

**STAGE FPC LA COORDINATION MOTRICE APS support : ULTIMATE  
17 ET 18 MARS 2005 CHATEAU DU LOIR**

Vincent DUCASSE

**JEUDI 17 MARS**

<b>Matin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Présentation du stage</u> : organisation, contenus, suivi...</li> <li>• <u>Approche technique</u> : Mise en pratique sur le terrain             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les lancers</li> <li>- Les rattrapés</li> </ul> </li> <li>• <u>Situations pédagogiques</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement,</li> <li>- Situations de passes, petits jeux.</li> </ul> </li> <li>• <u>Approche réglementaire</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explication du règlement, auto arbitrage.</li> </ul> </li> <li>• <u>Matches</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Application du règlement.</li> <li>- Matches réglementaires.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Après-midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Connaissance de l'activité</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historique, différentes épreuves, milieu fédéral.</li> </ul> </li> <li>• <u>Travail par groupes</u> : <u>Définition de l'activité</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enjeu fondamental (but du jeu, spécificité par rapport aux autres sports collectifs)</li> <li>- Règles fondamentales et variables réglementaires</li> </ul> </li> <li>• <u>Situations pédagogiques</u> : Mise en pratique sur le terrain             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pivot et démarquage.</li> <li>- Situations d'attaque / défense : à effectif réduit, complet, en supériorité ou égalité numérique.</li> <li>- Organisations offensive et défensive : ligne, jeu en « force »...</li> </ul> </li> <li>• <u>Matches</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles complémentaires.</li> <li>- Matches au temps ou au « cap ».</li> </ul> </li> </ul>

**VENDREDI 18 MARS**

<b>Matin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Travail par groupes</u> : <u>Détermination de 2 à 3 niveaux de jeu</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation du jeu</li> <li>- Situation de référence.</li> <li>- Compétences et acquisitions visées :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Pour le collège</i>, compétences générales, propres au groupe sports collectifs, spécifiques.</li> <li>o <i>Pour le lycée</i>, compétences et connaissances, informations et procédures.</li> </ul> </li> <li>- Construction de situations pédagogiques correspondantes.</li> </ul> </li> <li>• <u>Mise en pratique des situations élaborées par les groupes</u></li> </ul>
<b>Après-midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>L'observation et l'évaluation en sports collectifs</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observation du joueur (Efficacité / volume de jeu / modalités d'action)</li> <li>- Observation de l'équipe.</li> </ul> </li> <li>• <u>L'observation et l'évaluation en ultimate.</u></li> <li>• <u>Travail par groupes</u> : <u>Elaboration d'outils d'évaluation</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation formative.</li> <li>- Evaluation sommative et certificative.</li> </ul> </li> <li>• <u>Mise en pratique des outils élaborés par les groupes</u></li> <li>• <u>Bibliographie.</u></li> <li>• <u>Bilan.</u></li> </ul>

## 1. PROGRAMME

⇒ Voir : « Programme stage »

Etant donné la durée (limitée) et le public de ce stage (Plusieurs enseignants du même établissement, collègues et lycées représentés, majorité d'établissement du district UNSS), l'intervenant a essayé d'être le plus cohérent possible par rapport à 3 objectifs :

- Faire vivre et pratiquer l'activité aux enseignants.
- Leur donner des outils (techniques, réglementaires, bibliographiques...) utilisables rapidement
- Initier une recherche par établissement sur les contenus et l'évaluation.

**L'intervenant s'est très largement inspiré des travaux de :**

- Francis Kaftel
- Y. F. Montagne

⇒ Voir : « Ultimate Bibliographie »

## 2. DEROULEMENT

### ➤ Jeudi matin :

Après la présentation des stagiaires, de leur vécu et de leurs attentes, après la présentation du stage et de son déroulement, sont proposées des situations motrices :

- *Approche technique sur les lancers* :
  - Situation 1 : le couloir
  - Situation 2 : le couloir avec opposition
  - Situation 3 : variante

⇒ Voir : Kaftel « Ultimate 4 Lancers »

- *Situations de découverte de l'activité* :
  - Situation 1 : passe à 10
  - Situation 2 : Coffre-fort
  - Situation 3 : Le carré

⇒ Voir : Kaftel « Ultimate 5 Rentrer dans l'activité »

- *Situations de matchs*

Sont ensuite abordés tous les *points réglementaires*.

⇒ Voir : « Ultimate règlement UNSS »

### ➤ Jeudi après-midi :

Après une approche historique rapide (création frisbee, différentes épreuves avec un disque, milieu fédéral), les stagiaires se répartissent par groupe pour compléter un tableau de *définition de l'activité* :

⇒ Voir : « Ultimate tableau définition vierge »

- Enjeu fondamental (but du jeu, spécificité par rapport aux autres sports collectifs)
- Règles fondamentales et variables réglementaires.

Puis mise en commun qui permet d'écrire une synthèse :

⇒ Voir : « Ultimate tableau définition »

Puis passage sur le terrain pour des situations plus élaborées.

- *Pivot et démarquage* :
  - Situation 1 : Passe et suit
  - Situation 2 : Passe et suit avec démarquage
  - Situation 3 : