second signal, les joueurs en attente vont chercher le frisbee en courant, replacent le plot si nécessaire et reviennent se placer derrière les plots des lanceurs. Les camarades qui viennent de lancer se mettent derrière les plots des joueurs en attente.

Critère de réussite

- Augmenter le nombre de lancer réussi.

Variante possible

- Varier les méthodes de lancer (coup droit)



3. Concours de passe

Objectif

Maîtriser et contrôler les passes et les réceptions.

Déroulement et consignes

Les élèves se mettent par deux, espacés de trois mètres.

Un frisbee par binôme.

Chaque binôme doit effectuer une passe en revers et une réception en mâchoire de crocodile.

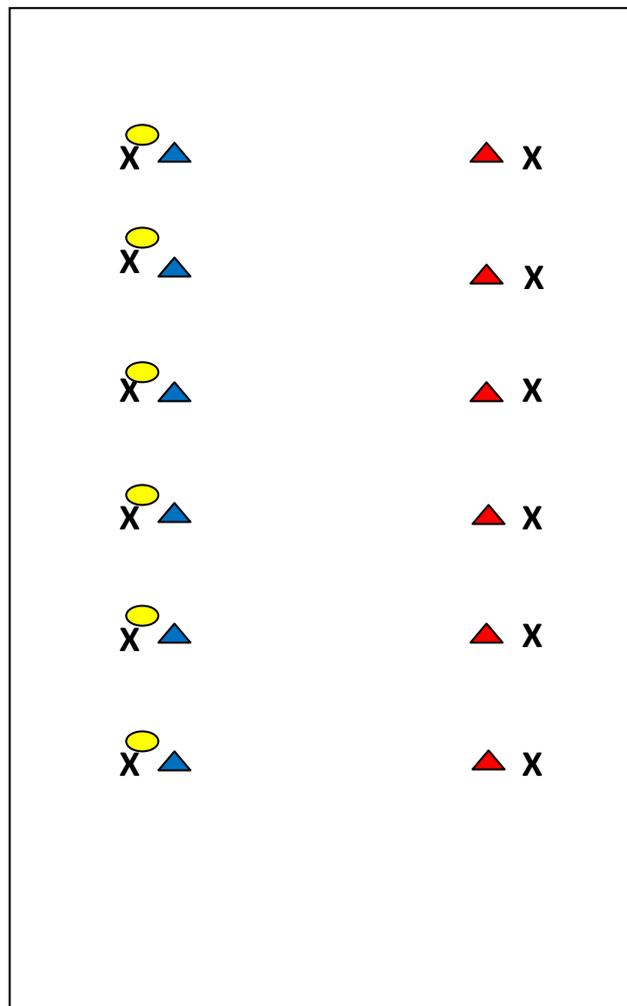
L'équipe qui a fait le plus grand nombre de passe a gagné (en 1 minute).

Critère de réussite

- Faire des passes en revers
- Faire X passes sans faire tomber le frisbee

Variante possible

- Varier la distance entre les joueurs.
- Si le frisbee tombe, l'équipe recommence zéro.
- Varier la méthode de passe (coup droit, lob)
- Varier la méthode de réception (coin-coin)



4. La Rivière aux crocodiles

Objectif

Éliminer les attaquants en les touchant avec le frisbee sur une passe.

Déroulement et consignes

Une équipe de défenseurs (crocodiles) se positionne en colonne pour former une rivière que les attaquants (aventuriers) doivent traverser.

Les crocodiles doivent essayer d'éliminer les aventuriers en les touchant grâce à des lancers revers. Un crocodile a le droit de récupérer le frisbee tombé au sol pour l'utiliser à nouveau.

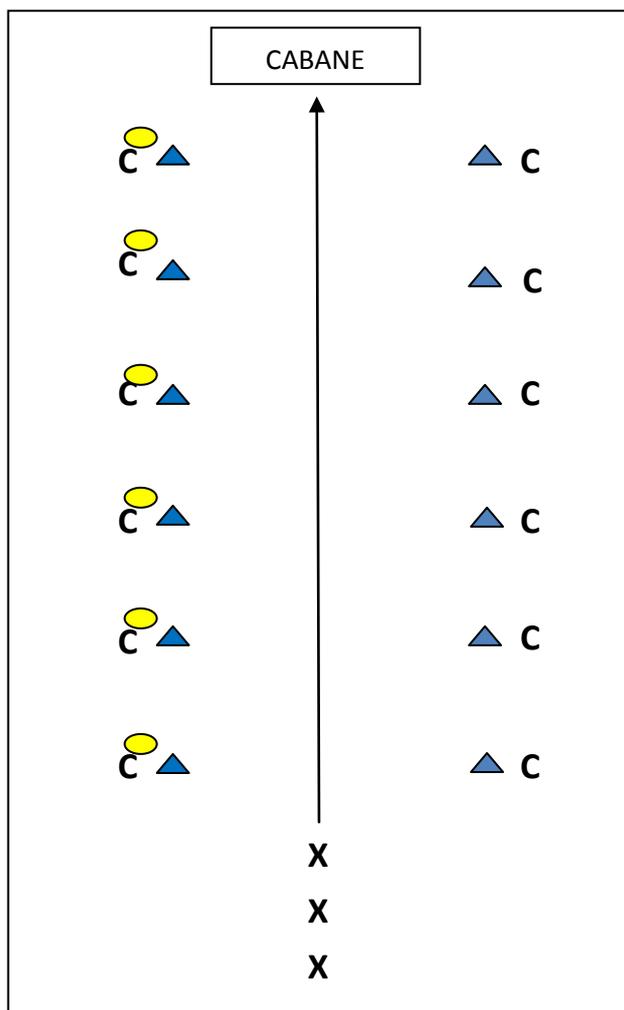
Les aventuriers doivent éviter les frisbees lancés. Ils marquent 1 point s'ils arrivent à traverser la rivière et à se retrouver dans la cabane.

Critères de réussite

- Faire des passes en revers
- Éliminer de plus en plus d'aventuriers (passes plus précises)

Variante possible

- Augmenter la distance entre les crocodiles et l'endroit où les aventuriers passent.
- Varier la méthode de passe (coup droit, lob)
- Varier la méthode de réception (coin-coin)



5. Progression du frisbee

Objectif

Etre capable de passer le frisbee à un partenaire pour faire progresser celui-ci vers l'avant.

But du jeu

Passer le frisbee à hauteur de la poitrine à un partenaire en direction d'une cible sans le faire tomber au sol.

Aménagement

- Equipe de 3 joueurs
- 1 frisbee par équipe et des plots pour matérialiser les lignes.

Déroulement et consignes

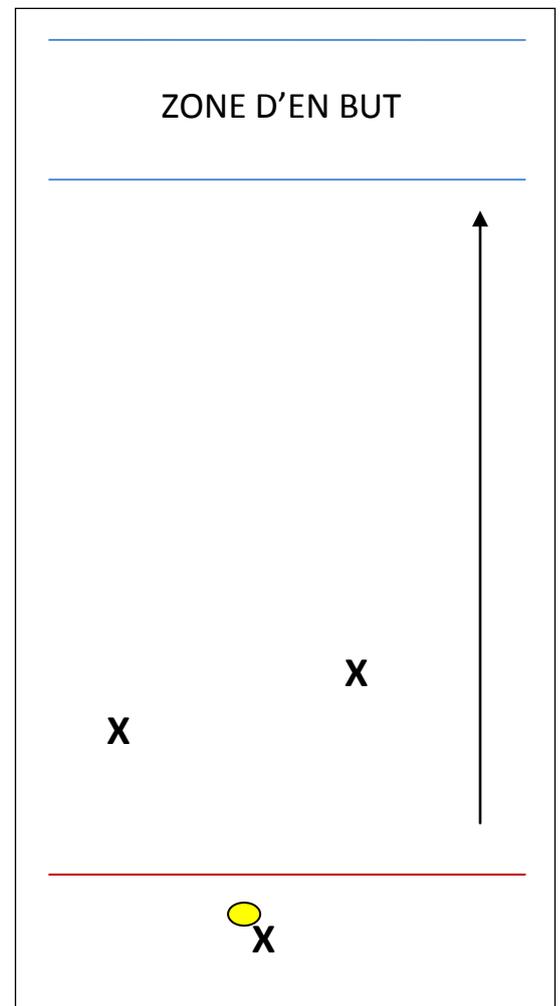
Aller le plus vite possible de la ligne de départ à la zone d'en-but en se faisant des passes successives pour marquer un point. Si le frisbee tombe à terre, retour au départ. Faire le plus d'aller retour en un temps donné pour marquer le plus de point possible.

Critère de réussite

- Plus de progression réussie que de ratée.

Variante possible

- Varier la distance entre les lignes
- Mettre un nombre de passe maximum



6. Passe en déplacement

Objectif

Etre capable de réceptionner un frisbee en mouvement

But du jeu

Réceptionner le frisbee lors de sa course, s'arrêter puis lancer le frisbee.

Aménagement

- 1 disque pour 2
- Se placer en colonne
- Matérialisées une zone de réception (plots ou cerceaux)

Déroulement et consignes

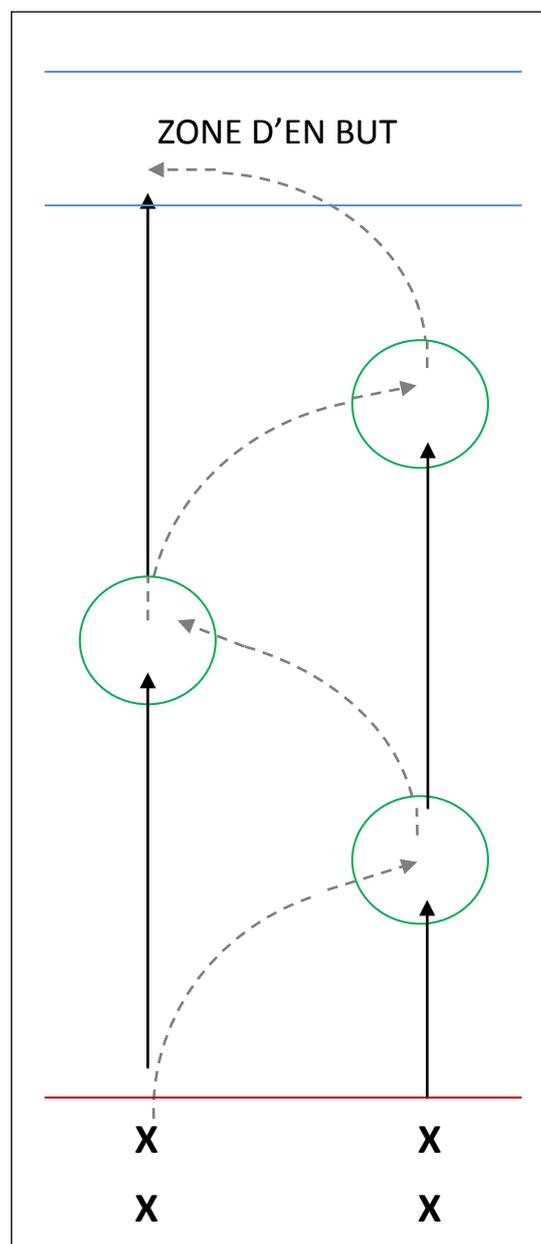
Le joueur qui démarre avec le frisbee lance le frisbee dans la zone de réception. L'autre joueur court dans la zone de réception pour attraper le frisbee, s'arrête puis relance pour son camarade et ainsi de suite jusqu'à la zone d'en but.

Critère de réussite

- Plus de réception réussie que de ratée.
- Arrêt complet avant de relancer le frisbee.

Variante possible

- La colonne de droite lance en coup droit, la colonne de gauche lance en revers.
- Mettre un défenseur au niveau de chaque zone de réception.



7. Le receveur

Objectif

Etre capable de lire une trajectoire

But du jeu

Réceptionner le frisbee lors de sa course

Aménagement

- Groupe de 5 élèves
- une ligne de 4 receveurs et un lanceur

Déroulement et consignes

Le receveur court jusqu'au plot, le contourne puis réceptionne le frisbee.

Le lanceur passe au moment où le receveur a dépassé le plot.

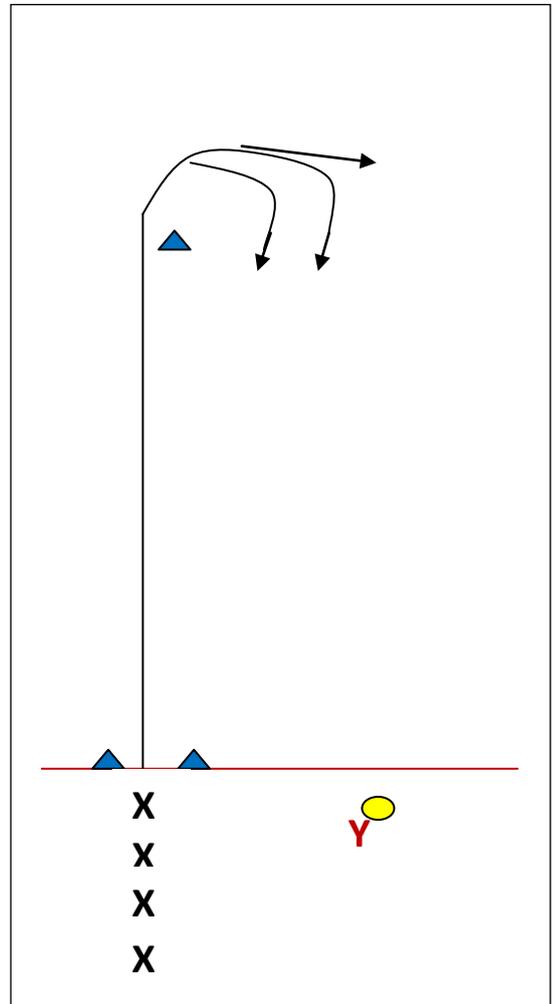
Une fois que tous les receveurs sont passés un autre du groupe est désigné lanceur.

Critère de réussite

- Plus de réception réussie que de ratée.

Variante possible

- Varier la distance du plot pour jouer sur l'espace de réception
- Changer le coté de contournement du plot.



8. Opposition et pied de pivot

Objectif

Etre capable d'effectuer des passes avec une opposition en utilisant son pied de pivot.

But du jeu

Passer le frisbee à son partenaire sans que le défenseur (le crocodile) l'intercepte.

Aménagement

- Groupe de quatre dont un défenseur.
- Un chasuble par défenseur.

Déroulement et consignes

Les élèves sont par groupe de 4 avec 1 lanceur et 2 receveurs qui forment un triangle et le 4^{ème} joueur est un défenseur.

Pour le lanceur : il doit essayer de faire une passe à une de ses partenaires sans que le frisbee tombe au sol. Il utilise son pied de pivot pour déplacer le défenseur et s'ouvrir un angle de passe.

Pour le défenseur : il doit gêner le lanceur dans sa passe à une distance d'un bras et faire le décompte des 8 secondes.

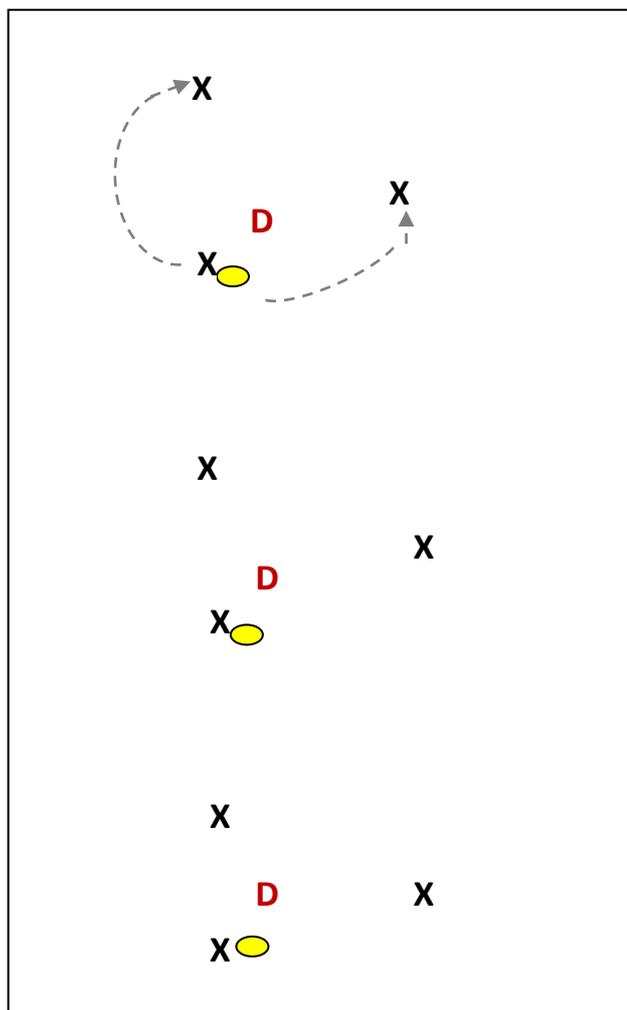
5 lancers chacun puis changement des rôles.

Critère de réussite

- Pour le lanceur : regarder ses partenaires pour une bonne compréhension. Ne pas regarder le disque. Le pied de pivot ne peut pas être déplacé.
- Pour le défenseur : il ne doit pas toucher le lanceur

Variante possible

- Augmenter le nombre de lanceurs
- Augmenter le nombre de défenseur
- Utiliser les feintes
- Introduire le décompte des 8 secondes.



9. Progression du frisbee avec opposition

Objectif

Etre capable de passer le frisbee à un partenaire pour faire progresser celui-ci vers l'avant.

But du jeu

Passer le frisbee à hauteur de la poitrine à un partenaire en direction d'une cible sans le faire tomber au sol.

Aménagement

- Equipe de 4 joueurs
- 1 frisbee, 1 chasuble par équipe, des plots.

Déroulement et consignes

Aller le plus vite possible d'une ligne à l'autre en se faisant des passes successives. Utiliser le pied de pivot ainsi que des feintes de passe pour pouvoir contourner le défenseur et effectuer une passe. Pour marquer un point, arriver à la zone d'en but sans se faire intercepter le frisbee par le défenseur et sans que celui-ci tombe au sol. Si cela est le cas, retour à la ligne de départ. Faire le plus d'aller en un temps donné pour marquer le plus de point possible.

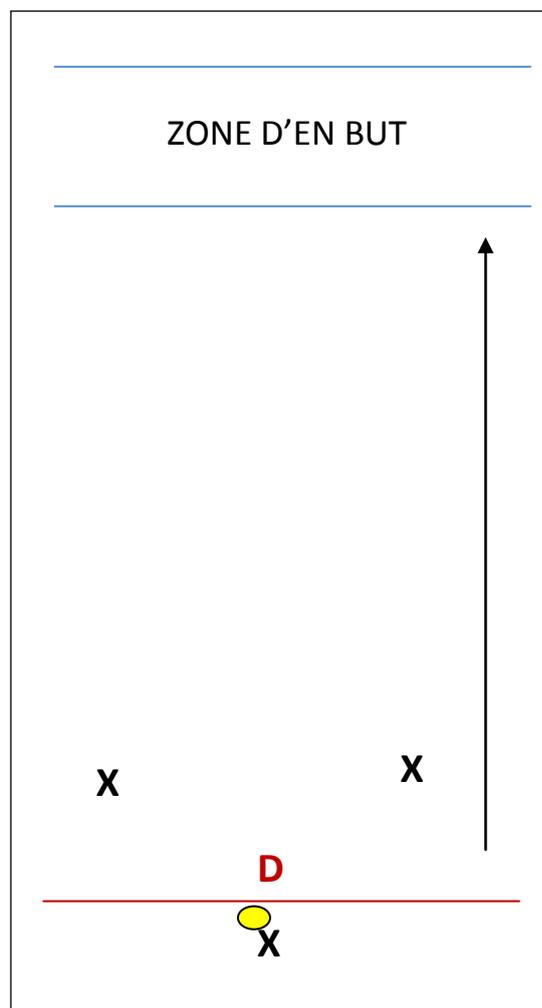
Le rôle du défenseur est de se mettre au plus vite devant le porteur du frisbee, le gêner dans sa passe et compter à voix haute jusqu'à dix qui est le temps maximum pour garder le frisbee dans les mains.

