

## Document pédagogique



# Introduction

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

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

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

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



# Sommaire

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



# Situations et jeux de coopération et d'opposition ULTIMATE

## CYCLE 2 et 3

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

### SITUATION : JEUX DE LANCER

#### ■ But :

Découvrir et manipuler les frisbees

#### ■ Terrain :

Cour ou gymnase

#### ■ Matériel :

- Frisbees différents (1 pour 2 minimum)

#### ■ Règles :

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

#### ■ Déroulement :

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

#### ■ Variantes : (pistes de lancers originaux)

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



## CYCLE 3

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

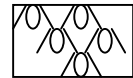
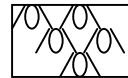
### SITUATION : RELAIS COFFRE

#### ■ But :

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

#### ■ Terrain :

40 x 20



#### ■ Matériel :

- 2 x 4 frisbees
- 4 cerceaux

#### ■ Règles :

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



#### ■ Déroulement :

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

#### ■ Variantes :

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

## CYCLE 2

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

### SITUATION : LE CARRÉ INFORMEL

#### ■ But :

Technique de passe

#### ■ Terrain :

Pour 26 élèves : gymnase

#### ■ Matériel :

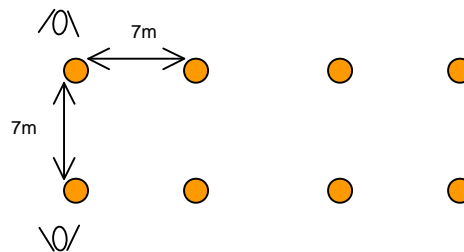
- 30 cerceaux
- 12 disques

#### ■ Règles :

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

#### ■ Déroulement :

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



## CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPÉTENCE :	REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE
CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
<p>Pour réaliser : coordonner ses actions dans des tâches simultanées</p> <p>Pour apprécier, identifier :</p> <p>voir <b>4</b></p> <p>Pour gérer :</p> <p>voir <b>2</b></p>	<p>Si je suis lanceur j'adapte la force de mon geste à la mobilité de mon partenaire</p> <p>Si je suis réceptionneur j'adapte ma course à la trajectoire du disque</p>

### SITUATION : LE CARRÉ INFORMEL (EVOLUTION)

#### ■ But :

Améliorer la passe sur des partenaires en mouvement

#### ■ Terrain :

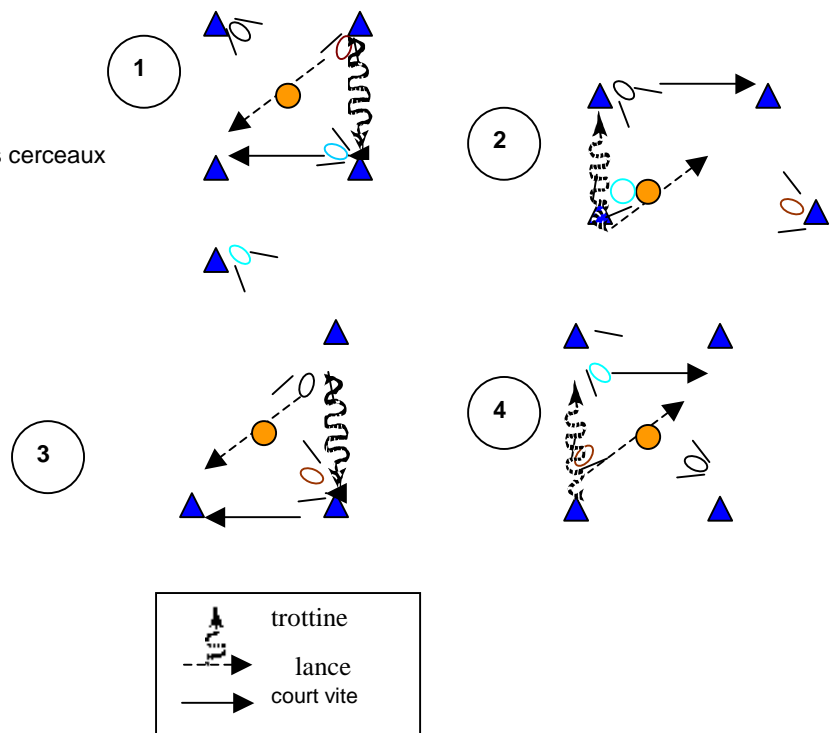
Un carré de 7 m x 7 m matérialisé par des plots ou des cerceaux (puis 10 x 10 puis 15 x 15) par équipe

