

PRESENTATION DE L'ACTIVITE

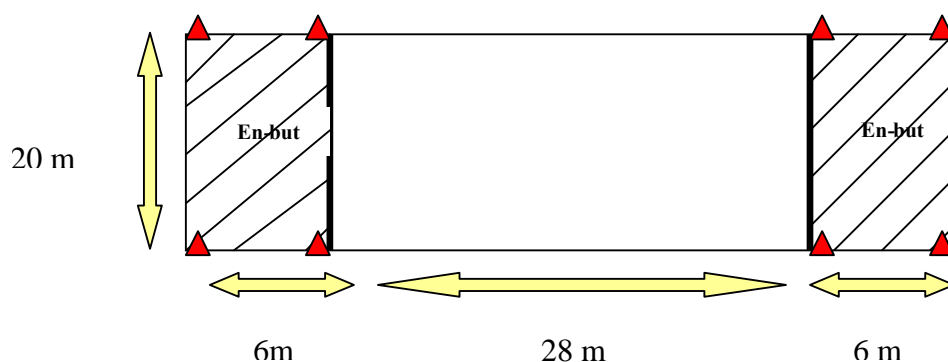
L'ultimate oppose **2 équipes de 5 joueurs**.

Le terrain est l'équivalent d'un terrain de hand.

Le périmètre du terrain est composé par les **lignes de touche** qui représentent les bords du terrain et par les **lignes de fond** qui marquent le fond de l'en-but.

Ces lignes ne font pas partie du terrain : avoir le pied sur la ligne signifie être out.

L'en-but est la zone de marque située aux 2 extrémités du terrain. On peut matérialiser cette zone avec des **bandes de scotch** de couleur placées en diagonale. La ligne séparant l'en-but du reste de la zone de jeu s'appelle **la ligne de but**. Les 4 coins de l'en but sont matérialisés par des plots. La ligne de but peut être matérialisée au sol par de petites coupelles ou tracée à la peinture. Cette ligne ne fait pas partie de l'en-but : avoir le pied sur la ligne et le frisbee dans la main ne signifie pas que le point est marqué. Cette ligne mesure entre 5 et 10 cm de large.



Le **but** des joueurs est de **faire progresser le frisbee de leur en-but vers celui de l'équipe adverse par une série de passes**.

Pour marquer un point il faut qu'un partenaire situé dans l'en-but adverse attrape (**catche**) le frisbee sans le lâcher. C'est donc la dernière passe qui permet de marquer un point : la passe ultime (ultimate en anglais) qui a donné son nom à ce sport.

La défense est individuelle : il ne peut y avoir qu'un défenseur dans l'espace proche du porteur (les autres doivent être au moins à 3 mètres).

Les défenseurs n'ont droit à **aucun contact physique** avec les attaquants pour empêcher la circulation du frisbee.

Seules **l'interception en vol** (contrôlée ou non), **la chute** au sol du frisbee et **certaines violations du règlement** leur permettent de récupérer le frisbee.

La première équipe à **13 points** remporte le match.

REGLE DU JEU

Détermination de l'équipe qui engage : on lance en l'air un disque à la manière d'une pièce de monnaie et l'un des capitaines dit « dessous » (face inférieure du disque vers le haut), ou « dessus » (face supérieure du disque vers le haut). En fonction du résultat, il a gagné ou perdu le droit d'engager pour son équipe.

Position des joueurs : tous les joueurs de l'équipe qui engage sont **dans leur en-but**. Chaque équipe garde le même en-but durant tout le match.

Engagements : après chaque but, le frisbee revient à l'équipe qui a pris un but et l'engagement se fait au milieu du terrain.

Distance de charge entre le porteur et le défenseur : un bras tendu + un disque soit environ 1 m. Cela diminue les risques de faute et facilite le pivot du porteur.

Chute au sol du frisbee après une mauvaise réception, une interception... : le disque revient à l'équipe dont le joueur a posé le premier la main sur le frisbee au sol. Le jeu reprend depuis l'endroit où le disque a touché le sol.

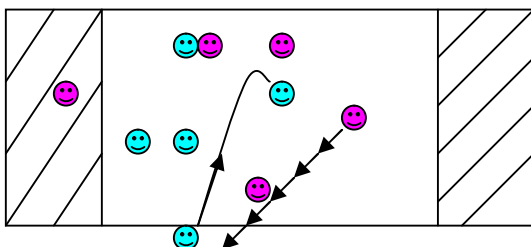
Interception du frisbee lors d'une passe : le joueur qui a intercepté et attrapé le frisbee récupère le disque pour son équipe, le jeu repart de l'endroit où il a attrapé le disque.

Règle des 10 secondes : le porteur du frisbee a 10 secondes pour faire une passe avant de perdre le frisbee.

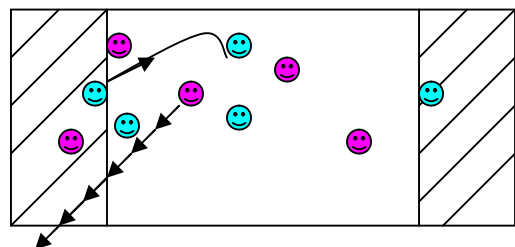
Sorties : lorsque le frisbee sort **sur les côtés du terrain (touches)**, l'équipe qui a commis la touche perd le frisbee et la reprise se fait par le lancer d'un joueur de l'autre équipe à l'endroit de la sortie.

Si le disque sort **par les lignes du fond ou de bord de l'en-but**, le frisbee revient aux joueurs de l'équipe de cette moitié de terrain. La reprise se fait par un lancer d'un joueur à un coéquipier depuis la ligne d'en-but.

TOUCHE



SORTIE PAR LE COTE DE L'EN-BUT OU PAR LE FOND DE L'EN-BUT



Fautes :

- tout contact physique est une faute.
- prise du frisbee dans les mains de l'adversaire.
- marcher : pas plus de 3 pas avec le disque en main.
- passage de la main à la main du frisbee entre 2 coéquipiers (pas de passe réelle).

Dans tous les cas, le frisbee revient à l'équipe adverse. Le jeu reprend depuis le lieu de la faute.

Gain du match : le match est gagné par la première équipe qui arrive à 13 points ou qui a le plus haut score à la fin du temps réglementaire (8minutes).

Fin du match : les 2 équipes se réunissent en cercle autour du frisbee. Elles tournent en sens inverse autour du disque (les perdants à l'intérieur) et chaque joueur tape dans la main des joueurs de l'équipe adverse.

MODULE D'APPRENTISSAGE

Conditions matérielles :

- 1 frisbee pour 2 élèves
- 1 terrain de type terrain de hand. (attention aux conditions météo, trop de vent gêne le jeu !)

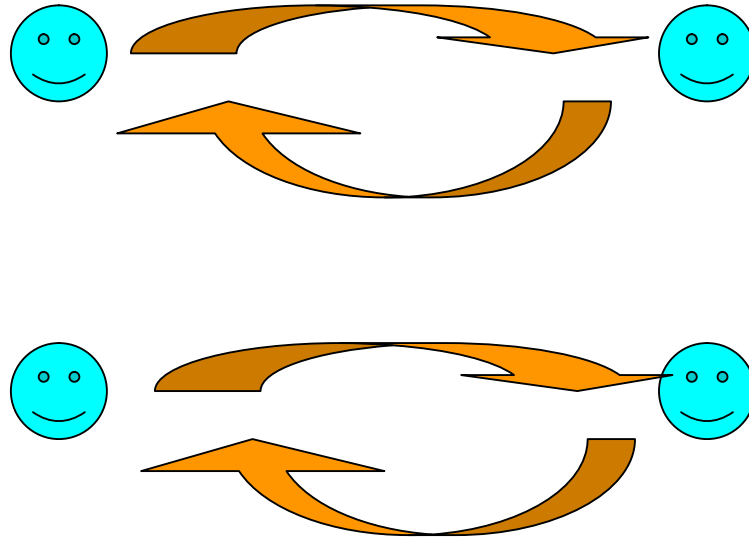
Nombre de séances : un module de 10 à 12 séances semble être l'idéal pour que de réels apprentissages aient lieu.

Sécurité : Si le disque arrive à hauteur du visage : demander au élèves d'attraper le frisbee en mettant leurs 2 mains devant leur visage et en « pinçant » le disque quand il arrive (pouces dessous, autres doigts dessus). Ne pas les faire attraper le frisbee en le claquant (une main dessus, l'autre dessous), ce geste est trop souvent raté et le disque arrive dans le visage de l'enfant.

Situation 1 : échanger avec un partenaire à l'arrêt.

But : échanger avec 1 partenaire à l'arrêt.

Organisation : 1 frisbee pour 2. Elèves en ligne à 2 m les uns des autres, à 5 m de leurs partenaires.



Consignes :

- faire la passe à son partenaire en revers.
- à chaque tentative tenter de comprendre pourquoi le frisbee a ou n'a pas volé correctement.
- ne faire la passe que si le partenaire regarde le porteur du frisbee
- enchaîner saisie/mise en position de lancer/vérification de l'attention du partenaire/lancer.

Critères de réussite :

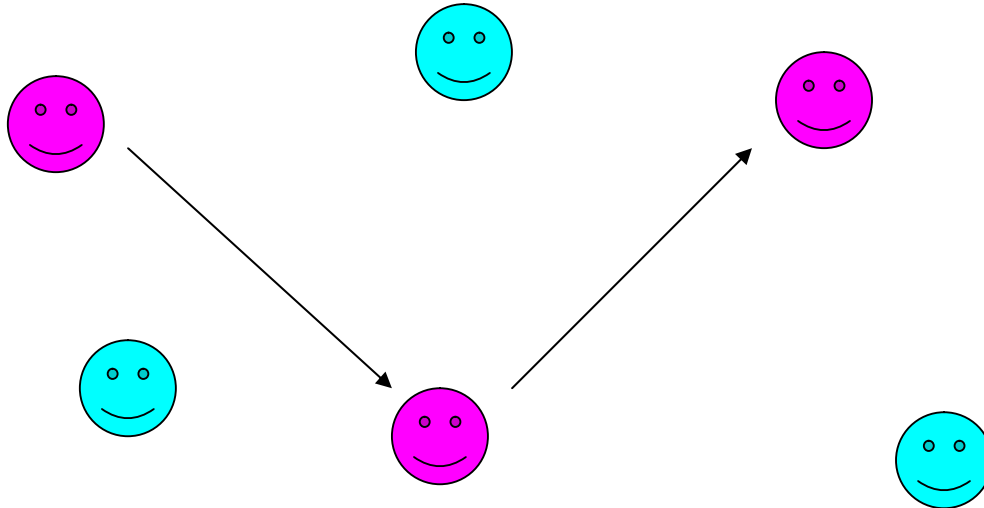
- 5 passes sur 10 sont saisies par le partenaire sans qu'il ait à se déplacer de plus d'un pas ou qu'il ait besoin de sauter.

- Variantes :**
- augmenter la distance entre les élèves,
 - augmenter la fréquence des passes.

Situation 2 : découvrir les droits des joueurs et les règles d'or de l'ultimate

But : faire une passe à 6, à 3 contre 3

Organisation : 1 frisbee pour 6. Jeu en 3 contre 3 sur un quart de terrain de hand.



Consignes :

- réaliser 6 passes au sein de son équipe. Chaque nouveau receveur dit à voix haute le nombre de passes effectuées. Règles d'or de l'ultimate :

- aucun contact défenseur/porteur
- aucun déplacement de plus de 3 pas avec le frisbee en main
- pas de don de main à la main. Tous les échanges doivent être réalisés en passes.
- le porteur du frisbee ne peut être défendu que par un seul adversaire
- le défenseur doit être à au moins 1 m du porteur ;

Les moyens à disposition des défenseurs pour récupérer le disque sont :

- l'interception,
- l'envoi du disque hors des limites du terrain par un attaquant
- la passe réalisée après 10 secondes

Critères de réussite :

- faire 6 passes sans perdre le disque.;
- réussir à empêcher l'adversaire de faire ses 6 passes, intercepter le frisbee.

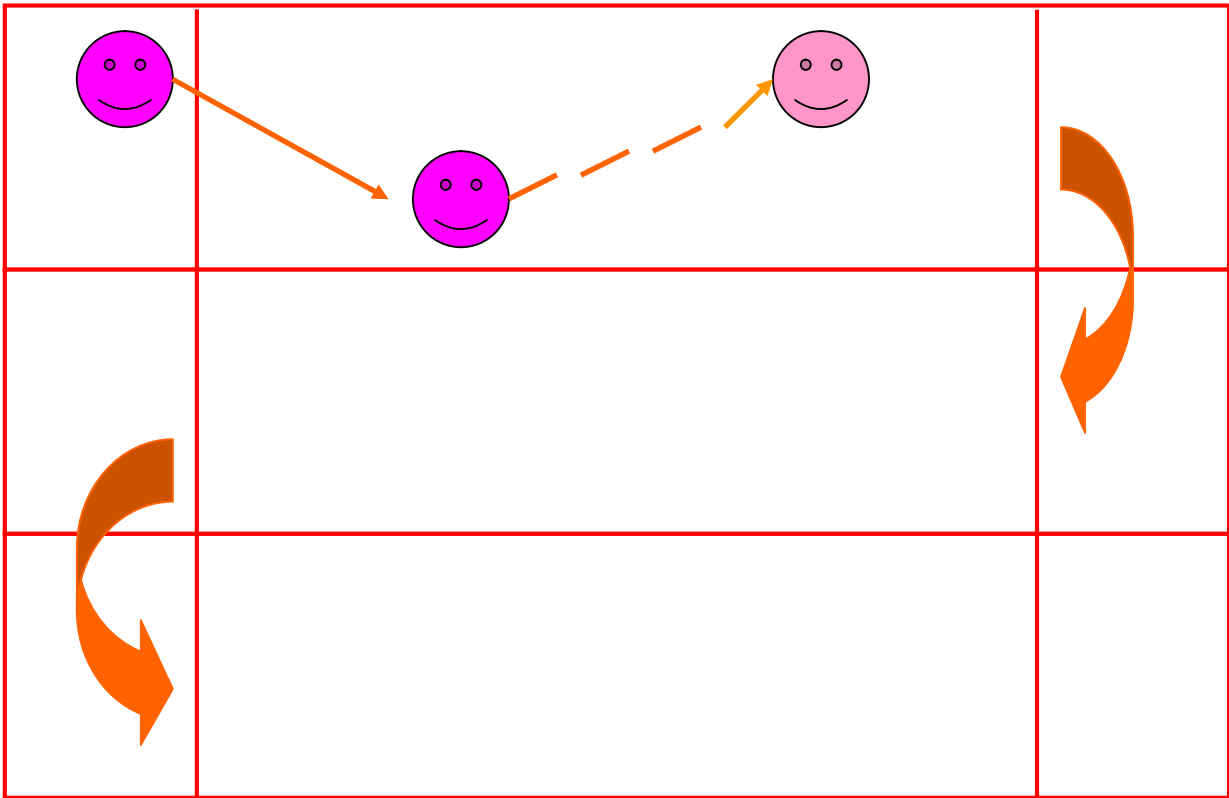
Variantes : la sixième passe doit être faite à un joueur précis

La sixième passe doit être faite à un joueur qui se trouve dans un endroit précis...

Situation 3 : acquérir un déplacement à 2 en passes et va.

But : traverser le gymnase à 2, sans se déplacer avec le frisbee en main.

Organisation : 1 frisbee pour 2. Jeu sur 3 bandes de 7 m de large matérialisées par des plots, un tiers du terrain de hand en longueur.



Consignes :

- départ de son en-but, en passes, aller jusqu'à l'en-but adverse, y marquer un point (faire une passe à son partenaire quand il est dans l'en-but), quand le frisbee tombe au sol, reprendre la progression de là où on le ramasse
- enchaîner trois traversées

Critères de réussite :

- réussir 1 traversée sur 2 sans faire de passe dans le vide (non touchée par le partenaire)
- la sixième passe doit être faite à un joueur précis
- la sixième passe doit être faite à un joueur qui se trouve dans un endroit précis...
- ne jamais tomber le disque lors de la dernière passe dans l'en-but, assurer cette passe, la faire de près, précise et douce
- 1 passe sur 3 seulement doit être faite « en arrière » du partenaire qui court.

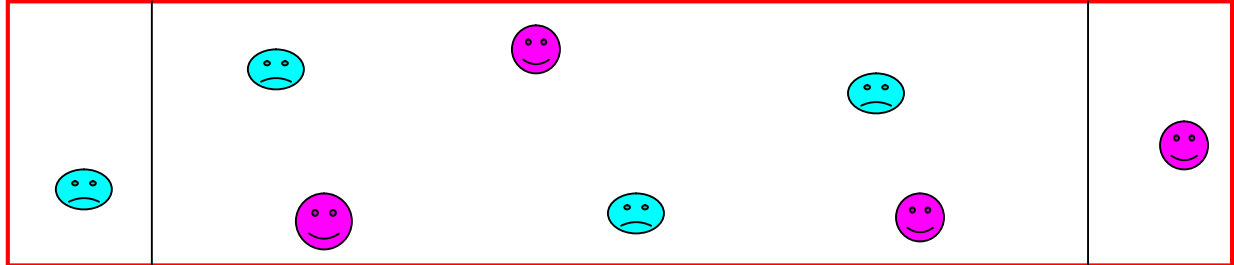
Variantes : - faire l'exercice à 3 joueurs

- passer un défenseur fixe placé dans un cerceau au centre du terrain.
- passer un défenseur mobile placé dans une zone de 4 m carré au centre du terrain.

Situation 4 : le frisbee capitaine

But : jouer à 3+1 contre 3+1 au « frisbee au capitaine »

Organisation : 1 frisbee pour 8. Jeu sur 1 tiers de terrain de hand en largeur.



- **Consignes :** jouer en respectant les règles d'or de l'ultimate
- aucun des 6 joueurs de champ ne peut pénétrer dans les en-but
- pour marquer, il faut faire la passe au joueur qui se trouve dans l'en-but adverse. Il est libre de s'y déplacer sur toute sa largeur sans en sortir ;
- engagement du centre du terrain
- à chaque point, le joueur dans l'en-but change.

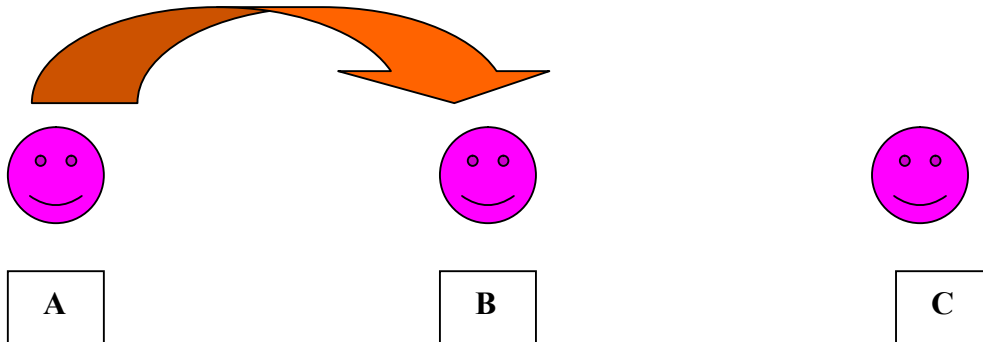
Critères de réussite :

- enchaîner 4 passes
- marquer un point pour 2 engagements.
- Réussir toutes les passes à destination du joueur « cible » placé dans l'en-but

situation 5 : appliquer les règles d'action du revers tendu et enchaîner une course vers l'avant

But : échanger avec des partenaires à l'arrêt,
Faire une passe et suit

Organisation : 1 frisbee pour 3. Elèves en ligne.



- **Consignes :** A passe à B puis va se placer en courant derrière lui. Après réception de sa passe B s'oriente en pivotant, passe à C et va se placer derrière lui...

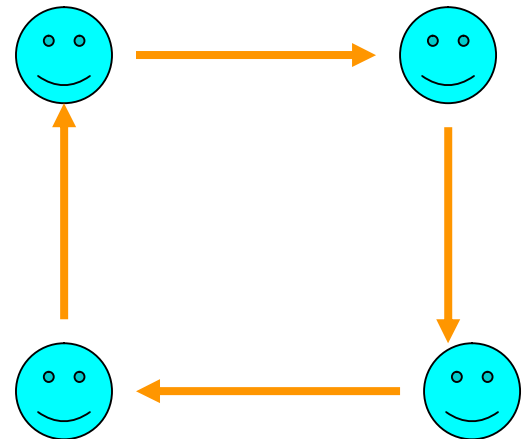
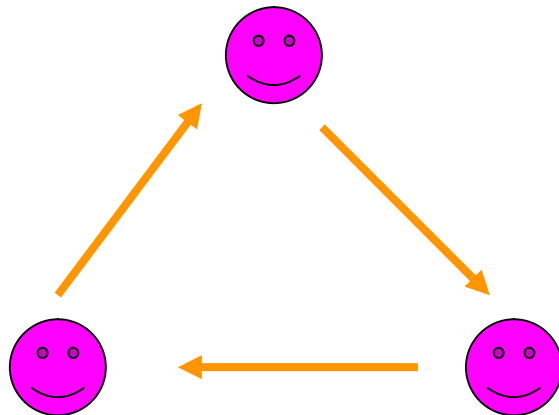
Critères de réussite : - faire 2 passes sur 3 précises (réceptionnées sans déplacement)
- tous les vols doivent être plus bas que la tête du partenaire
- sur 4 frisbees touchés 3 doivent être gardés en main..

Variantes : augmenter la distance entre les élèves.

Situation 6 : découvrir les règles d'action du revers tendu, de la réception à 2 mains et du pivot/orientation.

But : échanger avec un partenaire à l'arrêt..

Organisation : 1 frisbee pour 3 ou 4. Echanges en carré ou en triangle



Consignes : A passe à B qui passe à C qui passe à D qui passe à A, en revers.

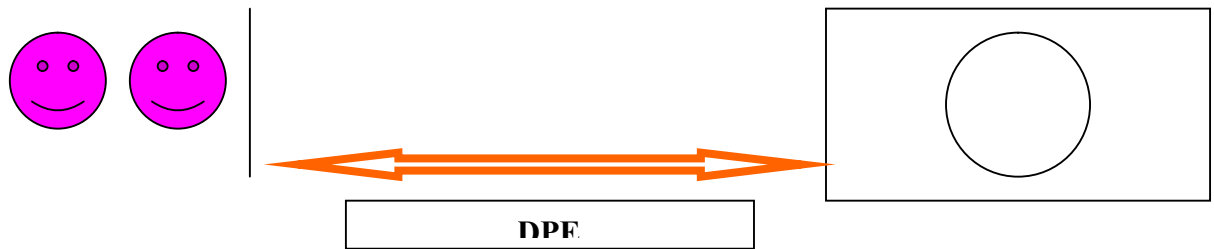
Critères de réussite : - réaliser le tour sans perdre le frisbee
Réussir ses passes avec régularités quelque soit le sens de rotation.

Variantes : augmenter la distance entre les élèves
Faire l'exercice en faisant les passes à genoux ou assis.

Situation 7 : trouver sa distance de passe efficace (DPE)

But : atteindre une cible avec précision.

Organisation : 1 frisbee pour 2. Les cibles sont des tapis de gym sur lesquels on a dessiné un rond de 1 m de diamètre.



Consignes : B lance, A récupère le frisbee et lance à son tour
Après avoir réussi 3 passes précises consécutives augmenter la distance de lancer.

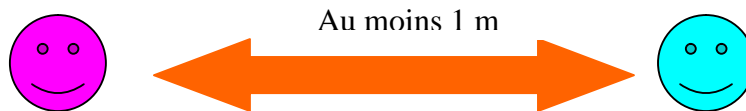
Critères de réussite : - trouver une distance où 4 passes sur 5 sont dans la cible. C'est la distance de passe efficace (DPE).

Variantes : réduire la cible

Situation 8 : se démarquer, maintenir un pression offensive

But : - pour les attaquants : s'éloigner le plus possible de son défenseur
- pour les défenseurs : rester le plus près possible de son attaquant.

Organisation : répartition libre des binômes sur tout le terrain. La situation se joue sans frisbee.



- **Consignes** : A doit courir dans toutes les directions en modulant sa vitesse et le sens de sa course, de façon à surprendre B et à le distancer ; B doit tout faire pour rester à moins de 1 m de A. Au signal du maître, A doit être le plus loin possible de B et B doit s'efforcer de rester le plus près possible de A. Les élèves gardent le même rôle 3 fois de suite, puis, ils échangent.

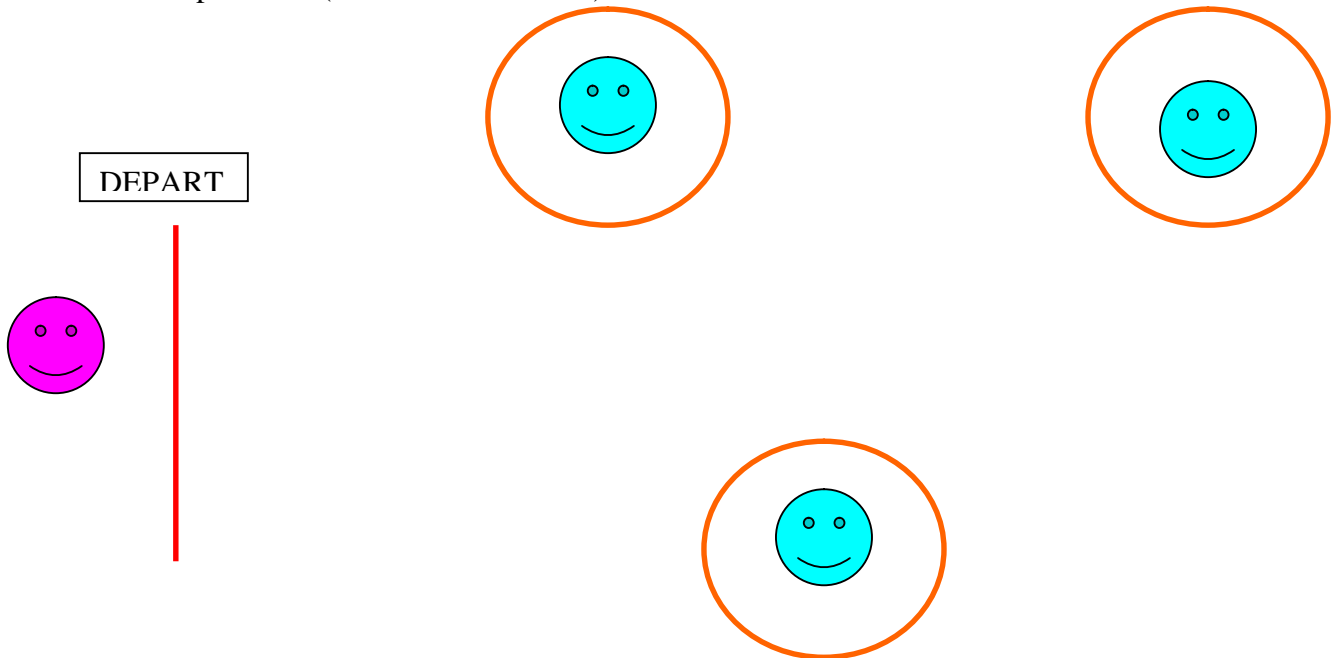
Critères de réussite : distancer veut dire que les 2 joueurs sont à + de 1 m l'un de l'autre. Cet écart doit être dû à une course de l'attaquant, avec des feintes qui ont surpris le défenseur et ne lui ont pas permis de rester au contact.

Variante : l'attaquant en plus de distancer son défenseur, doit aller où il n'y a personne. Au signal, tout le gymnase doit être occupé.

Situation 9 : Passer à un partenaire qui court : enchaîner courir/attraper s'arrêter/passer...

But : traverser le terrain en utilisant des partenaires relais.

Organisation : jeu sur 1 quart de gymnase en largeur
1 frisbee par élève (sauf les élèves relais).



Consignes :

A doit traverser le terrain en utilisant les camarades relayeurs (R1, R2 et R3 fixes situés de chaque côté de sa course). Toutes les passes sont réalisées en revers. Les relais sont dans des cerceaux et ne peuvent pas en sortir pour attraper les passes imprécises des coureurs.

- Dans le cas où il fait une passe imprécise le coureur va ramasser son frisbee et retourne au point de départ pour recommencer la traversée.
- Dans le cas d'une passe imprécise d'un relais, le coureur ramasse le frisbee à l'endroit où il est tombé et reprend sa traversée
- Quand A a marqué, il va en marchant se replacer à la suite de ses camarades qui attendent pour traverser le terrain.

Critères de réussite : - arriver à traverser sans faire tomber le frisbee.

