



Stage FPC d'ultimate 2012

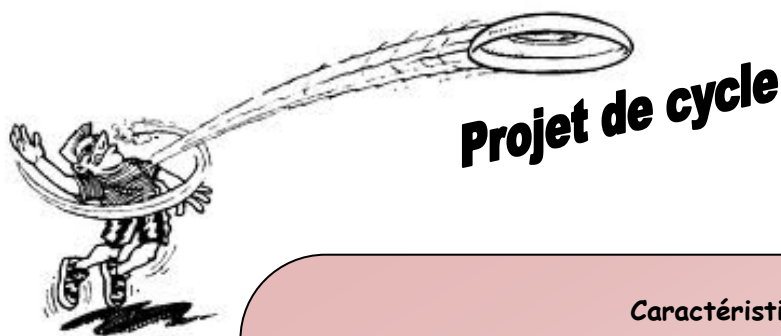
Académie de Créteil

Cycle d'ultimate
Pour un niveau 1



Définition de l'Ultimate

L'ultimate est un sport collectif où un nombre limité de joueurs (5 en intérieur, 7 en extérieur) s'auto organise pour remporter la victoire face à une autre équipe, ce qui suppose l'élaboration d'actions collectives pour atteindre et empêcher d'atteindre une cible qui correspond à un partenaire évoluant dans une zone de marque fixe (celui-ci doit y rattraper le disque), dans le cadre d'un affrontement auto-arbitré, médié par un frisbee qui ne doit pas tomber au sol dans un espace interpénétrable



Problèmes fondamentaux

- Les lancers : leur maîtrise est indispensable pour progresser vers la cible adverse. Le revers s'acquiert rapidement contrairement au coup droit qui nécessite un long apprentissage (certains élèves peuvent cependant le posséder rapidement de manière innée).
- Le pied pivot est nécessaire pour se démarquer du joueur qui défend sur le porteur du disque et ainsi donner le disque à ses partenaires dans les meilleures conditions.
- L'apprentissage des règles pour s'auto-arbitrer doit être construit en plusieurs étapes afin qu'elles soient bien intégrées.

Caractéristiques fondamentales

- Tout contact est interdit pour récupérer le frisbee : la possession du disque change à partir du moment où le disque touche le sol, soit sur une erreur de passe, soit sur une erreur de réception de l'attaquant, soit sur une intervention du défenseur qui fait tomber le disque ou l'attrape au vol.
- Une faute ou une infraction n'entraîne pas forcément la perte du disque. La règle de l'avantage est omniprésente en ultimate.
- Pas de déplacement avec « l'engin » en main. On dispose de 8 secondes (en intérieur) ou 10 secondes (en extérieur) pour donner le frisbee impliquant une pression temporelle dur le porteur du disque. D'où l'importance de démarquages efficaces et successifs pour progresser vers la cible. Dans cette optique, la majorité des appels se font vers le porteur du disque pour diminuer le champ d'intervention des défenseurs.
- L'aire de jeu est plus grande que la surface du terrain : le disque peut voler en dehors du terrain à condition qu'il y re-rentre.
- La cible est un partenaire mobile évoluant dans une zone de marque fixe (il doit y rattraper le disque). Obligation d'être à deux pour marquer le point. Cette notion de cible multiplie les possibilités et les stratégies de marque.

Enjeux de formation

- Connaître et comprendre les règles pour les appliquer dans le cadre d'un auto-arbitrage objectif, respecté par tous.
- Développement des ressources bio-mécaniques (coordination, dissociation, adresse, équilibre, appui), bio-énergétiques (endurance, vitesse, force, détente), informationnelles (décision, choix tactiques, double tâche) et affectives (maîtrise des émotions quand le disque arrive sur soi, ne pas se laisser emporter par l'enjeu afin de rester objectif vis-à-vis de l'auto-arbitrage, relation avec autrui..)
- Acquisition culturelle : techniques spécifiques, vocabulaire anglophone, sport en plein développement

Conditions matérielles

- Classe de 6ème
- 24 élèves
- 8 séances de 2h
- Terrain de hand dans un gymnase

Situation de référence

- Match en 3 contre 3
- Terrain : 25m de longueur, 10m de largeur, 4m de profondeur pour la zone

Compétence attendue pour un niveau 1 : dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant la progression du disque vers la zone d'en-but adverse dans le cadre d'un projet de jeu simple, basé sur des choix de passes pertinents en appui et en soutien dans le but de conserver le disque et de se retrouver en situation favorable de marquer. Cela face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. Respecter les partenaires, les adversaires, et les règles pour s'auto-arbitrer avec l'aide d'observateurs.

Les conduites typiques en début de cycle

- ✓ **CARACTERISTIQUES GLOBALES** : jeu anarchique dans le centre du terrain. Difficultés pour l'équipe à conserver le disque. La cible n'est pas intégrée, peu de progression vers la zone de marque. Seule la possession du disque compte.
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD)** : panique et se débarrasse du disque (très haut le plus souvent) ou cherche à le lancer loin devant hors de portée de ses partenaires.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD)** : pas toujours concerné pour solliciter le disque ou à l'inverse sollicite le PD de façon excessive. Offre de façon générale très peu de solutions pour conserver le disque. Souvent statique et mal démarqué. Evolue dans un petit périmètre. Difficultés à réceptionner le disque.
- ✓ **DEFENSEUR** : ne gêne que lorsque le PD est à portée ou se précipite autour du lanceur en oubliant de défendre sur les autres adversaires. Provoque souvent des fautes.



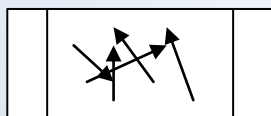
Transformations attendues

- ✓ **ORGANISATION COLLECTIVE** : passer d'un phénomène de grappe centré sur le disque à du gagne terrain vers la cible (conservation du disque)
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD)** : dans un espace court, passer d'un lancer hasardeux à un lancer précis avec la technique du revers ; Passer d'une réception imprécise à une réception sûre à deux mains.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD)** : passer d'une attitude statique qui offre peu de solutions pour conserver le frisbee à une attitude active qui propose dans un espace réduit des solutions en appui ou en soutien pour conserver le disque.
- ✓ **DEFENSEUR** : passer d'une conduite passive qui ne gêne que le PD lorsqu'il est à portée à une mobilité effective qui gêne le NPD.

Projet de cycle

Niveau de jeu en début de cycle

Jeu anarchique dans le centre du terrain
Difficultés pour l'équipe à conserver le disque. La cible n'est pas intégrée.



