



ULTIMATE



© Philippe Esterellas

Définition de l'APSA :

Le jeu que nous visons est un jeu qui se fera de plus en plus en profondeur au fil des apprentissages. Cela impliquera un démarquage stratégique et organisé collectivement, une variété de passes étendues, une lecture de trajectoire affinée et une défense réactive.

Les règles seront limitées en nombre dans un premier temps, pour permettre une mise en route rapide et une continuité du jeu, mais dès le départ dans la logique d'auto-arbitrage.

ATTENDUS

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

SAVOIR

Comprendre et connaître la logique du règlement et de l'esprit du jeu : auto-arbitrage, distance de marquage et règle du marquage individuel, 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'une 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 joueur-euses :

- Porteur-euse 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-de la porteur-euse du disque : choisir de se démarquer plus ou moins loin du-de la passeur-euse, devant ou derrière en rompant l'alignement avec le-la défenseur-euse.
- Défenseur-euse : choisir d'assurer un marquage strict sur son adversaire direct ou d'agir sur la trajectoire des passes entre attaquant-es.

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 (upside) - (fin de cycle 4).
- Maîtriser l'utilisation du pied de pivot pour pouvoir passer de manière efficace, en évitant son-sa défenseur-euse .
- Maîtriser le démarquage à distance efficace du-de la porteur-euse.
- 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-e envers ses partenaires et adversaires. Respecter esprit du jeu et fair-play.

VARIABLES

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-euse 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 joueur-euses (effectifs réduits, surnombre).
- Les droits d'intervention sur le-la défenseur-euse (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-e ou des observateur-rices.

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 joueureuses (3 X 3), s'orienter par rapport à la cible. Proposer des solutions au·à la porteur·euse 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 (observateur·rices, enseignant·e).
- **Étape 2 : le·la partenaire du·de la porteur·euse du disque agit de manière continue pour proposer des solutions afin 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 4C4.** Jouer rapidement vers la zone d'en-but ou ralentir le jeu pour conserver le disque, selon la pression défensive. Utiliser des passes courtes et longues, plates et courbes ; se démarquer en fonction de la situation. Assurer un auto-arbitrage complet où tou·tes les joueureuses sont responsables du bon déroulement du jeu et où chaque joueureuse peut appeler ou contester une infraction.