

<p style="text-align: center;">Définition de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est une activité d'affrontement entre deux équipes, dans laquelle il s'agit de réceptionner le frisbee dans l'en-but (zone de marque) adverse et de protéger le sien, dans un espace délimité en respectant les règles fixées. • Ce sport collectif se joue à la main avec un disque volant (frisbee). 	<p style="text-align: center;">Problèmes à résoudre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se situer successivement attaquant et défenseur • Attaquants : <ul style="list-style-type: none"> ○ conserver le disque ○ le faire progresser (faire des passes, le réceptionner, se démarquer) ○ marquer ○ s'organiser collectivement, • Défenseur : <ul style="list-style-type: none"> ○ récupérer le disque ○ protéger collectivement son but
<p style="text-align: center;">Enjeux de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'organiser collectivement • Choisir des informations pour prendre des décisions • Adapter ses habiletés motrices • Gérer ses efforts • Connaître et respecter des règles • Maîtriser ses émotions • Jouer différents rôles (joueur, arbitre, organisateur etc.) 	<p style="text-align: center;">Exigences minimales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opposition entre 2 groupes distincts • Espaces de jeu délimités • Espace de jeu suffisant pour jouer collectivement (3/3, 4/4 terrain plus petit et 5/5 : 20x15m) • Signes distinctifs pour les joueurs (maillots) • Rapport d'opposition <i>constant</i> en situation de match • Durée de jeu définie • Gain de la partie connu

DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	UA 1 CYCLE 3	UA 2 CYCLE 3
Sit	<i>Compétences</i>	<i>Compétences</i>
	Niveau Fin du cycle 2	Niveau Fin unité 1
	<i>Lancer le disque</i>	<i>Maîtriser le disque : le lancer, l'attraper, se l'échanger</i>
2	<i>Lancer avec précision</i>	<i>Maîtriser des passes et les réceptions en mouvement</i>
3	<i>Lancer avec plus de précision</i>	<i>Maîtriser des passes et des réceptions</i>
4	<i>Réceptionner et se faire des passes + travail du pivot</i>	<i>Jouer collectivement en respectant les règles</i>
5	<i>Maîtriser des passes et des réceptions en progressant vers l'avant</i>	<i>S'organiser pour faire progresser le disque</i>
6	<i>Jouer collectivement en respectant les règles</i>	<i>Maîtriser collectivement la progression du disque</i>
Capable de	Jouer un match (situation 6) en assurant différents rôles : attaquant et défenseur	Jouer un match (situation 4) en assurant différents rôles : attaquants et défenseurs

RÈGLES DE L'ULTIMATE

<ul style="list-style-type: none">• 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 fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.• Le disque doit être déplacé uniquement par des passes ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.• Il est interdit de changer de pied de pivot (sinon il y a « marcher »).• Le disque peut être tenu dix secondes au maximum par un joueur. Mais ce temps peut être augmenté jusqu'à douze secondes avec les jeunes enfants. Si ce temps est dépassé, le disque est donné à l'équipe adverse.• Il est interdit de faire une passe « à soi-même ».	<ul style="list-style-type: none">• Une passe est incomplète lorsque le disque :<ul style="list-style-type: none">- est intercepté par un joueur de l'équipe adverse ;- touche le sol avant d'être attrapé par le receveur ;- entre en contact avec tout terrain ou tout objet situé hors des limites du terrain.Dans ce cas, le disque revient à l'équipe adverse. <p><u>Adaptation de la règle (pour privilégier l'attaque)</u> : lorsqu'une équipe en défense fait tomber le disque ou le fait sortir de la zone de jeu, il reste à l'équipe attaquante qui vient de le lancer, à l'endroit de la faute (adversaires à 3m au moins).</p> <ul style="list-style-type: none">• Les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).• Le contact entre les joueurs est interdit. Et il est également interdit d'arracher le disque des mains.• Un seul joueur peut se porter en défense sur le porteur du disque à une distance d'un bras (c'est lui généralement qui compte les dix secondes). Les autres joueurs doivent se trouver à trois mètres au moins du porteur.
---	--

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR CHAQUE SÉANCE

1. Première situation de mise en activité qui porte sur les habiletés à passer, recevoir et faire progresser le disque vers la zone de marque (passes)
2. 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.
3. Situation de match réduit à chaque séance
4. Utiliser des situations vécues lors des séances précédentes en les rendant plus difficiles (évolutions)
5. Matériel minimum : objets, plots, jeux de maillots, sifflets, chronomètres, 1 disque par élève, 1 pour 2 au minimum
6. Terrains matérialisés, adaptés au nombre de joueurs
7. La durée des situations est déterminée par un temps fixé au départ.
8. Privilégier les groupes de niveaux 2 à 2 (2 groupes « forts », 2 groupes « moyens » et 2 groupes « faibles » si possible)

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

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