

# ULTIMATE



## Logique interne :

Sport collectif sans contact, en auto-arbitrage, où chaque équipe doit réceptionner le disque dans une zone d'en-but prédéfinie, en y accédant par succession de passes dans un espace interpénétré plus long que large.

## Classification Parlebas :

L'ultimate est un sport :

- avec partenaire
- avec adversaire
- sans incertitude liée au milieu

## Problèmes fondamentaux :

- Maîtrise de l'engin
- Orientation vers la cible
- Coopérer avec des partenaires
- S'opposer à des adversaires
- Prendre des informations

## Inscriptions dans les I.O. :

### Ecole maternelle

#### **Collaborer, coopérer, s'opposer**

Les règles communes (délimitations de l'espace, but du jeu, droits et interdits ...) sont une des conditions du plaisir de jouer, dans le respect des autres.

(...) Sont proposées des situations dans lesquelles existe un réel antagonisme des intentions (dérober des objets, poursuivre des joueurs pour les attraper, s'échapper pour les éviter...) **ou une réversibilité des statuts des joueurs** (si le chat touche la souris, celle-ci devient chat à sa place...).

(...) Que ce soit dans ces jeux à deux ou dans des jeux de groupe, tous peuvent utilement s'approprier des rôles sociaux variés : **arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu.**

#### Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

#### Ressources maternelle : Etape 3 – autour de 5 ans :

- Choisir des modalités d'actions de collaboration pour expérimenter une première opposition en recherchant le contact de l'autre
  - Construire une opposition à distance par la médiation d'objets à conquérir, à voler, à posséder (foulards, épingles à linge...)
- Construire un projet d'action individuel pour s'opposer à l'autre
  - Etablir des rapports constructifs à l'autre en respectant les différences de chacun
  - Assurer simultanément et contradictoirement l'attaque et sa propre défense
  - Entrer dans l'espace proche de l'adversaire et élaborer des stratégies adaptées à la motricité de celui-ci pour s'imposer tout en respectant son intégralité

- Accepter et s'approprier différents rôles sociaux : arbitre (connaître et respecter des règles, se positionner sur le terrain pour une observation efficace des comportements des joueurs, intervenir sans hésitation), observateur (l'observation sera guidée par un critère précis et un retour sur les observations sera effectué à l'ensemble du groupe), responsable de la marque ou de la durée du jeu, (phases de jeu courtes)
- Respecter les règles de sécurité, visant à préserver son intégrité corporelle et celle de l'autre (ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal...).

**Ecole élémentaire**

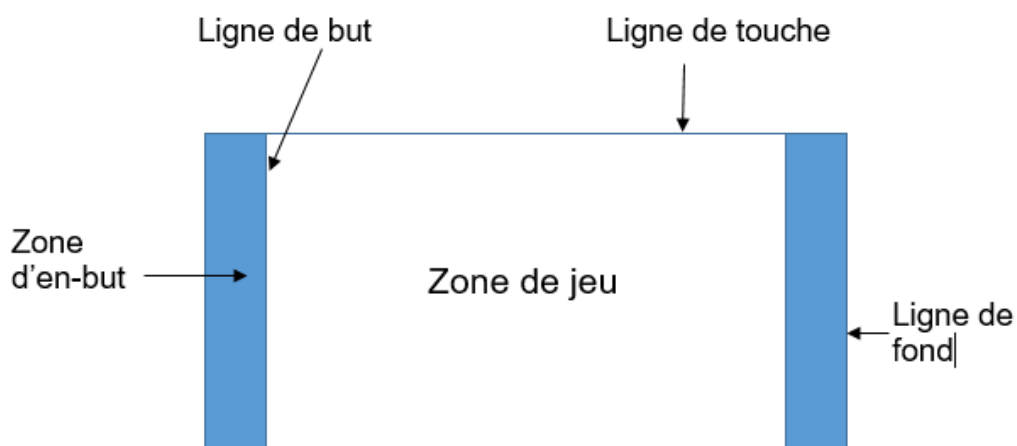
<b>Champs d'apprentissage</b>	<b>Attendus de fin de cycle 2</b>	<b>Attendus de fin de cycle 3</b>
<p><b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b></p>	<p><b>Dans des situations aménagées et très variées,</b> S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu. Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples. Connaître le but du jeu. Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.</p> <p><b>Compétences travaillées pendant le cycle :</b> Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. Accepter l'opposition (...) S'adapter aux actions d'un adversaire. Coordonner des actions motrices simples. S'informer, prendre des repères pour agir seul (...) Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.</p>	<p><b>En situation aménagée ou à effectif réduit,</b> S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</p> <p><b>Compétences travaillées pendant le cycle :</b> Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. Adapter son jeu et ses actions aux adversaires (...). Coordonner des actions motrices simples. Se reconnaître attaquant / défenseur. Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. S'informer pour agir.</p>

