

<b>Définition de l'activité</b>	<b>Problèmes à résoudre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est une activité d'affrontement entre deux équipes, dans laquelle il s'agit de réceptionner le frisbee dans la zone de marque adverse et de protéger le sien, dans un espace délimité en respectant les règles fixées.</li> <li>• Ce sport collectif se joue à la main avec un disque volant (frisbee).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se situer successivement attaquant et défenseur</li> <li>• Attaquants :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ conserver le disque</li> <li>○ le faire progresser (faire des passes, le réceptionner, se démarquer)</li> <li>○ marquer</li> <li>○ s'organiser collectivement,</li> </ul> </li> <li>• Défenseur :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ récupérer le disque</li> <li>○ protéger collectivement son en-but</li> </ul> </li> </ul>
<b>Enjeux de formation</b>	<b>Exigences minimales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser collectivement</li> <li>• Choisir des informations pour prendre des décisions</li> <li>• Adapter ses habiletés motrices</li> <li>• Gérer ses efforts</li> <li>• Connaître et respecter des règles</li> <li>• Maîtriser ses émotions</li> <li>• Jouer différents rôles (joueur, arbitre, organisateur etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opposition entre 2 groupes distincts (5 joueurs maximum par équipe)</li> <li>• Espaces de jeu délimités</li> <li>• Espace de jeu suffisant pour jouer collectivement : 18 x 10m avec 5 joueurs maximum par équipe (<i>repère : 3 terrains sur un terrain de hand</i>)</li> <li>• Signes distinctifs pour les joueurs (maillots)</li> <li>• Rapport d'opposition <i>constant</i> en situation de match</li> <li>• Durée de jeu définie</li> <li>• Gain de la partie connu</li> </ul>

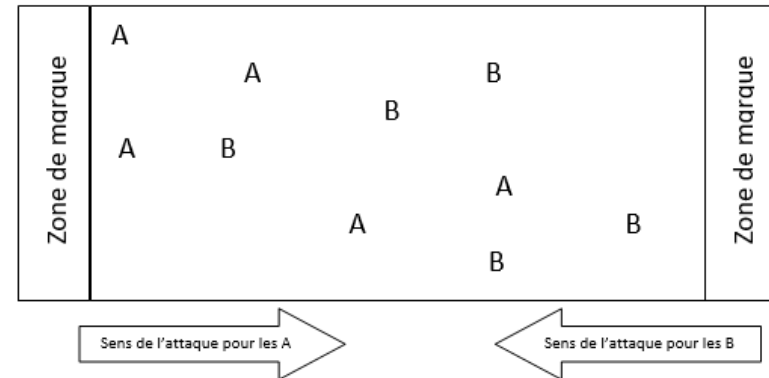
DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	<b>UA 1 CYCLE 3</b>	<b>UA 2 CYCLE 3</b>
<b>Sit</b>	<i>Compétences</i>	<i>Compétences</i>
	<b>Niveau Fin du cycle 2</b>	<b>Niveau Fin unité 1</b>
	<i>Lancer le disque</i>	<i>Maîtriser le disque : le lancer, l'attraper, l'échanger</i>
2	<i>Lancer avec précision</i>	<i>Maîtriser des passes et des réceptions en mouvement</i>
3	<i>Lancer avec plus de précision</i>	<i>Maîtriser des passes et des réceptions en opposition progressive</i>
4	<i>Réceptionner et se faire des passes</i>	<i>Jouer collectivement en respectant les règles</i>
5	<i>Progresser vers l'avant en repérant ses partenaires</i>	<i>S'organiser pour faire progresser le disque</i>
6	<i>Maîtriser des passes et des réceptions en opposition progressive</i>	<i>Maîtriser collectivement la progression du disque</i>
<b>Capable de</b>	<b>Vivre une situation d'opposition directe progressive en assurant différents rôles : attaquant et défenseur</b>	<b>Jouer un match (situation 4) en assurant différents rôles : attaquant et défenseur</b>

## RÈGLES DE L'ULTIMATE

- Le but du jeu en ultimate est semblable à celui des autres sports collectifs : battre l'équipe adverse en marquant plus de points qu'elle. Un point est marqué lorsqu'un joueur attrape au vol, dans la zone de marque, le disque lancé par l'un de ses partenaires.
- N'importe quel joueur peut se trouver en situation d'attraper le disque dans la zone de marque pour marquer un point.
- Après un point marqué, le porteur du disque pose le disque au sol. L'équipe adverse s'en saisit et remet en jeu immédiatement.
- Le disque doit être déplacé uniquement par des passes ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.
- Le joueur peut tourner sur lui-même s'il ne se déplace pas vers la zone de marque.
- Il est interdit de se faire une passe « à soi-même ».
- Il est interdit de donner le disque de main à main.
- **Lorsque le disque va au sol, il revient toujours à l'équipe qui était en défense à ce moment-là.**
- **Lorsque le disque sort du terrain, il revient à l'équipe qui ne l'a pas touché en dernier.**
- Les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de marque comprise) quand ils ne sont pas en possession du disque.
- Le contact entre les joueurs est interdit. Et il est également interdit d'arracher le disque des mains du porteur.

- Le porteur du disque ne peut conserver plus de 10 secondes le disque si un défenseur se place devant lui et décompte (compter de 0 à 10).
- Un seul et unique défenseur peut se placer devant le porteur du disque à une distance d'un bras minimum et c'est à lui que revient le droit de décompter. Dans ce cas, les autres défenseurs doivent se trouver à 3m du porteur de disque.
- Si le joueur porteur du disque n'a pas fait de passe avant la fin du décompte, alors il donne le disque au décompteur.
- Les autres joueurs doivent se trouver à trois mètres au moins du porteur.



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR CHAQUE UNITE D'APPRENTISSAGE

Les situations sont mises en exemples pour quelques élèves et doivent être proposées en ateliers en parallèle ou en alternance en fonction du nombre d'élèves dans la classe.

Matériel minimum : objets, cerceaux, plots, jeux de maillots, sifflets, chronomètres, 1 disque par élève, 1 pour 2 au minimum.

Terrains matérialisés, adaptés au nombre de joueurs.

La durée des situations est déterminée par un temps fixé au départ.

Privilégier des disques « lourds » en extérieur (vent) et légers en intérieur.

Dans un premier temps (UA1) privilégier l'arbitrage par un tiers. Puis, les règles étant de mieux en mieux connues et respectées, mettre en place l'auto-arbitrage (UA2).

Pour la règle du décomptage, sa mise en œuvre peut être progressive :

- dans un premier temps, le décomptage n'est pas mis en place
- dans un second temps, il appartient à l'arbitre de décompter
- dans un troisième temps, le rôle du décompteur est assuré par le défenseur le plus proche.

## TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

**B** : but, ce qu'il faut faire    **CR** : critère de réussite, gain    **OR** : organisation    **R** : règles càd droits et devoirs    **E** : évolutions  
**ME** : Modalités d'exécution, critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu