

# ULTIMATE



## Attendus

- S'organiser collectivement (D1 D2) pour gagner le match (D5) face à une autre équipe dans le cadre d'un rapport de force équilibré.
- Faire des choix pertinents d'actions (D1) de passes, pour passer le disque à un partenaire placé dans l'en-but, face à une défense qui cherche à gêner la progression.
- Intégrer les règles et les faire vivre dans un auto-arbitrage actif (D3 D4)

### Connaissances et compétences associées

- Comprendre et connaître la logique du règlement et de l'esprit du jeu : auto-arbitrage, distance de marquage et règle du monomarquage, pression défensive sur le compte, fair-play absolu (pas de faute volontaire)
- Construire une stratégie de projet de jeu pour décider :
- En attaque : choix selon la situation
    - de progresser rapidement vers la cible en utilisant des passes courtes ou longues en coup droit, revers ou upside.
    - ou de conserver le disque, avec éventuellement des passes en arrière
  - En défense : en cherchant à intercepter ou faire tomber le disque, ou en perturbant la passe par une attitude défensive provoquant des erreurs de l'adversaire, tout en respectant la distance de marquage et le non contact.
  - Être capable de passer rapidement de l'un à l'autre.
- Cela nécessite de :
- Coordonner les tâches,
    - en attaque, pour assurer le déplacement du disque vers l'en-but adverse (utilisation du pivot, démarquage en appui, en soutien)
    - en défense, pour ralentir ou arrêter la progression du disque (interception, mise à terre du disque)
- Faire des choix d'actions, les enchaîner et les articuler avec celles d'autres joueurs :
- Porteur du disque : choisir entre jeu direct ou indirect en utilisant le pivot et les possibilités de passes en revers ou coup droit, selon la pression défensive.
  - Partenaire du porteur du disque : choisir de se démarquer plus ou moins loin du passeur, devant ou derrière, en rompant l'alignement avec le défenseur.
  - Défenseur : choisir d'assurer un marquage strict sur son adversaire direct, ou d'agir sur la trajectoire des passes entre attaquants.
- Construire une motricité spécifique :
- Maîtriser la passe en revers et en coup droit sur des distances et avec des trajectoires différentes, plates ou courbes. Assurer des passes en anticipant le déplacement de son partenaire.
  - Aborder le renversé (fin de cycle 4)
  - Maîtriser l'utilisation du pivot pour pouvoir passer de manière efficace, en évitant son défenseur.
  - Maîtriser le démarquage à distance efficace du porteur
  - Maîtriser la réception du disque à 2 mains, si possible en mouvement
  - Assurer une pression défensive tout en maîtrisant distance de marquage et non contact.
- Tenir des rôles :
- Faire vivre l'auto-arbitrage
  - Collecter et utiliser des données simples sur l'efficacité individuelle et collective (Résultat de l'attaque, passes manquées, lâchées, interceptées, réussies, décisives)
  - Être loyal envers ses partenaires et adversaires. Respecter esprit du jeu et fair-play

### Exemples de situations d'activité ou de ressources pour l'élève

Les règles sont variables pour construire les situations d'apprentissage. Elles sont conçues et aménagées en fonction du niveau des élèves et évoluent au cours du cycle.

- L'espace de jeu (longueur, largeur) et de marque (nombre d'en-but, joueur fixe dans l'en-but...)
- Les règles de marques (valeur du point marqué, scores à handicap, nombre de passes pour atteindre l'en-but, nombre de passes complètes successives...)
- Le nombre de joueurs (effectifs réduits, surnombre)
- Les droits d'intervention sur le défenseur (mono-marquage, compte à 8 ou 10, distance de marque...)

Les phases de récupération et les temps morts sont exploités pour que les élèves échangent, analysent le jeu et leurs actions, en fonction des indications de l'enseignant ou des observateurs

## Repères de progressivité

les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement

**Étape 1 : Passer d'une centration sur le disque à une centration sur la zone à atteindre (en-but).** Dans un espace à faible densité de joueur (3X3), s'orienter par rapport à la cible. Proposer des solutions au porteur du disque pour faire progresser le disque vers la zone d'en-but. Être capable d'enchaîner rapidement plusieurs passes vers l'avant. Respecter les règles de bases de l'ultimate (pas de déplacement avec le disque, pas de contact, distance de marquage) avec un co-arbitrage aidé (observateurs, enseignant).

**Étape 2 : Le partenaire du porteur du disque agit de manière continue pour proposer des solutions pour que le disque se déplace.** Il s'agit d'assurer le déplacement rapide du disque, en particulier dans les phases de « turn-over » (récupération du disque), principalement par passes courtes. Mettre en œuvre l'auto-arbitrage à partir des règles de bases.

**Étape 3 : Reconnaître et exploiter les différentes configurations de jeu en 5C5.** Jouer rapidement vers la zone d'en-but ou ralentir le jeu pour conserver le disque, selon la pression défensive. Utiliser passes courtes et longues, plates et courbes ; Se démarquer en fonction de la situation. Assurer un auto-arbitrage complet où tous les joueurs sont responsables du bon déroulement du jeu et où chaque joueur peut appeler ou contester une infraction.