	<b>Connaissances</b>	<b>Attitudes</b>
<b>Maîtriser l'engin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître la spécificité de l'utilisation de l'engin (trajectoires variées)</li> <li>- connaître la notion de lancer en revers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respecter les règles d'utilisation du disque</li> </ul>
<b>S'orienter vers la cible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître la spécificité de la cible : zone adverse à atteindre pour marquer des points (zone d'en but)</li> <li>- connaître les règles de comptage</li> <li>- comprendre le résultat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter ses choix en fonction de la cible</li> <li>- respecter les règles de comptage</li> </ul>
<b>S'opposer à des adversaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître les différents rôles (attaqueur, défenseur)</li> <li>- connaître la réversibilité des rôles : possibilité de changement de statut en cours d'action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-respecter les règles d'évolution du ballon</li> <li>- savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires</li> </ul>
<b>Coopérer avec des partenaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître la notion d'espace libre et favorable aux passes</li> <li>-connaître les formes de jeu possible : le disque ne circule que par passes ; un contre du disque (sans contact) permet le changement de statut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-s'engager dans la construction et la réalisation d'un projet collectif</li> <li>-assumer la responsabilité de ses actes</li> <li>-accepter la répartition des rôles dans l'équipe</li> </ul>
<b>Prise d'informations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître et nommer les éléments relatifs au jeu : règles, espace, engin, cible à atteindre (le camp adverse), les différents rôles à tenir</li> <li>-prélever les informations pertinentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-adapter ses choix en fonction des informations prélevées</li> </ul>

	<b>Capacités</b>	<b>Situations possibles</b>
<b>Maîtriser l'engin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être capable de transmettre le disque à un partenaire</li> <li>- être capable de réceptionner le disque</li> <li>- être capable de transmettre et ou réceptionner le disque en mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le jeu des zones</li> <li>- A chacun sa maison</li> <li>- Le relais</li> <li>- Atteindre la cible 1</li> <li>- Tournante frisbee</li> <li>- Lancer face à face</li> <li>- L'horloge</li> <li>- Le carré magique</li> <li>- Le relais passe</li> <li>- Le relais 2</li> </ul>

<p><b>Repérer et s'orienter vers la cible</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être capable de s'orienter vers le camp adverse</li> <li>- être capable de repérer les zones favorables pour transmettre le disque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Embouteillage</li> <li>- Le relais / course démarquage</li> <li>- Jeu en zone</li> <li>- Frisbee-capitaine</li> <li>- Atteindre la cible 2</li> <li>- Les 4 en-buts</li> </ul>
<p><b>S'opposer avec des adversaires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être capable de voir le déplacement des adversaires</li> <li>- être capable de marquer les joueurs libres</li> <li>- être capable de s'organiser pour intercepter le disque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La rivière</li> <li>- Passe et va</li> <li>- Le taureau</li> <li>- Passe à 5</li> <li>- Attaque-défense</li> </ul>
<p><b>Coopérer avec des partenaires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être capable de percevoir le placement d'un partenaire dans un espace favorable et lui passer le disque</li> <li>- être capable de s'organiser pour atteindre la cible adverse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le frisbee-cône</li> <li>- Jeu en zone</li> <li>- Frisbee-capitaine</li> <li>- Attaque/défense</li> <li>- Les 4 en-buts</li> </ul>
<p><b>Prise d'informations</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être capable de percevoir les actions de l'adversaire</li> <li>- être capable de percevoir les espaces favorables de passes</li> <li>- être capable de se placer en fonction de ses partenaires et de la cible</li> </ul>	