#### ■ Matériel :

- 4 plots
- 1 frisbee pour 3 enfants

#### ■ Règles :

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



#### ■ Déroulement :

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

#### ■ Variantes :

Au temps : nombre de tours en un temps donné

## CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE : REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE	
CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
<p>Pour réaliser : coordonner les actions de déplacement, de préhension, d'équilibrage et de lancer</p> <p>Pour apprécier, identifier : apprécier la course des partenaires</p> <p>Apprécier la trajectoire du frisbee</p>	<p>Je lance en avant de mon partenaire</p> <p>Je cours en analysant la trajectoire du disque</p>

### SITUATION : LA TRESSE

#### ■ But :

Faire des passes à un partenaire en mouvement

#### ■ Terrain :

30 x 15

#### ■ Matériel :

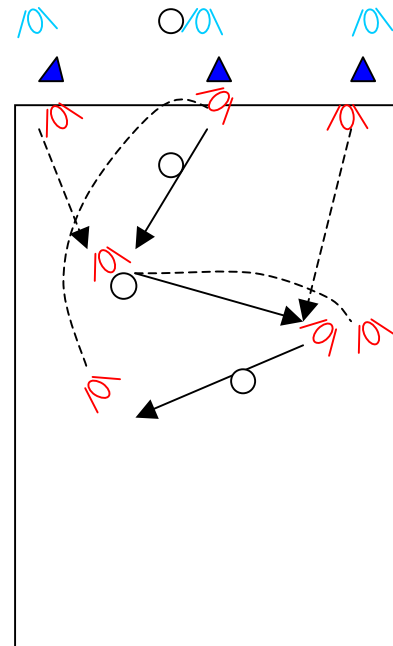
- 1 frisbee pour 3

#### ■ Règles :

- Interdiction de marcher avec le frisbee

→ Trajectoire du disque

- - - → Course des joueurs



#### ■ Déroulement :

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

## CYCLE 3

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

### SITUATION : RELAIS

#### ■ But :

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

#### ■ Terrain :

#### ■ Matériel :

- 2 équipes de 8 : 8 frisbees
- 8 plots

#### ■ Règles :

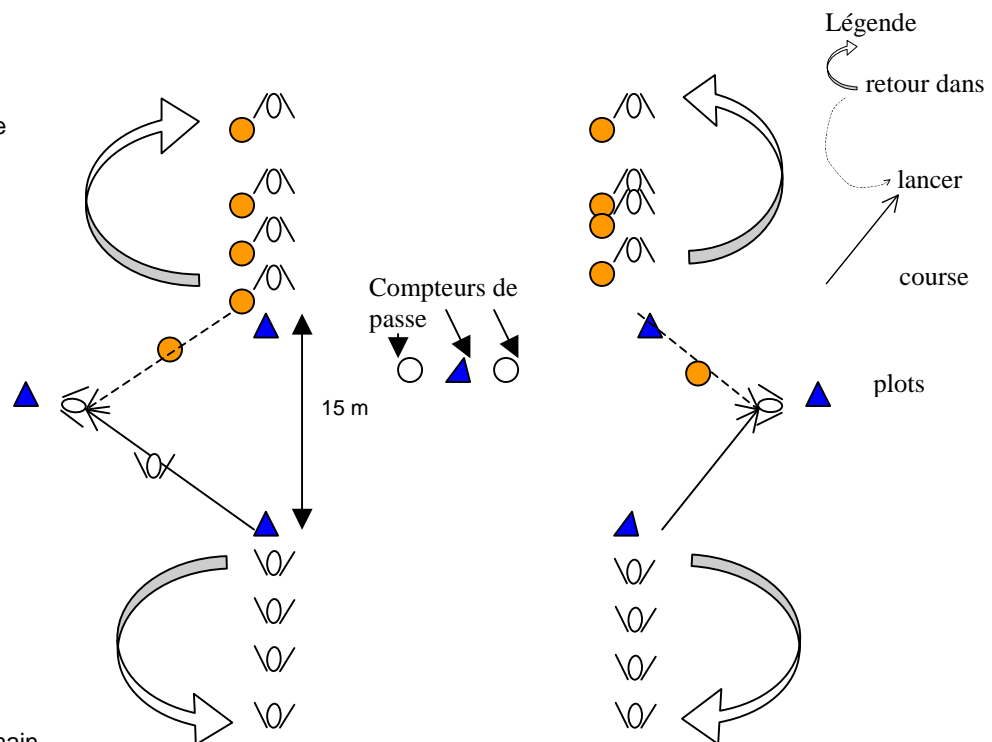
Réussir un maximum de passes dans un temps donné (2 min)

#### ■ Déroulement :

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

#### ■ Variantes :

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



## CYCLE 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	S'AFFRONTER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT
CONNAISSANCES ET SAVOIRS	RÈGLE(S) D'ACTION(S)
<p>Pour réaliser : doser la force de mon lancer</p> <p>Pour apprécier, identifier : adapter mon geste en tenant compte du second disque</p> <p>Pour gérer : aider mon partenaire en vol pour se positionner</p>	<p>Je dose mon lancer pour qu'il atteigne le camp adverse</p>

### SITUATION : DOUBLE-DISQUE

#### ■ But :

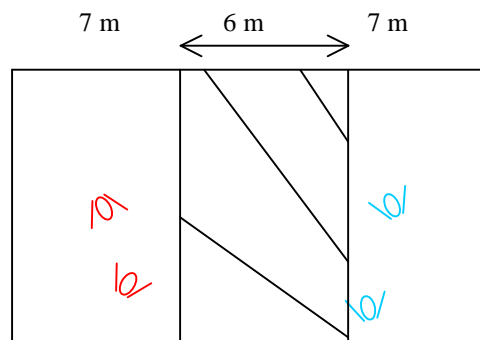
On marque un point lorsque les 2 disques sont en même temps dans le même camp.

#### ■ Dispositif :

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

#### ■ Matériel :

- 2 disques pour 4
- Plots



#### ■ Règles et déroulement :

##### Engagement

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

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

#### ■ Variantes :

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

## CYCLE 3

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

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

### SITUATION : DISQUE-GOLF

---

#### ■ But :

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

#### ■ Matériel :

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

#### ■ Terrain :

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

#### ■ Déroulement et règles :

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

## CYCLE 3

<b>ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE</b>	<b>DOMAINE D'ACTION</b>
<b>COMPETENCE :</b>	<b>S'AFFRONTER COLLECTIVEMENT</b>

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

### SITUATION : FRISBEE CAPITAINE

#### ■ But :

Faire une passe à son capitaine situé dans une zone interdite

#### ■ Terrain :

30 x 15

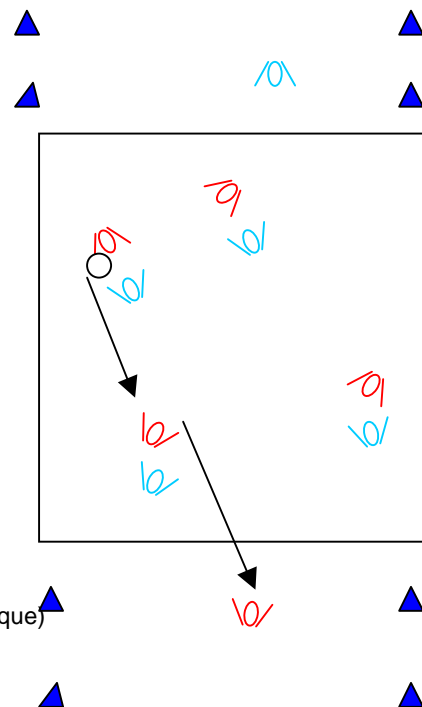
#### ■ Matériel :

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

#### ■ Règles :

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

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



#### ■ Déroulement :

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

#### ■ Variante :

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



## CYCLE 2 et 3

<b>ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE</b>	<b>DOMAINE D'ACTION</b>
<b>COMPETENCE :</b>	S'AFFRONTER COLLECTIVEMENT

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

### SITUATION : THEQUE FRISBEE

#### ■ But :

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

#### ■ Terrain : (herbe)

Au moins 40 m x 20 m

#### ■ Matériel :

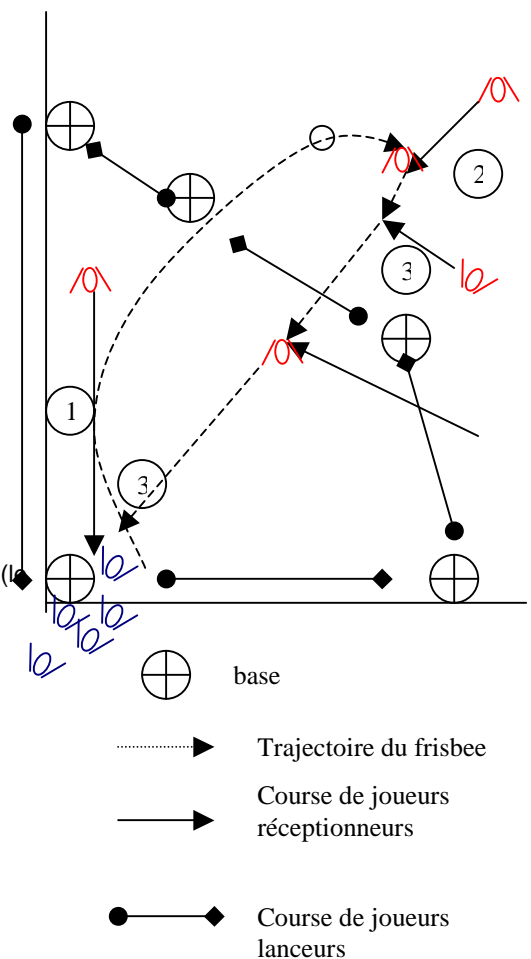
- Plots
- 1 frisbee
- Cerceaux

#### ■ Règles :

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

#### ■ Variantes :

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



## CYCLES 2 et 3

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

### SITUATION : ATELIERS EN JEUX COLLECTIFS

#### Terrain :

Gymnase

#### ■ Matériel :

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

#### ■ Déroulement :

Tourner dans les différents ateliers, élèves répartis en groupes  
Une fiche de consignes peut être mise dans chaque atelier, affichée et consultable par tous

#### ■ Variantes :

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

#### ■ Atelier 1 :

Renverser des quilles (ou boîtes) posées sur des bancs

#### ■ Atelier 2 :

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

#### ■ Atelier 3 :

Contourner-viser une zone sans toucher des objets présents  
Utiliser la possibilité de réaliser des trajectoires courbes

#### ■ Atelier 4 :

Lancer loin, mesurer la distance

#### ■ Atelier 5 :

Lancer et courir le récupérer (avant la chute)

#### ■ Atelier 6 :

Se faire des passes par 2, compter leur nombre

#### ■ Atelier 7 :

A partir de différentes bases lancer dans le but sans gardien

#### ■ Atelier 8 :

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

# Règlement

# Règlement

## ■ L'esprit du jeu « ultimate »

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

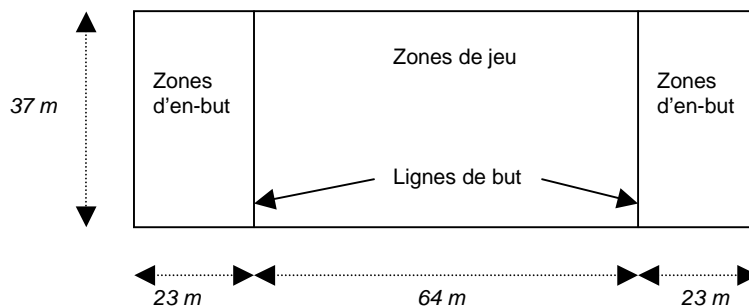
La pratique en haute compétition est encouragée mais elle ne doit jamais l'être au détriment du respect mutuel des joueurs. Ce sport est pratiqué en auto-arbitrage, sans juge.

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

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

## ■ Règlement simplifié de « l'ultimate »

### Le terrain :



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

### Nombre de joueurs :

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

### Durée de jeu :

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

### Mi-temps :

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

## Remplacement des joueurs :

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

## L'engagement :

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

## En cours de jeu :

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

## L'interception :

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

## La perte du disque :

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

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

## **Hors limite :**

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

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

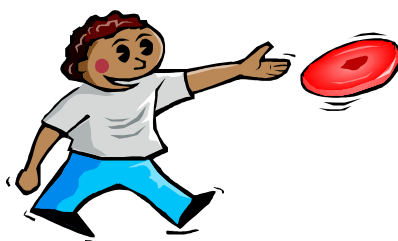
## **Les fautes :**

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

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

## **Le marcher :**

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



# Grille d'observables comportementaux

# Grille d'observables

		SAVOIR-FAIRE	SAVOIRS	SAVOIR-ETRE
Domaine		Coopération – participation du projet collectif – stratégie	Connaissance des règles	Esprit du jeu – la sécurité
Niveau	Habiletés motrices individuelles			
<b>NIVEAU 1</b> Débutants	<p><b>Attaquants :</b> PD : être capable de lancer en revers en direction d'un partenaire. NPD : être capable de vaincre son appréhension et d'attraper le disque (dans des conditions faciles).</p> <p><b>Défenseurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Savoir se placer entre le porteur du disque ses partenaires.</li> <li>♦ Penser à compter à haute voix lorsque l'on est à moins de 3 m du PD.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Connaître son statut (att. /def.), savoir changer à la perte de possession du disque.</li> <li>♦ Repérer ses partenaires dans l'espace.</li> <li>♦ Faire des appels en direction de son partenaire PD.</li> <li>♦ Découvrir les différents rôles dans l'équipe.</li> </ul>	<p>Connaître les règles fondamentales sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ L'esprit du jeu</li> <li>♦ La marque</li> <li>♦ Les limites du terrain</li> <li>♦ Le contact</li> <li>♦ La possession du disque (après mise au sol)</li> <li>♦ L'engagement</li> <li>♦ Le marcher</li> <li>♦ Le rituel de fin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Connaître le préambule des règles.</li> <li>♦ Eviter les contacts dans ses courses.</li> <li>♦ Penser à participer au rituel de fin.</li> <li>♦ Penser au retour à la phase de jeu précédente.</li> <li>♦ Penser à être attentif au disque en vol pour éviter les chocs avec le frisbee.</li> </ul>
<b>NIVEAU 2</b> Pratiquants	<p><b>Attaquants :</b> PD : être capable de lancer de plusieurs façons, de feinter en utilisant le pied pivot. NPD : savoir faire des appels dans des espaces ouverts (savoir varier sa course, vitesse, direction), savoir se replacer.</p> <p><b>Défenseurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Savoir se placer et empêcher la passe du PD à hauteur de hanche.</li> <li>♦ Savoir marquer son adversaire direct.</li> <li>♦ Savoir tenter des interceptions lorsque cela est possible.</li> </ul>	<p><b>Attaquants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Définir collectivement une position initiale d'attaque et un rôle pour chacun.</li> <li>♦ Maîtriser et mettre en place un ou deux stratégies collectives.</li> <li>♦ Se replacer après un appel.</li> </ul> <p><b>Défenseurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Savoir choisir collectivement l'adversaire direct.</li> <li>♦ Savoir se positionner initialement en fonction de la position du 1er défenseur.</li> </ul>	<p>Connaître les règles fondamentales sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ La règle du pick (obstruction)</li> <li>♦ Le passage du disque hors du terrain</li> <li>♦ Les règles d'engagement (brick – milieu)</li> <li>♦ Les règles de remplacement</li> <li>♦ Les règles concernant les entrées en zone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Savoir appeler judicieusement les fautes de l'adversaire et les justifier.</li> <li>♦ Savoir reconnaître ses fautes sans culpabilité</li> <li>♦ Savoir revenir rapidement à la situation antérieure</li> <li>♦ Savoir mesurer le fair-play des autres équipes.</li> <li>♦ Savoir utiliser le rituel de fin pour expliquer les litiges.</li> </ul>
<b>NIVEAU 3</b> Experts	<p><b>Attaquants :</b> PD : être capable de choisir parmi plusieurs appels, d'analyses, l'espace, l'occupation de l'espace, pour adapter sa passe à l'appel de son partenaire (vitesse, analyse, rotation). NPD : être capable de différents types d'appels et de fautes, d'agir dans la continuité, de faire son appel au bon moment.</p> <p><b>Défenseurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Savoir se placer très rapidement au marquage du PD, être capable d'empêcher la progression, de la faire résister aux feintes pour avoir des courses limitant les espaces ouverts.</li> <li>♦ Savoir plonger pour intercepter.</li> <li>♦ Savoir modifier quelques secondes sa défense pour permettre à son équipe de se replacer.</li> </ul>	<p><b>Attaquants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Déterminer une stratégie collective. La mettre en œuvre, savoir la modifier en fonction de la défense.</li> <li>♦ Développer le contact visuel entre les différents partenaires qui peuvent tenir différents rôles.</li> <li>♦ Savoir créer l'espace, jouer avec tous ses partenaires.</li> <li>♦ Savoir enchaîner les appels.</li> </ul> <p><b>Défenseurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Respecter une consigne collective de défense. Prévoir d'après le positionnement des attaquants, la nature de l'attaque et anticiper.</li> <li>♦ Savoir glisser et changer de marquage (changer de rôle).</li> </ul>	<p>Connaître les règles fondamentales sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ les règles concernant les interceptions.</li> <li>♦ le compte en cas de disque au sol.</li> <li>♦ Les remises en jeu (check) après fautes.</li> <li>♦ Les différents systèmes de fin de match.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Savoir éviter les plongeons et les sauts dangereux pour l'adversaire.</li> <li>♦ Savoir négocier et rendre la décision lisible.</li> <li>♦ Savoir prendre la parole lors du rituel de fin de match, pour analyser, pour féliciter l'adversaire, pour évacuer les tensions.</li> </ul>

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



# Exemple de rencontre Ultimate

# Exemple de rencontre Ultimate

- Le 19 juin 2006 à Joué sur Erdre -

## ■ Equipes

### 12 équipes :

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

### Ateliers :

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

### Equipe CM2 :

- 2 terrains (4 équipes)

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

## EXEMPLE DE RENCONTRE

### ULTIMOUCHE

---

#### ■ Principe : précision et rapidité

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

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

#### ■ Durée :

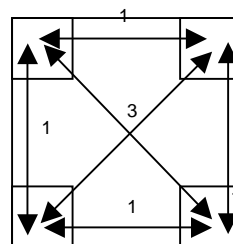
5 mn (à tester... 5 mn pour chaque équipe)

#### ■ Points :

On marque 1 point si :

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

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

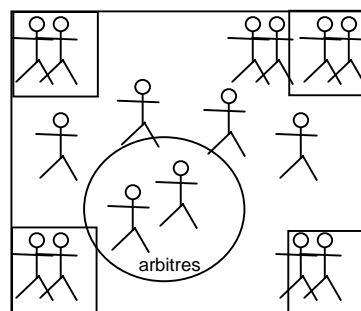


#### ■ Joueurs :

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

#### ■ Matériel :

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



## LANCEUR PRECIS ET EFFICACE

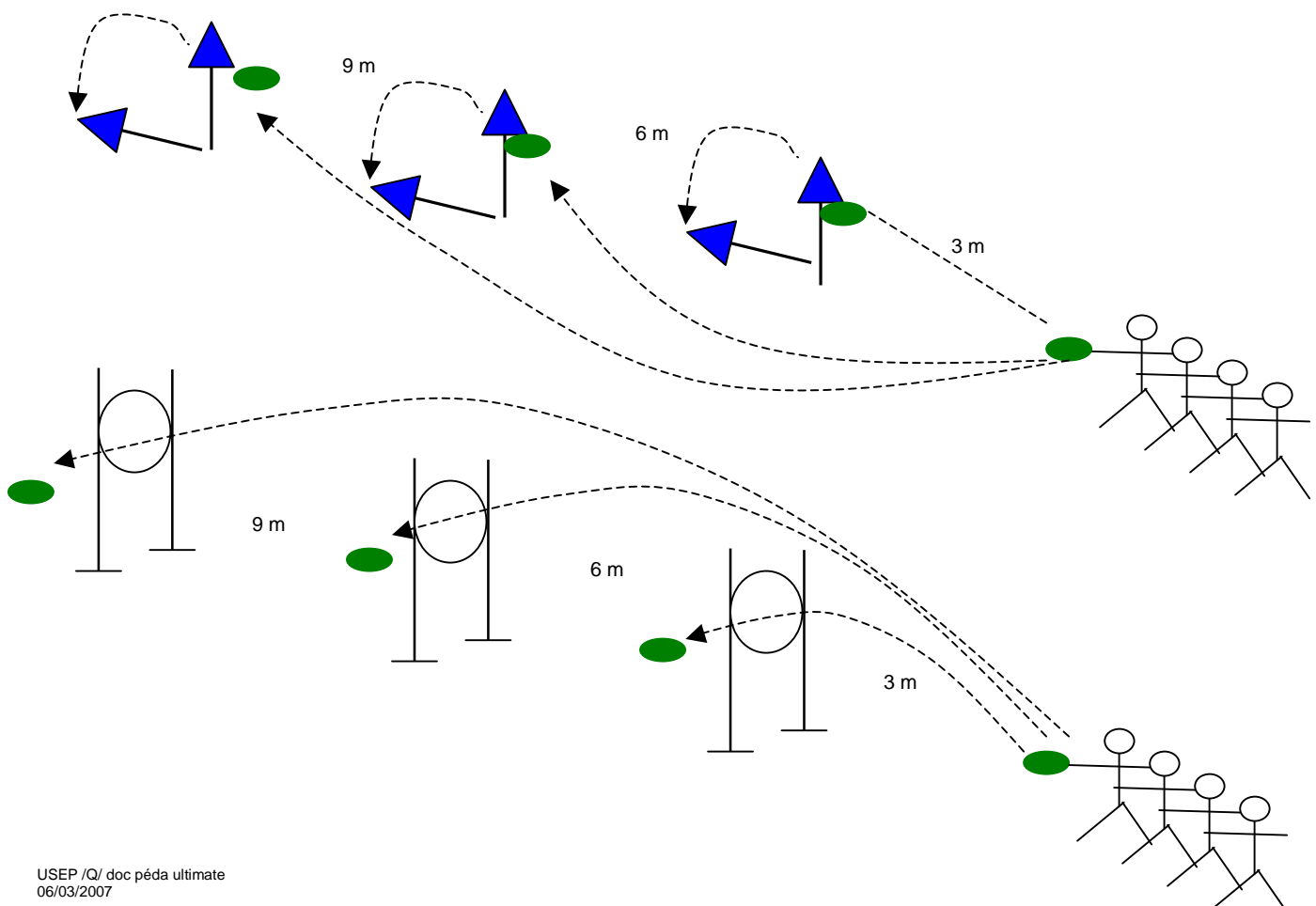
### ■ Principe : lancer précis et efficace

- *dispositif* : 3 cerceaux verticaux à 3 m, 6 m et 9 m du lanceur
- *consigne* : lancer le frisbee à l'intérieur des cerceaux
- *dispositif* : 3 cônes placés en hauteur à 3 m, 6 m et 9 m du lanceur
- *consigne* : renverser les cônes en le frappant avec le frisbee

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

### ■ Matériel

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

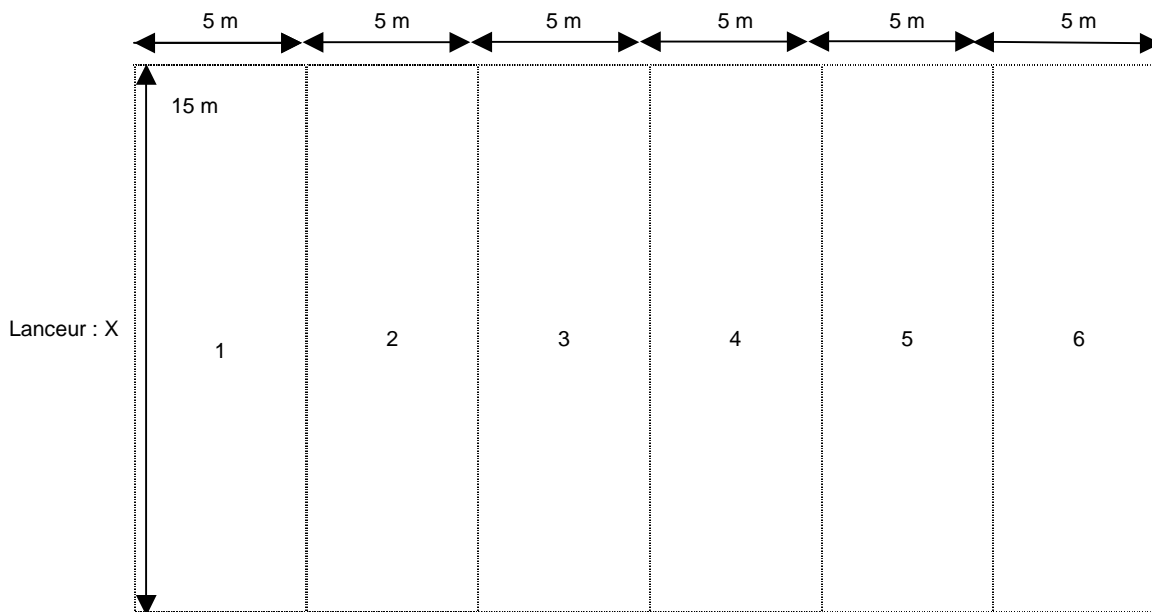


## LANCEUR PUISSANT ET PRECIS

---

### ■ Principe : lancer puissant et précis

Etalonnage à tester avec CE2 et CM



### ■ Dispositif :

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

### ■ Consigne :

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

### ■ Objectif :

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

### ■ Matériel :

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

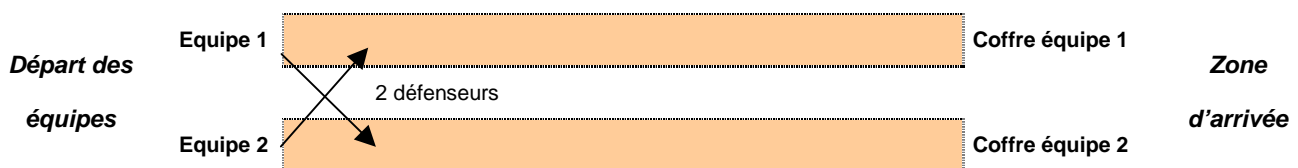
## RELAIS-COFFRE – AVEC DEFENSEURS

### S'affronter individuellement ou collectivement – jeux collectifs

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

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

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



#### ■ Dispositif :

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

#### ■ Matériel :

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

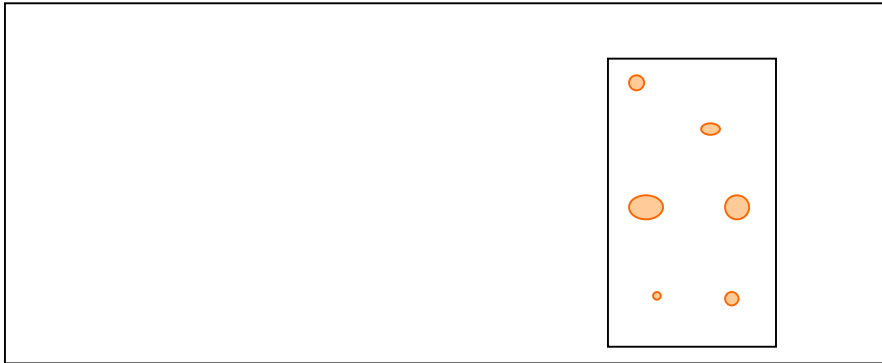
#### ■ Variantes possibles :

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

## LANCEUR HABILE

---

### ■ Principe : lancer habile dans une zone



### ■ Dispositif :

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

### ■ Consignes :

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

### ■ Matériel :

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

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

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

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





# Pour aller plus loin

## Des liens

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

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

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

U.S.E.P. 44

FAL – 9 rue des Olivettes - BP 74107 NANTES Cedex 1

Tel : 02 51 86 33 10 – fax : 02 51 86 33 29

Courriel : [usep44@fal44.org](mailto:usep44@fal44.org) - Site : [www.usep44.org](http://www.usep44.org)