Niveau de jeu attendu en fin de cycle

L'équipe conserve le disque et progresse vers la cible dans un petit périmètre par des passes courtes en 1-2





Trame du cycle

Séance 1

- Construire la trajectoire planante et la réception à deux mains
- Construire les règles de l'ultimate

Séance 2

- Consolider la trajectoire planante et la réception à deux mains
- Consolider la connaissance des règles

Séance 3

- Connaître sa distance maximale de passe
- S'organiser pour progresser vers la cible adverse en utilisant des solutions en appui

Séance 4

- Augmenter sa distance maximale de passe
- S'organiser pour progresser vers la cible à distance de passe

Séance 5

- Stabiliser sa distance maximale de passe
- S'organiser pour progresser vers la cible en sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur

Séance 6

- Stabiliser sa distance maximale de passe sous pression temporelle
- S'organiser pour progresser vers la cible en offrant des solutions à distance de passe dans la profondeur

Séance 7

- Augmenter sa distance maximale de passe sous pression temporelle
- S'organiser pour progresser vers la cible en se libérant d'un marquage individuel

Séance 8

- Evaluation

Ultimate 6^{ème}

Séance 1



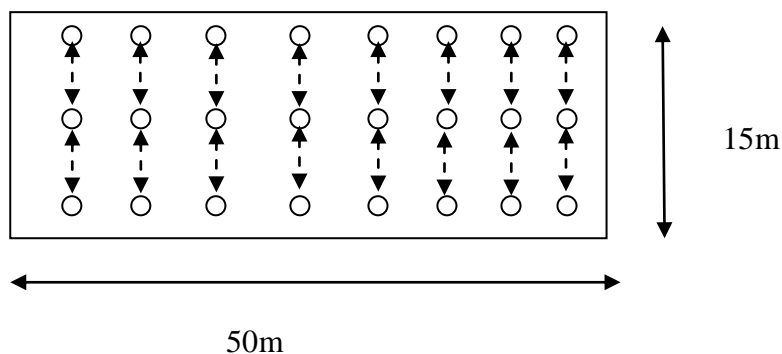
Construire la trajectoire planante et la réception à 2 mains
(pré-requis indispensables aux apprentissages moteurs en ultimate)
Construire les règles

Situation 1 : découverte des propriétés de l'engin

But : exécuter des passes sur un partenaire statique.

Disposition : par 3 dans la largeur, se faire des passes sous forme d'aller-retour, à 5 mètres les uns des autres. 8 colonnes de 3.

Consignes : réception à 2 mains en sandwich, une main en bas, une main en haut. Amortir le disque contre sa poitrine. L'angle des bras offre une fenêtre qui va s'ajuster à la trajectoire du disque et permettre de réceptionner le disque de manière efficace. La main haute protège le visage dans un premier temps. La prise du disque se fait par une pince, pouce sur le dessus et les autres doigts serrés sous le disque. Lancer de profil à son partenaire, le disque à plat et à l'horizontal. Les 2 pieds légèrement décalés pour être équilibré. Exécuter une demi-rotation avec un mouvement du bras de l'arrière vers l'avant. Lâcher le disque vers son partenaire.



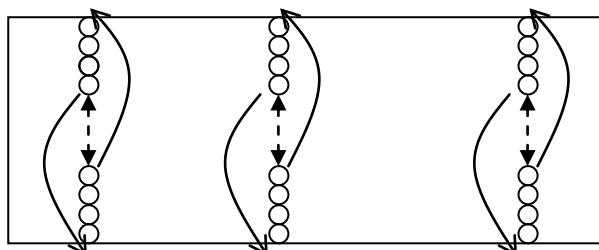
Situation 2 : échauffement dynamique et construction de la passe en revers

But : exécuter des passes sur un partenaire statique.

Disposition : 6 colonnes de 4 joueurs, 2 face à face à 10m d'intervalle.

Consignes : faire la passe en utilisant un revers au joueur situé dans la colonne en face. Aller se placer en courant derrière cette même colonne après la passe.

Evolution : exécuter le maximum de passes en 1 minute. Plusieurs tentatives. Faire mieux que les autres.

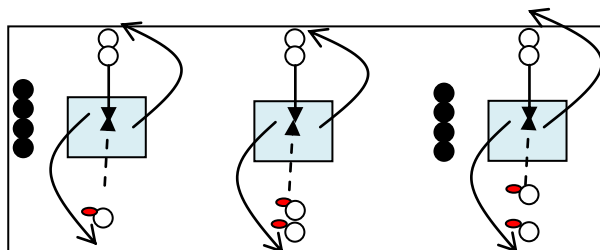


Situation 3 : construire la réception à deux mains et la trajectoire planante du disque ; Aborder la notion de cible en ultimate : réception du disque dans une surface délimitée.

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Match entre deux équipes. Une qui observe, une qui exécute. Réceptionner le disque dans une zone de 4m sur 4. 2 disques, 2 lanceurs, 2 réceptionneurs. Lanceurs et réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacun de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Il n'y a pas pt quand : le frisbee tombe directement au sol, qu'il est réceptionné en dehors de la zone, que le pied est sur la ligne lors de la réception (le joueur est considéré out), le disque n'est pas maîtrisé et tombe au sol. Le lanceur devient réceptionneur, le réceptionneur devient lanceur. Les 2 équipes inversent les rôles à l'issue de la minute. Pour gagner le match, marquer plus de pts que l'adversaire. En cas d'égalité, tirage au sort ou victoire de l'équipe qui monte.



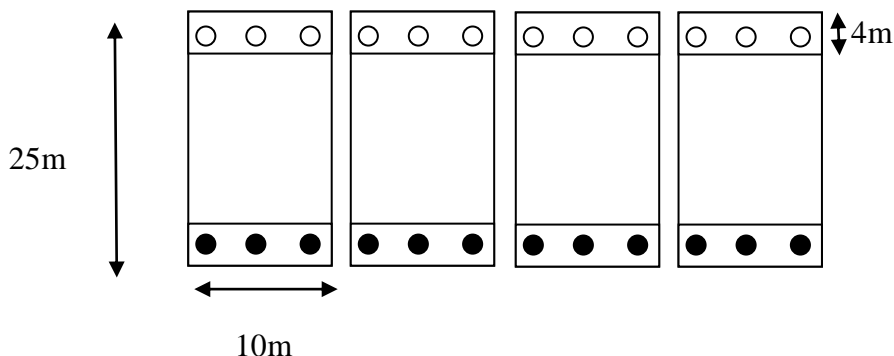
Zone de 4m sur 4
Les lanceurs à 5m
Les réceptionneurs à 5 m

Evolution : matchs montante-descendante. Permet de constituer des groupes de niveau technique en vue de la composition des équipes.

Situation 4 : construction des règles

But : matchs montante-descendante utilisant pour l'instant les équipes qui se sont constituées par affinité. 3 contre 3 avec un remplaçant qui tourne à chaque pt.

Consignes : marquer le point dans la zone adverse. Interdiction de se déplacer avec le frisbee. Autorisation d'utiliser un pied pivot pour s'orienter vers ses partenaires. Le disque qui tombe au sol implique un changement de statut (quel que soit la personne qui a touché le disque en dernier) : les attaquants deviennent défenseurs, les défenseurs attaquants. Tout contact est interdit. Il y a turn-over (changement de statut) quand le défenseur réceptionne le disque au vol ou dévie la trajectoire pour la faire tomber au sol, ou quand l'attaquant fait une erreur de passe. A chaque point marqué, On échange les cibles. On attaque donc la zone de marque qu'on défendait le point précédent (pour mettre à égalité les équipes quant aux conditions climatiques, notamment quand il y a beaucoup de vent).



Ultimate 6^{ème}

Séance 2



k7111546 www.fotosearch.com

Consolider la trajectoire planante et la réception à 2 mains
Consolider la connaissance des règles

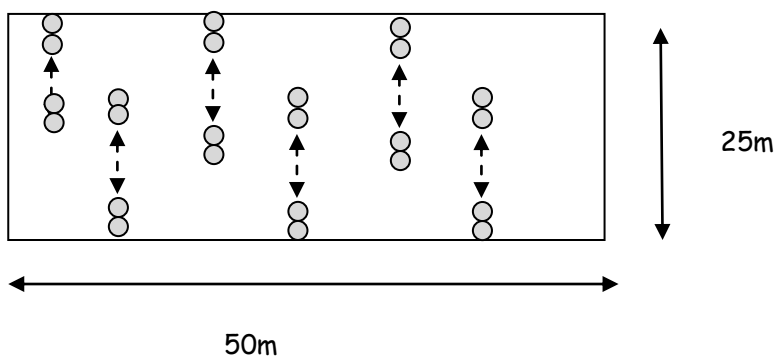
Situation 1 : échauffement

But : exécuter des passes sur un partenaire statique.

Disposition : par équipes de 4, 2 colonnes de 2 face à face à distance de 5m.

Consignes : lancer de profil à son partenaire, le disque à plat et à l'horizontal. Réceptionner à 2 mains. Une fois la passe exécutée, se replacer derrière en fin de colonne.

Evolution : après avoir lancé, changer de colonne en courant. Faire le maximum de passe en une minute. Plusieurs tentatives.

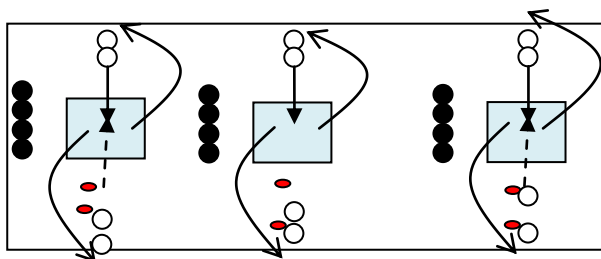


Situation 2 : situation de référence pour évaluer la compétence « trajectoire planante / réception à 2 mains » sur un partenaire en mouvement.

But : réaliser une passe sur un partenaire en mouvement dans une zone délimitée

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Match entre deux équipes. Une qui observe, une qui exécute. Réceptionner le disque dans une zone de 2m sur 2 (surface plus réduite que la semaine précédente). 2 disques, 2 lanceurs, 2 réceptionneurs. Lanceurs et réceptionneurs sont face à face, à 6 m chacun de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Il n'y a pas pt quand : le frisbee tombe directement au sol, qu'il est réceptionné en dehors de la zone, que le pied est sur la ligne lors de la réception (le joueur est considéré out), le disque n'est pas maîtrisé et tombe au sol. Le lanceur devient réceptionneur, le réceptionneur devient lanceur. Les 2 équipes inversent les rôles à l'issue de la minute. Pour gagner le match, marquer plus de pts que l'adversaire. En cas d'égalité, tirage au sort ou victoire de l'équipe qui monte. Matches montantes/descendantes



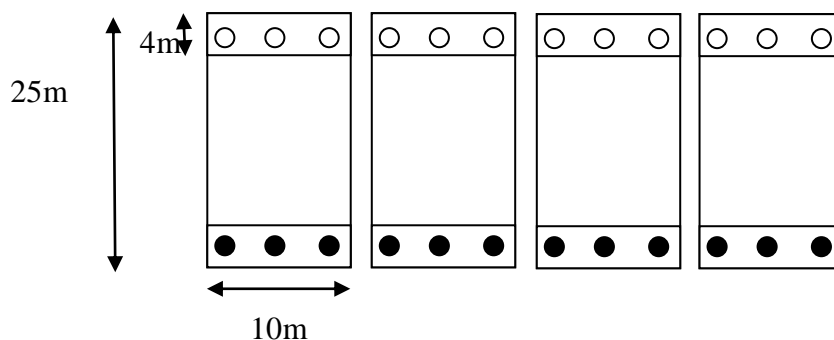
Zone de 2m sur 2
Les lanceurs à 6m
Les réceptionneurs à 5 m

Evolution : Une équipe en action, une équipe en observation. Compter les passes réussites et les passes ratées. En déduire le pourcentage d'efficacité. Attribuer une note en fonction d'un barème afin que ce soit parlant pour les élèves.

Situation 4 : construction des règles

But : matchs montante-descendante utilisant pour l'instant les équipes qui se sont constituées par affinité. 3 contre 3 avec un remplaçant qui tourne à chaque pt.

Consignes : marquer le point dans la zone adverse. Interdiction de se déplacer avec le frisbee. Autorisation d'utiliser un pied pivot pour s'orienter vers ses partenaires. Le disque qui tombe au sol implique un changement de statut (quel que soit la personne qui a touché le disque en dernier) : les attaquants deviennent défenseurs, les défenseurs attaquants. Tout contact est interdit. Il y a turn-over (changement de statut) quand le défenseur réceptionne le disque au vol ou dévie la trajectoire pour la faire tomber au sol, ou quand l'attaquant fait une erreur de passe. A chaque point marqué, On échange les cibles. On attaque donc la zone de marque qu'on défendait le point précédent (pour mettre à égalité les équipes quant aux conditions climatiques, notamment quand il y a beaucoup de vent).



Ultimate 6^{ème}

Séance 3



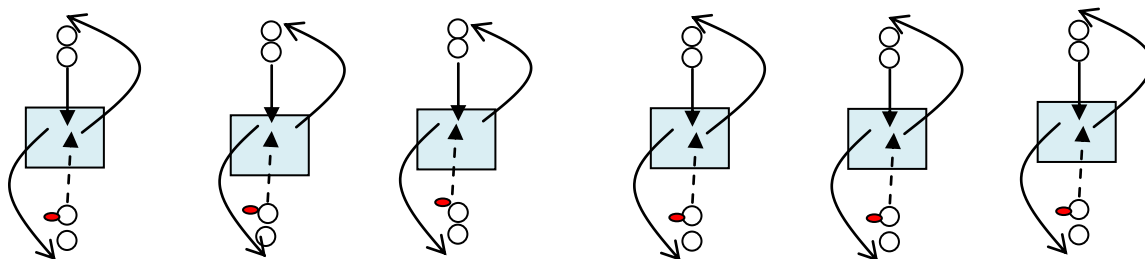
Connaître sa « Distance Maximale de Passe »
Progresser vers la cible adverse en utilisant des solutions en appui

Situation 1 : échauffement, travail du lancer et de la réception par rapport à une trajectoire planante. Etre précis et augmenter sa distance maximale de passe.

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4) à une distance de 5m puis de 8m.

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Un disque et une zone par équipe. Une colonne de 2 lanceurs et une colonne de 2 réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacune de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute 30. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Après chaque passe, on se replace dans la colonne opposée. 3 répétitions pour améliorer le score.

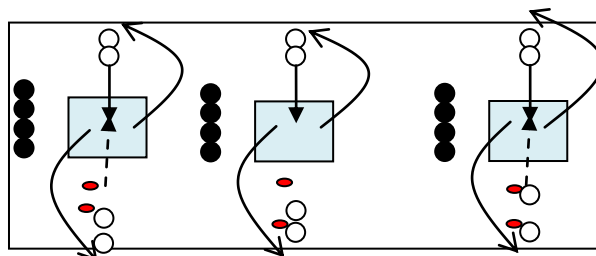


Situation 2 : situation de référence pour évaluer la progression de la passe planante et de la réception à deux mains.

But : matchs montante-descendante : 2 équipes qui s'affrontent. Un point par passe réussie dans la zone centrale. Marquer plus de pts que l'équipe adverse. Chaque équipe dispose de une minute 30.

Disposition : La zone est de 4m sur 4. Les colonnes de joueurs sont à 5m de la zone. 3 terrains. Une équipe en observation, l'autre en action. On inverse ensuite les rôles. L'équipe gagnante monte, l'équipe perdante descend.

Consignes : réaliser une passe sur un partenaire en mouvement dans une zone délimitée. Le point n'est validé que si le disque est réceptionné dans la zone. La ligne est considéré comme l'extérieur du terrain, donc si le pied est placé sur la ligne au moment de la réception, le point n'est pas validé. L'équipe en observation note les statistiques sur une feuille.



Evolution :

- Même chose en augmentant la distance de passe : être à 8m de la zone
- Même chose mais repasser à 5m. Comparer et analyser les fiches statistiques avec les élèves.

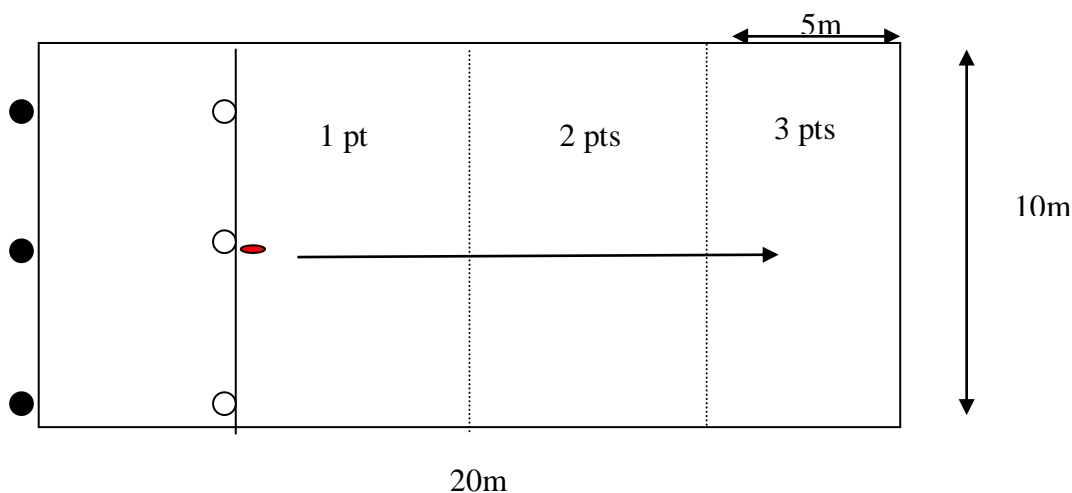
Situation 3 : réinvestir la connaissance de sa distance maximale de passe. Prendre conscience de l'importance de solutions en appui pour progresser vers la cible.

But : matchs montante-descendante sous forme d'attaque-défense pendant 4 minutes.

Disposition : 4 terrains de 20m en longueur, 10m en largeur, 3 zones de 5 m. 1 remplaçant par équipe qui tourne à chaque attaque-défense. Chaque équipe alterne : j'attaque, je défends / Je défends, j'attaque.

Consignes : 3 zones à franchir. 1 pt par zone atteinte. Atteindre la dernière zone d'en-but avant que les défenseurs puissent intervenir pour stopper l'action. L'action débute dès que le disque est en vol et se finie lorsque les attaquants atteignent la zone d'en-but, lorsque le disque tombe au sol ou lorsque les défenseurs interceptent le frisbee. Les attaquants peuvent s'organiser dans la profondeur avant que l'action débute. Si les joueurs sont à distance de passe, organisés dans la profondeur, il sera en principe impossible à la défense placée 5m derrière d'avoir le temps d'intervenir.

Evolution : si l'attaque a le dessus régulièrement, permettre à la défense d'intervenir plus tôt pour gêner la progression du disque. La placer sur le côté au milieu du terrain.

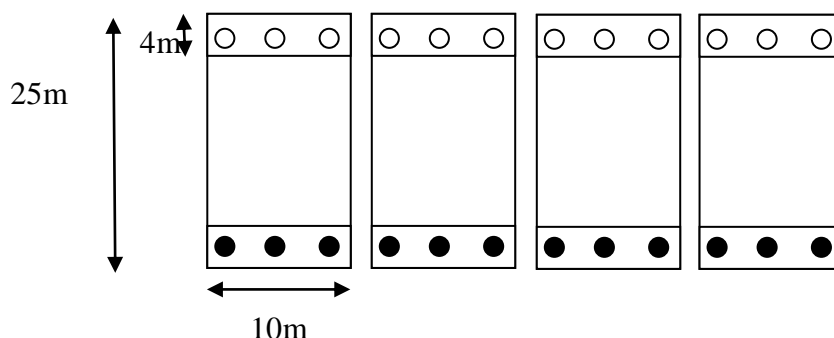


Situation 4 : réinvestir les solutions en appui en situation de jeu

But : match avec les règles de l'ultimate sous forme de tournoi.

Disposition : 2 poules de 4 constituées à l'issue de la situation précédente. 2 poules avec 2 niveaux différents.

Consignes : Utiliser des solutions en appui à distance de passe pour progresser vers la cible.



Ultimate 6^{ème}

Séance 4



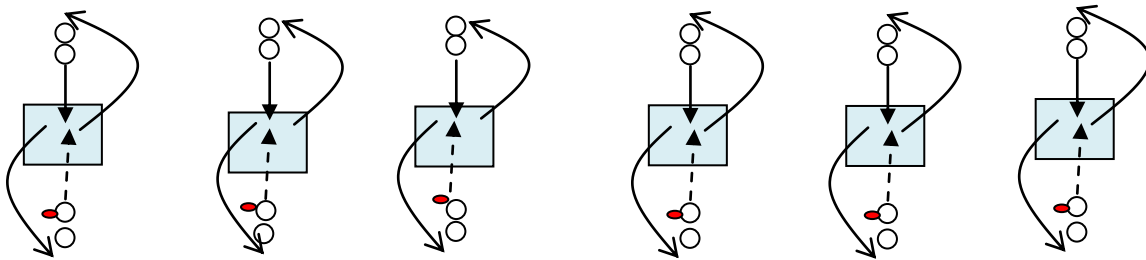
Augmenter sa distance maximale de passe
S'organiser pour progresser vers la cible à distance de passe

Situation 1 : échauffement, travail du lancer et de la réception par rapport à une trajectoire planante. Etre précis et augmenter sa distance maximale de passe.

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4) à une distance de 5m puis de 8m.

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Un disque et une zone par équipe. Une colonne de 2 lanceurs et une colonne de 2 réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacune de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute 30. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Après chaque passe, on se replace dans la colonne opposée. 3 répétitions pour améliorer le score.



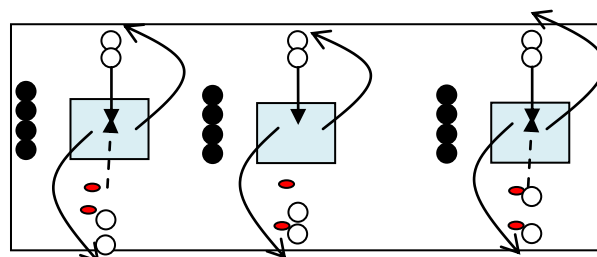
Situation 2 : situation de référence pour évaluer et permettre la progression de la distance maximale de passe.

But : passe dans une zone centrale. 1 pt par passe réussie. 3 niveaux : niveau 1 = passe à 5m, niveau 2 = passe à 7m, niveau 3 = passe à 10m. Atteindre le niveau le plus fort.

Disposition : 3 terrains. 2 équipes par terrain. Une équipe en observation, l'autre en action. On inverse ensuite les rôles.

Consignes : quand une équipe réussit à atteindre 8 pts, elle peut essayer de passer au niveau 2. Si elle atteint 8 pts au niveau 2, elle accède au niveau 3.

Evolution : diminuer ou augmenter le nombre de pts pour accéder au niveau suivant.



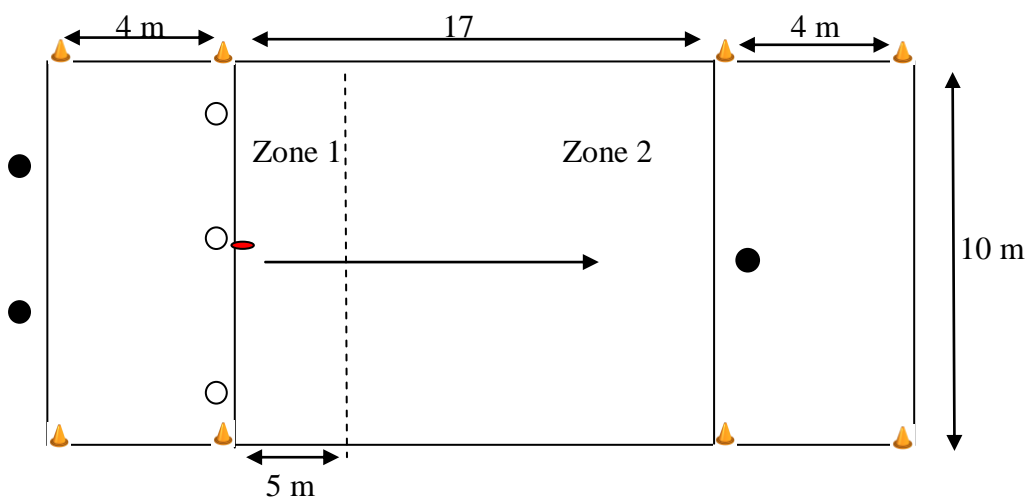
Situation 3 : progresser vers la cible en se plaçant à distance maximale de passe. Favoriser le surnombre numérique pour faciliter la prise d'information.

But : matchs montante-descendante sous forme d'attaque-défense pendant 4 minutes.

Disposition : 4 terrains. 1 remplaçant par équipe qui tourne à chaque attaque-défense. Chaque équipe alterne : j'attaque, je défends / Je défends, j'attaque.

Consignes : La mise en jeu du point se fait dès la première passe des attaquants. Le défenseur situé dans la zone d'en-but en face peut alors intervenir. Les 2 défenseurs placés derrière la zone d'en-but des attaquants doivent patienter que le disque soit passé dans la zone 2 du terrain pour entrer en action. Il s'agit pour les attaquants de se retrouver le plus tard possible en égalité numérique. Ils doivent donc s'organiser dans la profondeur pour que le disque progresse vite vers la cible. Pour exploiter cette profondeur de manière efficace, ils doivent être à distance de passe tout en tenant compte des défenseurs.

Evolution : avancer ou retarder l'intervention des défenseurs.

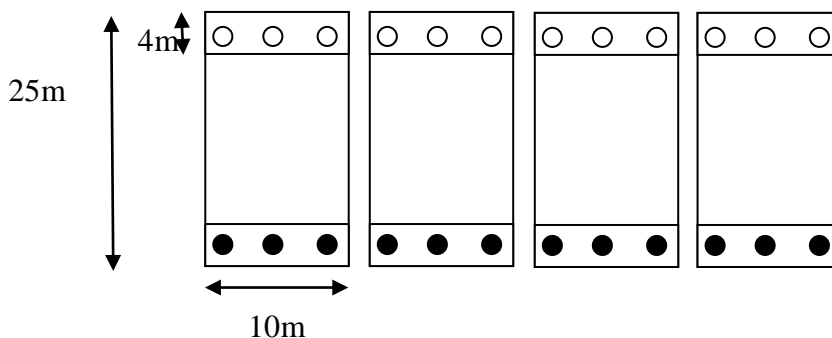


Situation 4 : situation de jeu

But : match avec les règles de l'ultimate sous forme de tournoi.

Disposition : 2 poules de 4 avec 2 niveaux différents.

Consignes : se déplacer et proposer des solutions de passe dans la profondeur à distance de passe.



Ultimate 6^{ème}

Séance 5



Stabiliser sa distance maximale de passe
S'organiser pour progresser vers la cible en sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur

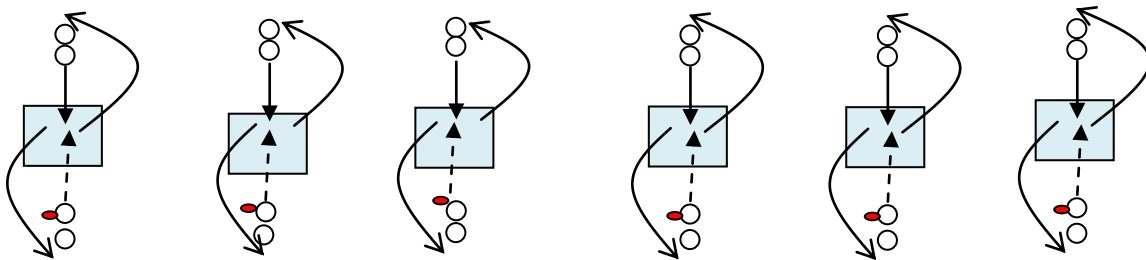
Situation 1 : échauffement, travail du lancer et de la réception par rapport à une trajectoire planante. Etre précis et augmenter sa distance maximale de passe.

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4) à une distance de 5m puis de 8m.

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Un disque et une zone par équipe. Une colonne de 2 lanceurs et une colonne de 2 réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacune de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute 30. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Après chaque passe, on se replace dans la colonne opposée. 3 répétitions pour améliorer le score.

Evolution : lancer en coup droit puis en upside.



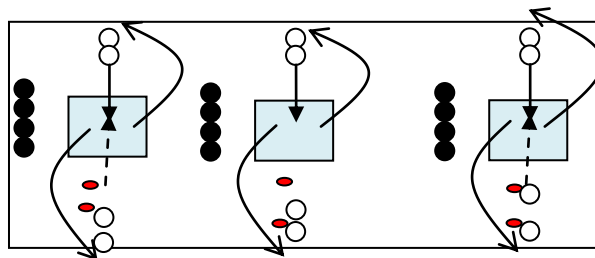
Situation 2 : situation de référence pour évaluer la distance maximale de passe.

But : passe dans une zone centrale. 1 pt par passe réussie. 3 niveaux : niveau 1 = passe à 5m, niveau 2 = passe à 7m, niveau 3 = passe à 10m. Atteindre le niveau le plus fort.

Disposition : 3 terrains. 2 équipes par terrain. Une équipe en observation, l'autre en action. On inverse ensuite les rôles.

Consignes : quand une équipe réussit à atteindre 8 pts, elle peut essayer de passer au niveau 2. Si elle atteint 8 pts au niveau 2, elle accède au niveau 3.

Evolution : diminuer ou augmenter le nombre de pts pour accéder au niveau suivant.

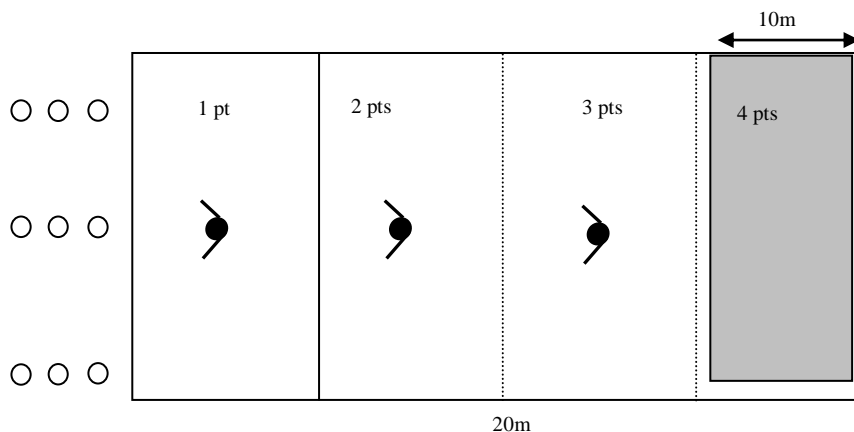


Situation 3 : Favoriser le surnombre numérique pour faciliter la prise d'information et permettre aux attaquants d'offrir des solutions en sortant de la ligne lanceur-défenseur-réceptionneur.

But : en supériorité numérique, atteindre la zone d'en-but sans que le disque tombe au sol ou soit intercepté par un défenseur. 4 zones à franchir. 4 pts possibles. Marquer plus de pts que les autres équipes.

Disposition : 2 terrains. 3 équipes de 3 attaquants en colonne. 1 équipe de 3 défenseurs : 1 « gardien » par zone. La zone d'en-but qui est la cible à atteindre n'est pas défendue. Changer l'équipe en défense lorsque les 3 équipes offensives sont passées.

Consignes : Le défenseur doit faire un choix entre défendre sur le porteur du disque, défendre sur l'un des attaquants démarqué, ou défendre sur la trajectoire du frisbee. Les attaquants libres doivent se mettre en mouvement et fournir des appels soit en profondeur soit vers le porteur du disque. Se regarder pour éviter de proposer les mêmes solutions. Sortir de la ligne lanceur-défenseur-réceptionneur. Le porteur du disque doit utiliser son pied pivot pour s'orienter vers le partenaire à qui il compte faire la passe.



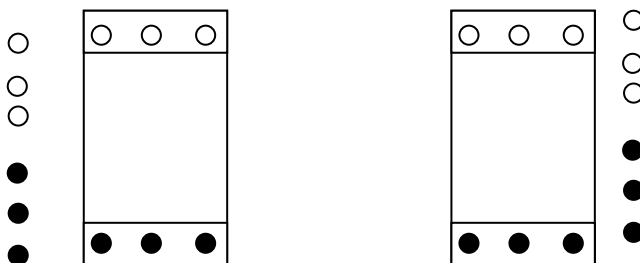
Situation 4 : évaluer l'efficacité collective en situation de jeu

But : match avec les règles de l'ultimate sous forme de tournoi.

Disposition : 2 terrains, 2 poules de 4 homogènes. Chaque équipe au repos observe une équipe en action.

Consignes : observer avec une fiche type les passes réussies et les passes ratées (au sol ou interceptées). Faire un classement de l'équipe la plus efficace.

Passé réussie	Passé ratée
xxxxxxxxxx	xxx



Ultimate 6^{ème}

Séance 6



Stabiliser sa distance maximale de passe sous pression temporelle

S'organiser pour progresser vers la cible en offrant des solutions à distance de passe dans la profondeur

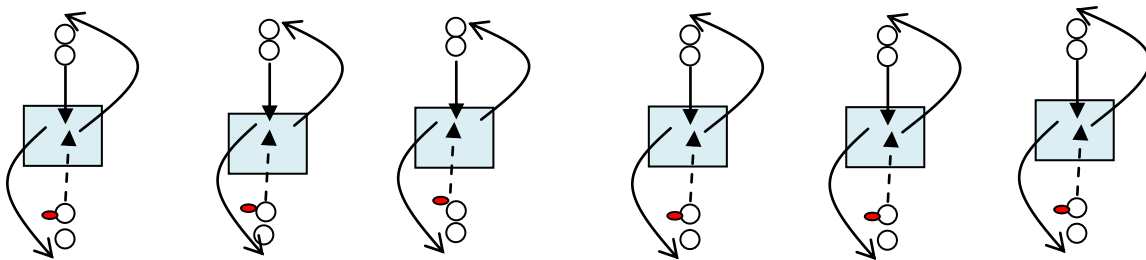
Situation 1 : échauffement, travail du lancer et de la réception par rapport à une trajectoire planante. Etre précis et augmenter sa distance maximale de passe.

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4) à une distance de 5m puis de 8m.

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Un disque et une zone par équipe. Une colonne de 2 lanceurs et une colonne de 2 réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacune de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute 30. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Après chaque passe, on se replace dans la colonne opposée. 3 répétitions pour améliorer le score.

Evolution : lancer en coup droit puis en upside.

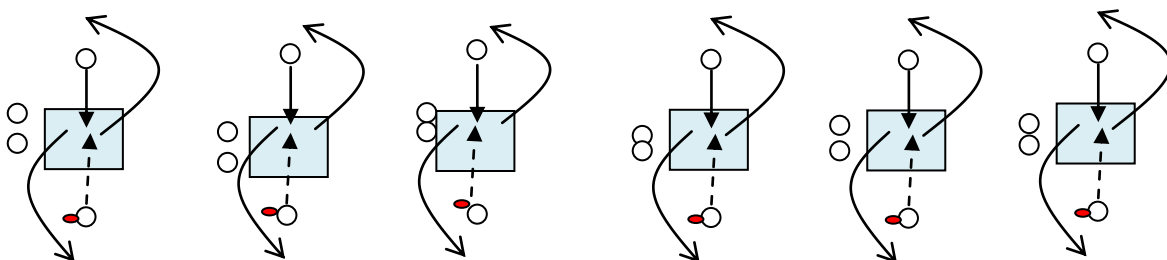


Situation 2 : situation de référence pour évaluer la distance maximale de passe. Imposer une pression temporelle qui va rapprocher le joueur du coût énergétique qu'il va rencontrer en match.

But : Etablir à deux un record de passe en 1 minute.

Disposition : 6 terrains. 2 équipes par terrain. Une équipe en observation, l'autre en action. On inverse ensuite les rôles. Les plots sont à 5m de la zone centrale.

Consignes : alterner les rôles lanceur-réceptionneur après chaque lancer. Courir se replacer au plot à 5m.



Situation 3 : Favoriser le surnombre numérique pour faciliter la prise d'information et permettre aux attaquants d'offrir des solutions en sortant de la ligne lanceur-défenseur-réceptionneur.

But : attaque - défense placée. Inciter l'attaque à progresser rapidement dans la profondeur avant que la défense intervienne. Faciliter ce gain terrain en empêchant la défense d'intervenir tout de suite.

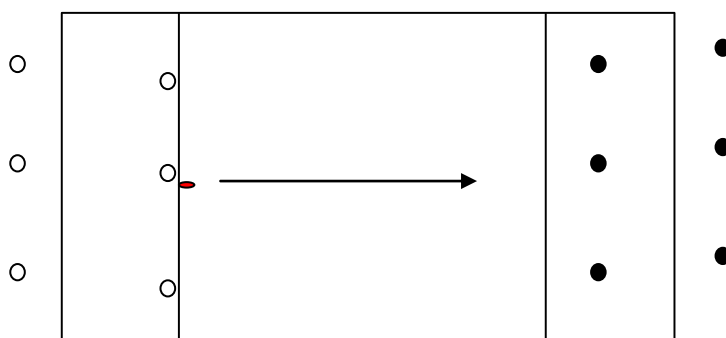
Disposition : 2 terrains avec 4 équipes. Attaque-défense pendant 5 minutes. 2 équipes en attente. Chaque équipe enchaîne la rotation suivante : attente, attaque, défense pendant 5 minutes.

Consignes : Dès que le point est marqué ou qu'il y a turn over, l'équipe en défense change de statut et contre-attaque.

Pour les attaquants : s'organiser dans la profondeur pour progresser le plus loin possible avant que les défenseurs interviennent. Se placer en appui à bonne distance de passe. Continuer dans cette logique quand les défenseurs interviennent mais en se sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur.

Pour les défenseurs : sprinter pour intervenir le plus vite possible. Choisir sur qui défendre. Repérer la perte du disque pour organiser la contre-attaque avant que l'équipe en défense puisse intervenir.

L'équipe en attente : être prêt à intervenir dès la perte du disque, qui signifie le début d'une contre attaque.

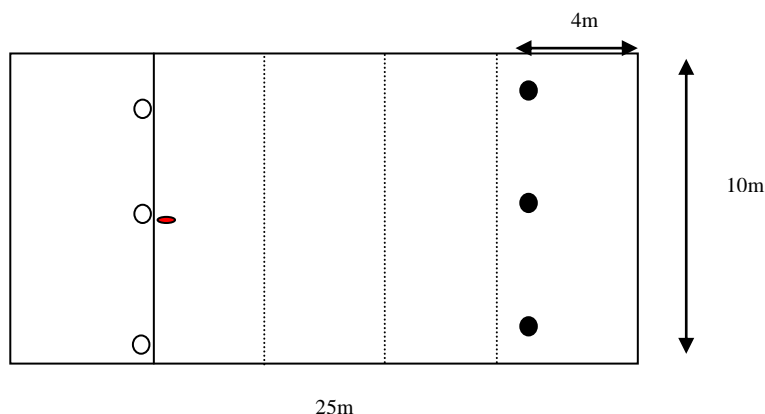


Situation 4 : situation de référence pour évaluer la performance collective. Préparer les élèves aux attentes de l'évaluation.

But : match avec les règles de l'ultimate sous forme de tournoi.

Disposition : 2 terrains, 2 poules de 4 homogènes. Chaque équipe au repos observe une équipe en action.

Consignes : observer les zones franchies. Chaque fois que le disque atteint une zone vers l'avant, l'équipe marque un point.



Zones franchies dans le jeu = 1 pt	Zone d'en-but atteinte = 3pts
XXXXXXXXXX	XXX

Ultimate 6^{ème}

Séance 7



Augmenter sa distance maximale de passe sous pression temporelle

S'organiser pour progresser vers la cible en se libérant d'un marquage individuel

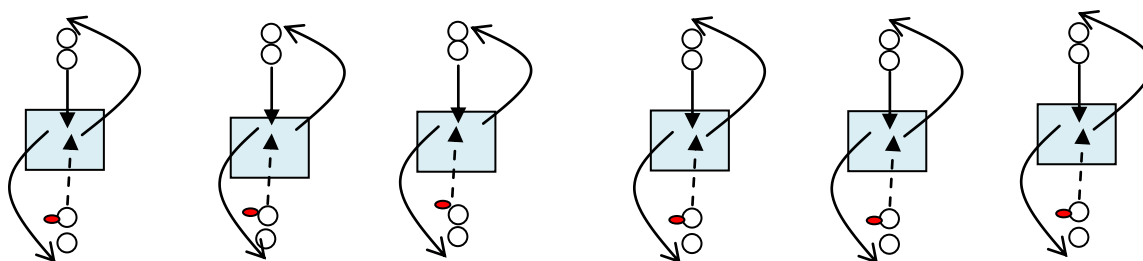
Situation 1 : échauffement, travail du lancer et de la réception par rapport à une trajectoire planante. Etre précis et augmenter sa distance maximale de passe.

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4) à une distance de 5m puis de 8m.

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Un disque et une zone par équipe. Une colonne de 2 lanceurs et une colonne de 2 réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacune de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute 30. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Après chaque passe, on se replace dans la colonne opposée. 3 répétitions pour améliorer le score.

Evolution : lancer en coup droit puis en upside.

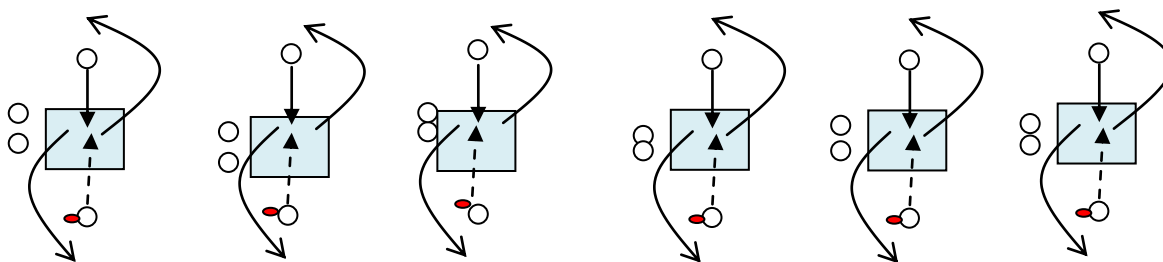


Situation 2 : situation de référence pour évaluer la distance maximale de passe. Imposer une pression temporelle qui va rapprocher le joueur du coût énergétique qu'il va rencontrer en match.

But : Etablir à deux un record de passe en 1 minute.

Disposition : 6 terrains. 2 équipes par terrain. Une équipe en observation, l'autre en action. On inverse ensuite les rôles. Les plots sont à 5m de la zone centrale, puis 7m puis 10m.

Consignes : alterner les rôles lanceur-réceptionneur après chaque lancer. Courir se replacer au plot à 5m.



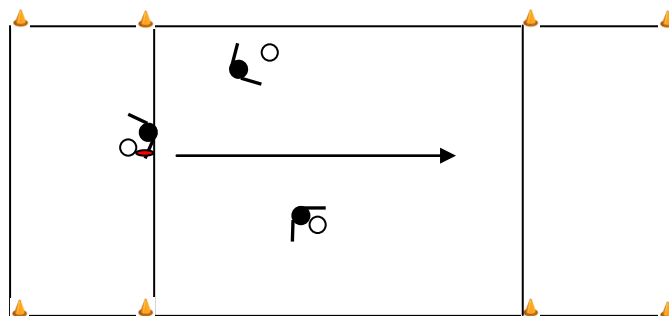
Situation 3 : augmenter la pression défensive par un marquage individuel, de démarquer pour se libérer de cette pression et progresser vers la cible.

But : matchs à thème : attaque - défense placées en début de point.

Disposition : 4 terrains. 3 contre 3 + 1 remplaçant. Montante-descendante. 4 minutes. A chaque début de point l'équipe en attaque va se placer à distance de passe dans la profondeur. Un fois placé, la défense va au marquage individuel. Le jeu débute au check du marqueur sur le porteur du disque.

Consignes : en attaque, sortir de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur ; changer de rythme et de direction dans les appels ; s'orienter vers la cible (le partenaire visé) quand on possède le disque.

En défense : choisir l'attaquant qu'on va marquer et ne plus le lâcher. De manière générale : repérer la perte d'un disque pour intégrer rapidement le changement de statut attaquant-défenseur.

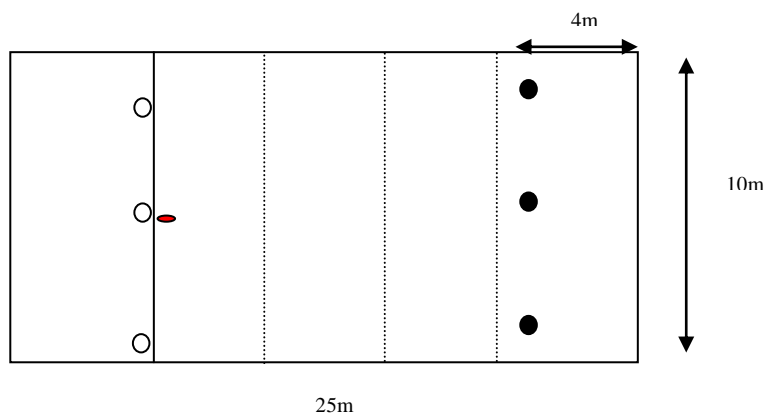


Situation 4 : situation de référence pour évaluer la performance collective. Préparer les élèves aux attentes de l'évaluation.

But : match avec les règles de l'ultimate sous forme de tournoi.

Disposition : 2 terrains, 2 poules de 4 homogènes. Chaque équipe au repos observe une équipe en action.

Consignes : observer les zones franchies. Chaque fois que le disque atteint une zone vers l'avant, l'équipe marque un point.



Zones franchies dans le jeu = 1 pt	Zone d'en-but atteinte = 3pts
xxxxxxxxxx	xxx

Evaluation Ultimate Niveau 1

Séance 8



Compétence attendue pour un niveau 1 : dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant la progression du disque vers la zone d'en-but adverse dans le cadre d'un projet de jeu simple, basé sur des choix de passes pertinents en appui et en soutien dans le but de conserver le disque et de se retrouver en situation favorable de marquer. Cela face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. Respecter les partenaires, les adversaires, et les règles pour s'auto-arbitrer avec l'aide d'observateurs.



**Connaissances, capacités et attitudes évaluées en situation de jeu
et révélateurs de l'acquisition d'un niveau 1 de compétence en Ultimate**

Capacités évaluées

- Capacité de l'équipe à être efficace en situation de jeu (évalué au travers de la performance collective) : réaliser les bons choix pour progresser vers la cible par petites passes successives
- Capacité individuelle à être efficace en situation de jeu (évalué en déterminant le profil de joueur de l'élève) : comprendre et s'exprimer dans différents rôles (porteur du disque, non porteur du disque, défenseur)

Connaissances, attitudes

- jeu auto-arbitré sans assistance
- Connaître les règles et être fair-play pour permettre au jeu de se dérouler

Composante méthodologique et sociale de la compétence attendue : connaissances et attitudes / 4 pts

	Auto-arbitrage / 2 pts	Observateur / 2 pts
0.5 pts	Des erreurs, un état d'esprit qui empêche le jeu de se dérouler, des conflits à gérer. Bref, besoin pour l'enseignant d'intervenir.	Un manque d'attention, des difficultés à comprendre la fiche d'observation, des erreurs, besoin pour l'enseignant d'intervenir
1 pt	Des erreurs d'application du règlement sans conséquence sur le jeu. L'état d'esprit permet au jeu de se dérouler.	Les critères prévus sont identifiés, suit le jeu dans l'ensemble, appliqué.
2 pts	Bonne connaissance du règlement.	Pertinent, échange sur les critères d'évaluation.

Composante motrice de la compétence attendue / 16 pts

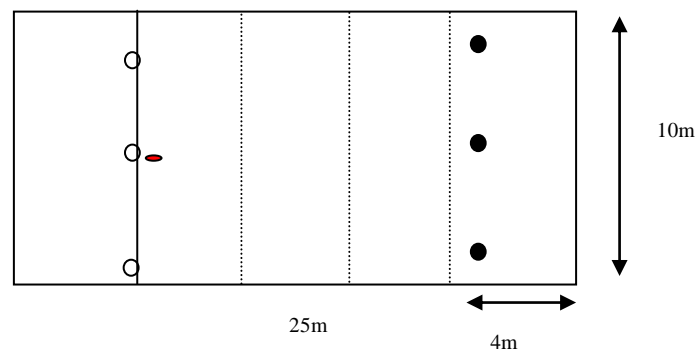
Capacité individuelle (profil du joueur) / 6 pts

	Porteur du disque / 2 pts	Non porteur du disque / 2 pts	Défenseur / 2 pts
0.5 pts	Beaucoup de pertes de disque à cause de mauvaises passes ou de mauvaises réception.	Relativement statique. Offre peu de solutions pour conserver le disque.	Peu mobile. Ne gêne que lorsque le lanceur est à sa portée.
1 pt	Efficace dans un petit périmètre aussi bien dans les passes que dans les réceptions (trajectoires courtes).	Se démarque dans un petit périmètre permettant de conserver le disque. Mais peu dangereux.	Mobile dans un petit périmètre. Suit le disque et tente de gêner la passe.
2 pts	Commence à allonger les passes dans la profondeur et à lire les trajectoires longues.	Très mobil sur tout le terrain. Permet de progresser vers la cible. Décisif.	Très mobile. Dissuade les passes et intercepte. Suit son attaquant.

Capacité collective (performance collective) / 8 pts

Zone franchie = 1pt Zone d'en-but atteinte = 3pts	Progresser vers la cible adverse / 8 pts										Gain des matchs / 2 pts				
	Barème pts	5	10	15	20	25	30	40	50	Classement de la poule	4ème	3ème	2ème	1er	
	Note	1	2	3	4	5	6	7	8	note	0.5	1	1.5	2	

Fiches d'observation pour les élèves



Equipe Bleu : Romain, Nathalie, Emma, Olivier	
Zones franchies dans le jeu = 1 pt	Zone d'en-but atteinte = 3pts
xxxxxxxxxx = 10pts	xxx = 9 pts
Total : 19 pts	

Equipe Rouge : Hamed, Yasmine, Maddy, Olivia	
Zones franchies dans le jeu = 1 pt	Zone d'en-but atteinte = 3pts
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx = 27pts	xx = 6 pts
Total : 33 pts	