**Le terrain :**



## Les règles :

Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.

Le disque doit être placé uniquement par passes ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.

Le disque peut être tenu 10 secondes maximum par un joueur (sinon les adversaires le récupèrent).

Le disque change de main lorsqu'il ;

- est intercepté par un joueur de l'équipe adverse ;
- touche le sol avant d'être attrapé par le receveur ;
- sort des limites du terrain.

Les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).

Le contact entre joueurs est interdit.

Il n'y a pas d'arbitrage : ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes, en criant « faute ». Le jeu s'arrête, il est « gelé ». Les joueurs discutent alors entre eux et peuvent prendre la décision de changer d'équipe attaquante. Quand les joueurs n'arrivent pas à se mettre d'accord, le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend à l'endroit de la faute.

## Variables pour les situations proposées :

- taille du terrain,
- taille des zones de jeu,
- nombre de joueurs,
- distance entre les joueurs,
- temps de jeu,
- nombre de passes,
- nombre de partenaires/adversaires,
- nombre de frisbee.

Le jeu des zones	
<p>Deux ou plusieurs équipes.</p> <p><b>But : lancer le frisbee dans la zone la plus valorisée.</b></p> <p>Les points sont attribués au point d'impact du frisbee à l'atterrissage. Le total des points de chaque équipe est compté à chaque série de lancers. Si le frisbee tombe hors des limites, il ne rapporte pas de points.</p> <p><i>Variable : lancer le frisbee dans chaque zone</i></p>	

### A chacun sa maison

**But : être le premier à atteindre le cerceau avec son frisbee.**

Sur le terrain sont disposés des paires de cerceaux de couleurs différentes.

A chaque élève est attribué une couleur.

Au signal, les élèves doivent atteindre l'autre cerceau de même couleur en lançant leur frisbee et le relançant à l'endroit du point de chute.

Le premier arrivé a gagné.

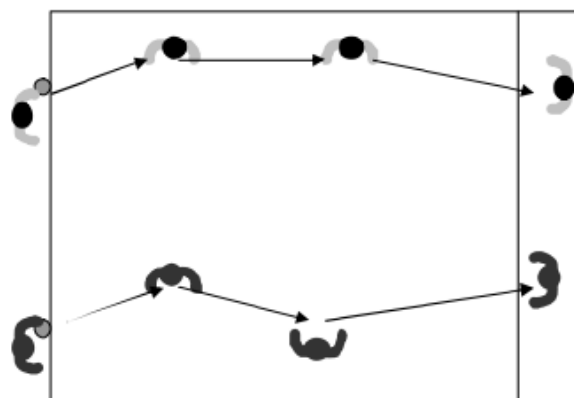
### Le « relais passes »

Plusieurs équipes en parallèle.

**But : être la première équipe à terminer le « relais passes ».**

Les joueurs sont disposés dans des cerceaux. Ils font circuler le frisbee en se faisant des passes sur la longueur de leur terrain.

Si l'engin n'est pas réceptionné par un lanceur, le lanceur recommence.



### L'horloge

Deux équipes, 1 frisbee

**But : effectuer plus de passes que l'équipe adverse en se passant le frisbee.**

Une équipe est disposée en zigzag sur le terrain et fait circuler le frisbee en essayant de ne pas le faire tomber (1 passe = 1 point).

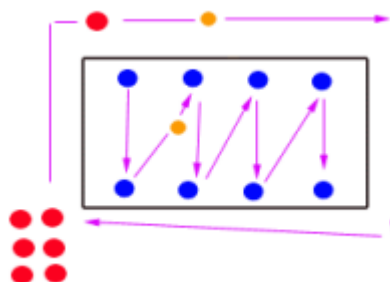
Chaque joueur de l'équipe adverse doit faire un tour de terrain.

Le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs ont fait un tour de terrain.

Changement de rôles.

*Variable : 1 frisbee par équipe*

*Une équipe est disposée en zig-zag et fait circuler l'engin ; l'autre équipe fait évoluer son disque pour lui faire faire le tour de l'horloge (prévoir un terrain assez grand pour que chaque joueur rouge puisse lancer le frisbee).*



### La rivière

Plusieurs jeux en parallèle.

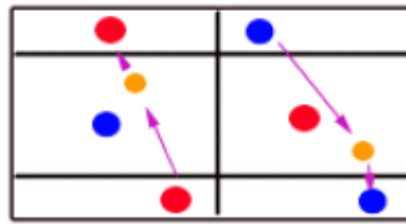
**But : Effectuer le plus de passes réussies (lancer et réception) dans un temps donné.**

Les élèves sont par 3 : deux partenaires et un adversaire. Celui-ci est dans la rivière et tente d'intercepter le frisbee que les joueurs s'envoient.

Un point est attribué à chaque passe réussie. Un point de pénalité est attribué à chaque fois que le frisbee tombe hors des limites du terrain.

Les élèves changent de rôle à la fin de chaque temps de jeu.

*Variable : les points des 2 attaquants (passe réussie) sont additionnés aux points du défenseur du terrain d'à côté (passe interceptée)*



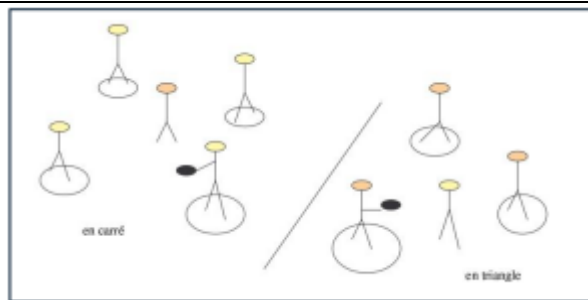
### La rivière : évolution possible

#### Organisation en triangle :

- 3 joueurs placés en triangle, chacun placé à l'intérieur d'un cerceau ; 1 joueur mobile à l'intérieur du triangle.

#### Organisation en carré :

- 4 joueurs placés en carré, chacun placé à l'intérieur d'un cerceau ; 1 joueur mobile à l'intérieur du carré.



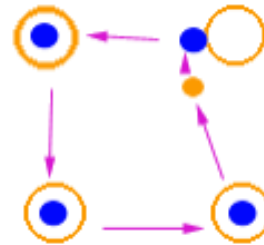
### Le carré magique

Plusieurs jeux en parallèle.

**But : faire circuler le frisbee sur un maximum de tours sans le laisser tomber**

4 élèves sont disposés en carré, chacun dans leur cerceau. Ils peuvent sortir de leur cerceau pour réceptionner le frisbee mais doivent être dedans pour le lancer.

Plusieurs carrés de jeux en même temps. L'équipe qui a réalisé le plus grand nombre de tours dans un temps donné a gagné.



### Passé à 5

Plusieurs équipes.

Un terrain délimité pour 2 équipes.

**But : Réaliser 5 passes consécutives plus rapidement que l'équipe adverse**

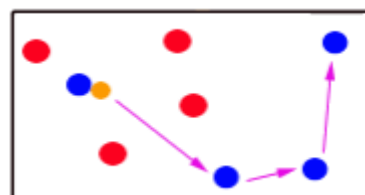
Deux équipes se disputent le frisbee dans les règles de l'ultimate. Celle ayant réussi 5 passes consécutives marque 1 point.