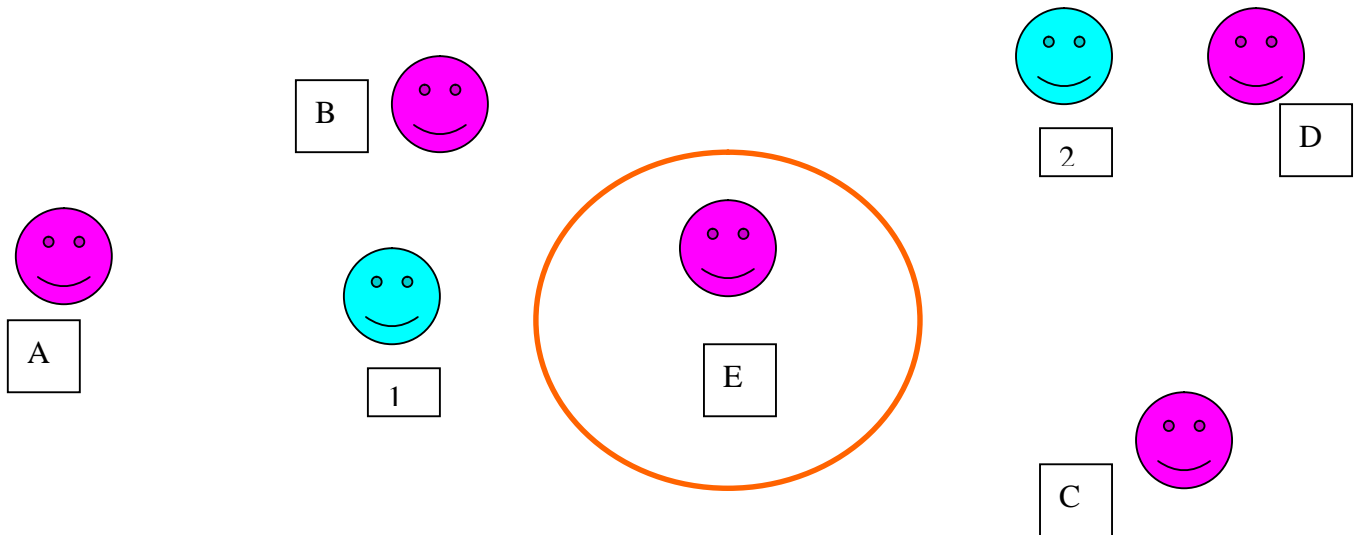
- A doit arriver à faire 4 passes précises sur 5 vers les relais (passes attrapées sans que le relais ne sorte du cerceau).
- les relais ne peuvent faire qu'1 passe sur 4 obligeant un coureur à s'arrêter pour attraper le frisbee.
- les relais ne doivent faire aucune passe en arrière des coureurs.

Situation 10 : échanger entre partenaires pour démarquer un autre partenaire

Ne pas passer à un partenaire quand il est caché par un adversaire.

But : faire une passe au partenaire situé au centre du cercle sans que le frisbee soit intercepté.

Organisation : 1 frisbee pour 7.



Consignes : A,B,C,D ont le frisbee et doivent atteindre E, malgré la présence de 1 et 2 qui sont défenseurs. A, B, C, D et E sont fixes, 1 et 2 se déplacent comme ils veulent sur le cercle autour de E pour rester entre lui et le frisbee. Quand le frisbee tombe ou que l'un des 2 défenseurs l'intercepte, les rôles changent, 3 passeurs vont en défense et au centre, 1, 2 et E vont prendre place.

Critères de réussite : 1 passe sur 3 adressée à E doit arriver sans être interceptée.
Les défenseurs doivent intercepter au moins 1 passe sur 3 adressée à E.

Variantes : diminuer ou augmenter le diamètre du cercle

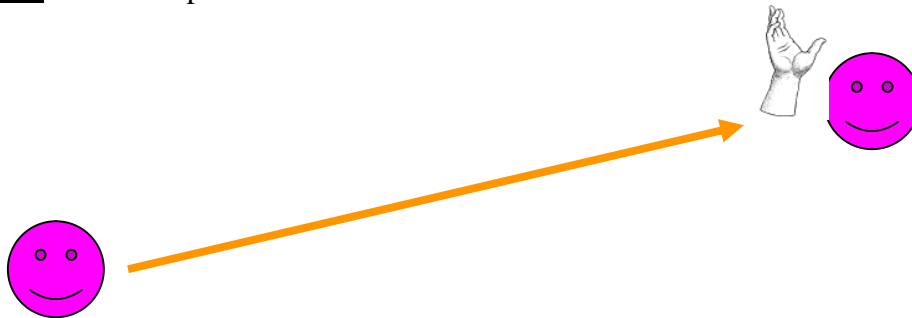
Ajouter un passeur

Enlever un défenseur

Situation 11 : échanger à 2 en déplacement, en regardant autour de soi. Aller dans les espaces libres. Intercepter la passe entre 2 partenaires.

But : aller avec son partenaire « où il n'y a personne », sur toute la superficie du gymnase sans se faire prendre le frisbee.

Organisation : 1 frisbee pour 2.



Consignes : faire une passe précise à son partenaire et courir vers un endroit du gymnase peu fréquenté,

- lever la main pour demander le frisbee
- ne faire la passe que quand le partenaire a levé la main

Critères de réussite : intercepter au moins 2 passes

- ne pas tenter de passe sans que le partenaire receveur ait levé le bras
- ne tomber qu'un frisbee sur 3.

Variantes : échanger à 3