Critère de réussite

- Plus de progression réussie que de ratée.

Variante possible

- Varier la distance entre les ligne.
- Ajouter un ou deux défenseurs.



10. Passe à 5

Objectif

Etre capable d'effectuer des passes en opposition

But du jeu

Faire 5 passes pour pouvoir marquer 1 point

Aménagement

- Equipe attaquante de 3 joueurs (qui doit effectuer les passes)
- 1 défenseur pour une équipe d'attaquant

Déroulement et consignes

Les attaquants doivent marquer le plus de point possible en 3 minutes.

Pour marquer un point ils doivent effectuer 5 passes consécutives.

Si le frisbee est intercepté par le défenseur ou qu'il tombe par terre le compteur recommence à zéro.

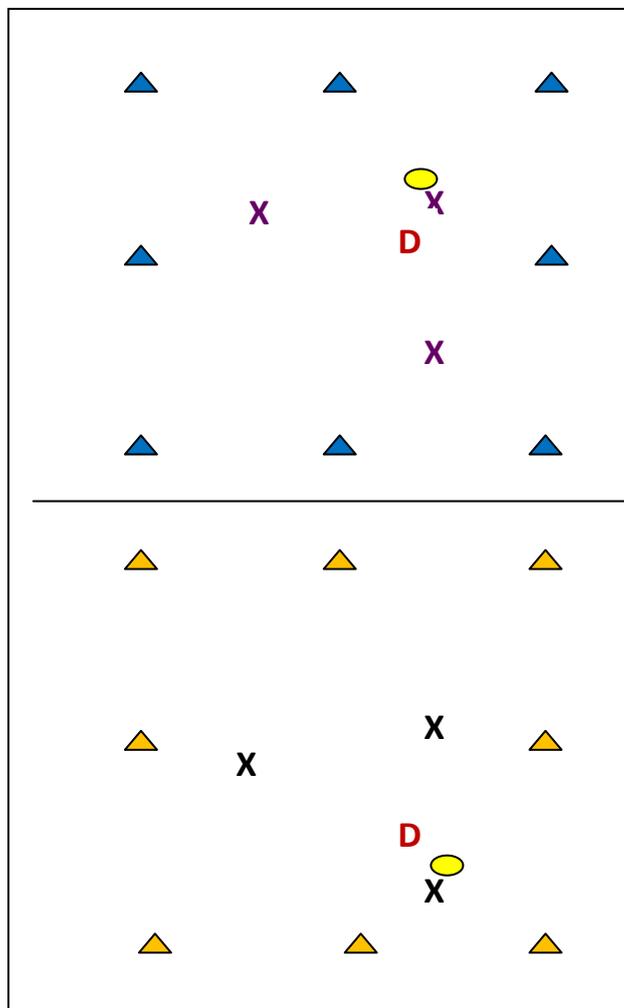
Le défenseur quand à lui doit essayer d'intercepter le frisbee.

Critère de réussite

- Réussir à enchaîner 5 passes

Variante possible

- Augmenter ou diminuer la taille du terrain.
- Augmenter ou diminuer le temps de jeu.
- Augmenter le nombre de défenseur.
- Augmenter le nombre de passe.



11. La box

Objectif

Etre capable de se démarquer pour réceptionner une passe.

But du jeu

Marquer des points dans un espace délimité.

Aménagement

- Délimité un carré (plots)
- définir une zone de départ.
- 2 équipes de 3 à 4 joueurs.