#### Décomplexification :

Deux équipes jouent en parallèle et envoient un joueur dans l'équipe adverse.

Deux équipes jouent en parallèle et envoient deux joueurs dans l'équipe adverse.

Deux équipes jouent en parallèle et envoient



trois joueurs dans l'équipe adverse.  
Et ainsi jusqu'à un nombre égal de joueurs  
dans chaque équipe.

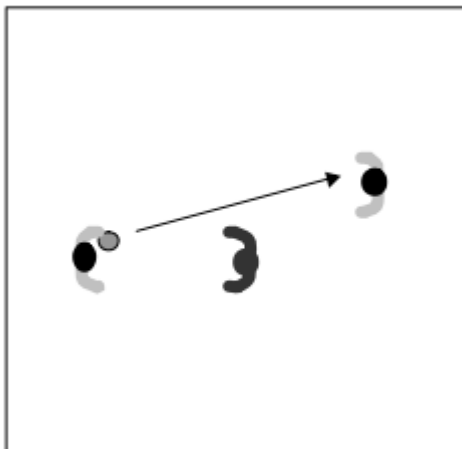
### Le taureau

Plusieurs jeux en parallèle dans des terrains  
délimités de 10x10.

**But : lancer le frisbee sans être intercepté  
par le défenseur**

Les attaquants doivent se faire des passes.  
Si le défenseur intercepte le frisbee, il prend  
la place du lanceur.

Si le frisbee tombe ou sort du terrain, le  
défenseur prend la place du lanceur.

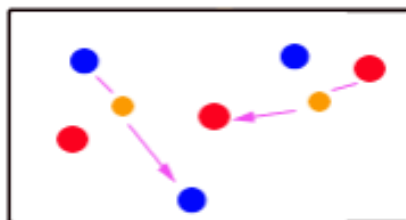


### L'embouteillage

Des équipes de 3 joueurs.  
Des terrains délimités de 10x20 m.  
1 frisbee par équipe.

**But : se lancer le frisbee d'une ligne de  
but à l'autre le plus de fois possible dans  
un temps donné.**

Au signal les 2 équipes partent en même  
temps. Le frisbee doit être lancé et non  
donné de la main à la main.  
L'équipe revient à la ligne de départ quand le  
frisbee tombe ou sort du terrain.  
L'interception du frisbee par l'autre équipe  
est interdite.



### Frisbee-cône

Deux équipes par terrain. Une zone cible  
avec une cible matérialisée par un cerceau.  
1 frisbee  
Jeu au temps.

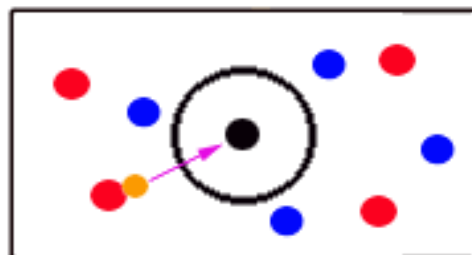
**But : Marquer le plus de points en faisant  
circuler le frisbee pour atteindre la zone  
cible**

L'équipe attaquante s'organise pour lancer le  
frisbee dans la zone cible située au centre du  
terrain.

L'équipe en défense doit intercepter le  
frisbee pendant son vol.

Si le frisbee tombe au sol ou sort du terrain,  
les équipes changent de rôle.

1 point si la zone cible est atteinte  
3 points si la cible est atteinte



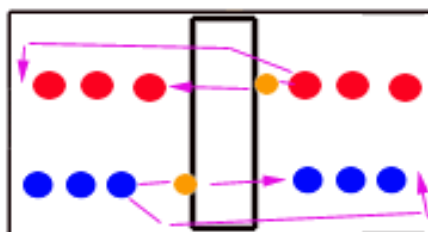


## Le relais 2

Deux équipes en parallèle  
Un terrain pour 2 équipes, avec au centre une zone d'envoi

**But : être la première équipe à finir le relais**

Les joueurs de chaque équipe sont placés en ligne face à face.  
Au signal, le porteur du frisbee lance à son équipier en face de lui et va se placer à la fin de sa file. Le receveur fait de même.  
Si le frisbee tombe au sol, le lanceur doit recommencer son envoi.  
L'équipe ayant joué entièrement a gagné.

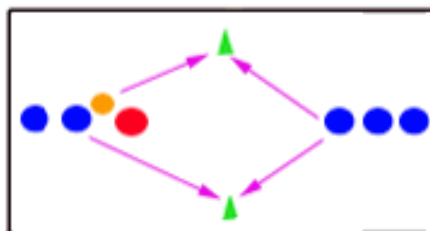


## Relais/Course de démarquage

2 équipes en parallèle  
Un terrain délimité avec des plots par équipe  
Un marqueur est désigné pour contrer l'équipe adverse

**But : être la première équipe à avoir fait circuler le frisbee**

Dans chaque équipe, les joueurs sont répartis en 2 groupes : les lanceurs, les receveurs.  
Au signal, le receveur part vers le plot de son choix et le lanceur doit lancer le frisbee dans la direction en avant de son équipier.  
Le marqueur essaie de gêner le lanceur.  
A la réception du frisbee, le receveur l'envoie au prochain lanceur en attente.  
En cas de chute ou sortie de l'engin, l'action doit être recommencée.  
L'équipe ayant terminée la première a gagné. Changement de rôles.

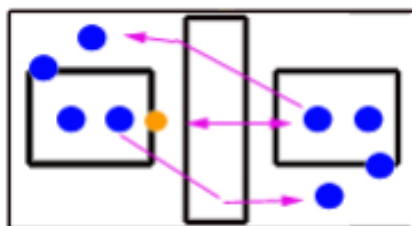


## Tournante frisbee

Un terrain avec une rivière et 2 zones de jeu

**But : être le dernier joueur**

Les joueurs sont divisés en 2 groupes et placés en ligne, face à face, de chaque côté de la rivière.  
Le lanceur envoie le frisbee au joueur en face et va se placer à la fin de la file de l'autre côté.  
Si le frisbee tombe dans la rivière ou hors des limites du terrain, le lanceur est éliminé.  
Si le frisbee tombe dans l'aire de jeu du receveur, celui-ci est éliminé.  
Jeu jusqu'à l'élimination de tous les joueurs, sauf le dernier qui est le gagnant.

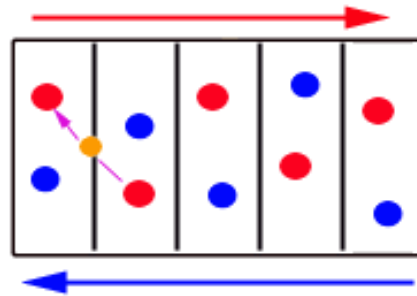


### Jeu en zone

Un terrain délimité avec 5 zones  
2 équipes

**But : être la première équipe à arriver dans l'en-but**

Chaque joueur de chaque équipe est placé dans une zone définie.  
A la mise en jeu, une équipe tente de faire remonter le frisbee vers l'en-but en passant par chaque zone.  
L'équipe adverse tente d'intercepter le frisbee. A leur tour les joueurs tentent de faire remonter le frisbee vers l'en-but adverse.  
Si le frisbee tombe ou sort des limites du terrain, le frisbee va à l'équipe adverse en repartant de son en-but.

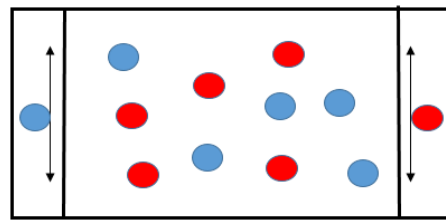


### Le frisbee-capitaine

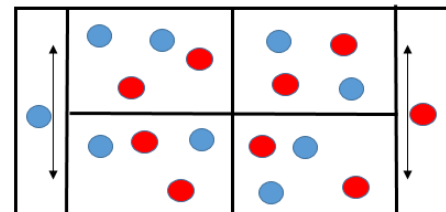
Des équipes de 4 à 6 joueurs  
Un terrain délimité

**But : lancer le frisbee au capitaine pour marquer un point**

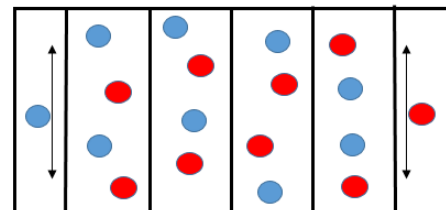
Chaque équipe place un de ses équipiers dans une zone délimitée derrière la défense adverse.  
Le joueur qui parvient à effectuer la passe au capitaine, devient capitaine et fait marquer un point à son équipe.



Variante 1 :



Variante 2 :

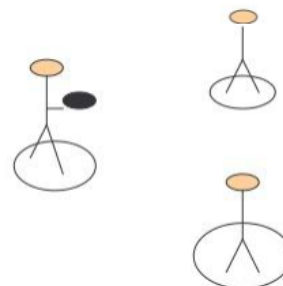


### Atteindre la cible 1

3 joueurs placés en triangle, chacun dans un cerceau

**But : réaliser 5 tours consécutifs sans chute du frisbee**

Les joueurs se passent et réceptionnent le frisbee en restant dans le cerceau.



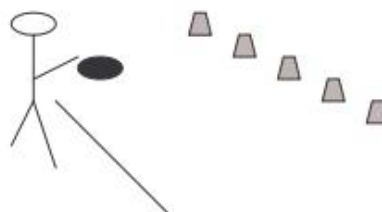
## Atteindre la cible 2

1 joueur à une distance fixe des objets posés au sol

**But : toucher avec le frisbee les objets au sol 4 fois sur 5**

Chaque joueur essaie de toucher un objet au sol avec le frisbee.

*Variables : distance entre le joueur et les objets ; taille et forme des objets ; zones avec points.*



## Attaque/Défense

Des équipes de 3 joueurs : 1 défenseur et 2 attaquants  
Plusieurs terrains avec une zone d'en-but

**But :**

**Pour les attaquants : marquer un point**

**Pour les défenseurs : défendre sa zone**

A chaque fois que le frisbee est touché par le défenseur, qu'il tombe au sol ou sort des limites du terrain, l'attaque est terminée ; une autre recommence.

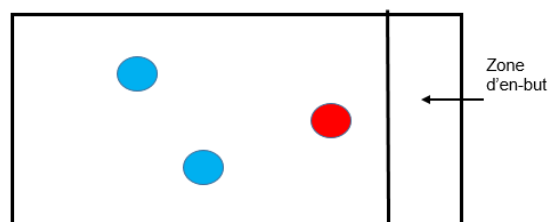
Distance équivalente à la distance d'un bras plus la longueur d'un disque pour le défenseur.

En cas de faute, l'action reprend à l'endroit où elle a été arrêtée.

Après 5 attaques, changement de défenseur.

Auto-arbitrage en levant la main et en annonçant « faute ». Indiquer le type de faute.

*Variables : 3 contre 1, 2 contre 3 ....*



## Les 4 en-buts

Deux équipes par terrain  
Des terrains de 15x15 m avec 4 zones d'en-but

**But : marquer plus de points que l'équipe adverse**

Quand les défenseurs récupèrent le frisbee (suite à une faute de l'équipe adverse, une interception, un point marqué), ils deviennent attaquants.

*Variable :*  
*Attribuer des couleurs au buts (2 couleurs) et indiquer la couleur à attaquer.*