Déroulement et consignes

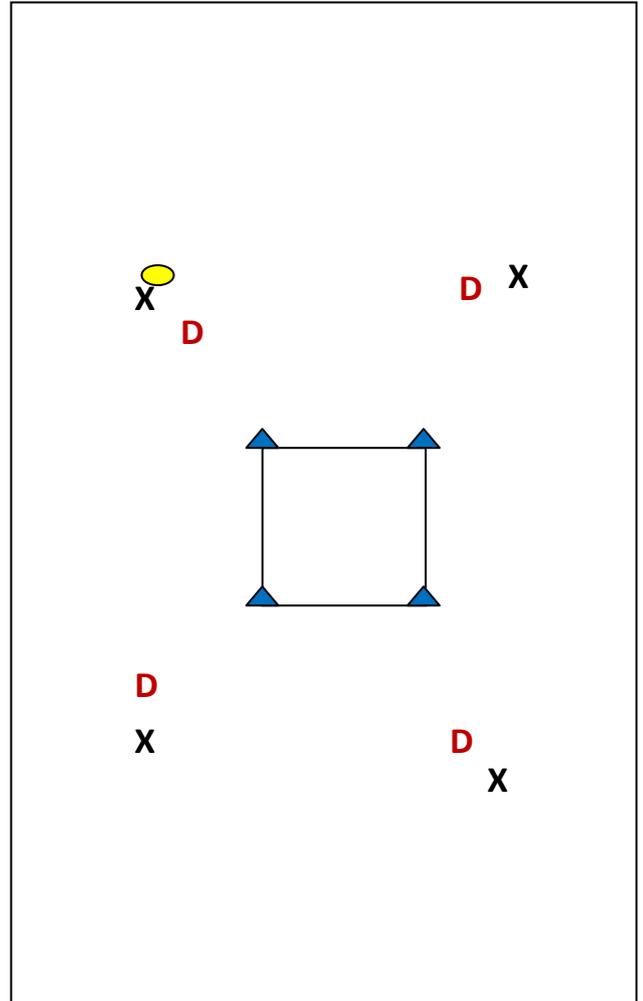
S'organiser collectivement pour marquer un point en réceptionnant une passe dans le carré qui est délimité au centre du terrain. Occuper au maximum le terrain et ressortir du carré quand on a marqué en faisant une passe. Le jeu continue. Durant ce jeu, on utilisera toute les règles de l'ultimate.

Critère de réussite

- Réussir à réceptionner une passe dans le carré.
- Réussir à se démarquer en tenant compte de ses partenaires.
- Ne pas se précipiter à plusieurs dans le carré, mais y entrer par un appel franc en prenant de vitesse son défenseur.

Variante possible

- Augmenter le nombre de joueur
- Augmenter ou diminuer la taille du terrain et du carré
- Faire 2 carrés de chaque côté du terrain



12. Le Frisbee au capitaine

Objectif

Etre capable de s'organiser collectivement pour passer le frisbee au capitaine

But du jeu

Marquer le plus de points que l'équipe adverse avec un minimum de perte du frisbee

Aménagement

- Equipe de 4 joueurs
- Zone délimitée pour les capitaines
- 1 frisbee par terrain

Déroulement et consignes

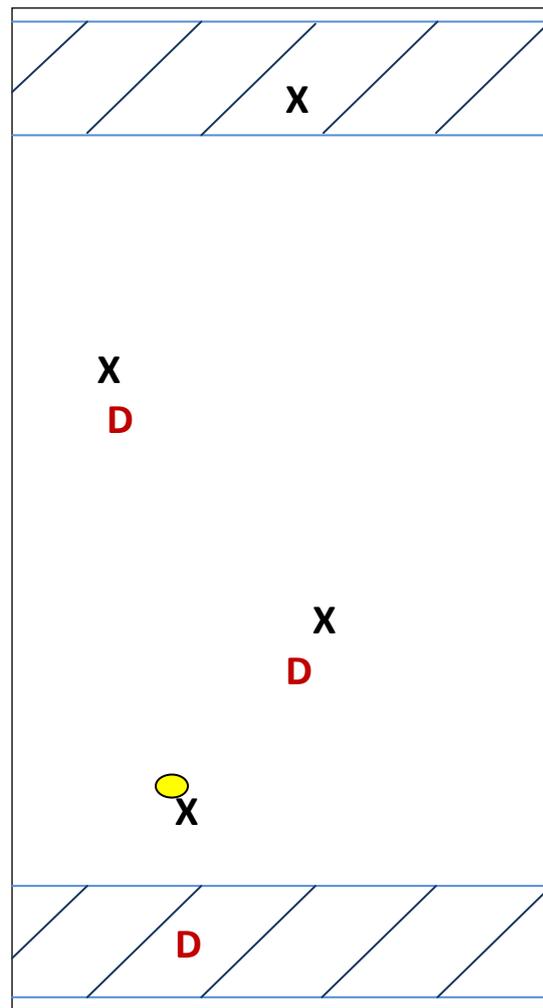
Les défenseurs feront du marquage individuel (chacun prend un joueur). Les autres joueurs se situent à 3 mètres minimum de l'attaquant qui est en possession du frisbee. Les attaquants (l'équipe en possession du frisbee) doivent progresser avec le frisbee et faire une passe à leur capitaine pour marquer un point. Respect des règles de l'ultimate.

Critère de réussite

- Ne pas appeler le disque en criant, chercher à se démarquer successivement dans les espaces libres.

Variante possible

- Augmenter la taille du terrain
- Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir reçu le frisbee puis le capitaine pour marquer un point.



X. Evaluation cycle 3

		
Attaque	<input type="radio"/> Je suis capable de faire des passes en revers	
	<input type="radio"/> Je suis capable de faire des passes en coup droit	
	<input type="radio"/> Je suis capable de réceptionner le frisbee en utilisant la technique la plus appropriée à la situation	
	<input type="radio"/> Je parviens à progresser vers l'en but de l'autre équipe	
	<input type="radio"/> Je suis capable de coopérer avec les joueurs de mon équipe	
	<input type="radio"/> Je sais me démarquer pour avoir le frisbee	
	<input type="radio"/> Je joue et sais prendre une décision rapidement	
	<input type="radio"/> Je suis capable d'annoncer verbalement une faute	
Défense	<input type="radio"/> Je parviens à revenir en défense	
	<input type="radio"/> Je suis capable de marquer un joueur pour empêcher qu'il ait le frisbee	
	<input type="radio"/> Je suis capable de gêner le possesseur du frisbee et compter à voix haute	
	<input type="radio"/> Je respecte la règle de non contact et ne commet pas d'autre faute	
	<input type="radio"/> Je suis capable de ne pas aller sur le porteur du frisbee et me tenir à une distance de 3 mètres, s'il y a déjà un coéquipier sur lui	
	<input type="radio"/> Je suis capable d'annoncer verbalement une faute	
Contrôle émotionnel	<input type="radio"/> Je prends plaisir à jouer	
	<input type="radio"/> Je contrôle mes émotions	
	<input type="radio"/> Je parviens à m'intégrer dans le groupe	
	<input type="radio"/> Je suis motivé et volontaire	

XII. Evaluation cycle 2

		
Attaque	<input type="radio"/> Je suis capable de lancer le frisbee sur une cible immobile et identifiée	
	<input type="radio"/> Je suis capable de faire voler le frisbee le plus loin possible et le plus droit possible	
	<input type="radio"/> Je suis capable d'effectuer une passe en revers à un partenaire	
	<input type="radio"/> Je suis capable de réceptionner une passe en "mâchoire de crocodile"	
	<input type="radio"/> Je suis capable d'évoluer sur le terrain, en équipes en se faisant des passes	
Défense	<input type="radio"/> Je suis capable d'intercepter une passe	
	<input type="radio"/> Je suis capable d'être sur le joueur qui a le frisbee	
	<input type="radio"/> Je suis capable de ne pas défendre sur le joueur qui a le frisbee s'il y a déjà l'un de mes coéquipiers	
Autre	<input type="radio"/> Je suis capable de tenir plusieurs rôles (attaquant, défenseur)	
	<input type="radio"/> J'encourage mes camarades	
Contrôle émotionnel	<input type="radio"/> Je prends plaisir à jouer.	
	<input type="radio"/> Je respecte les arbitres, les adversaires et mes coéquipiers.	
	<input type="radio"/> Je suis motivé et volontaire.	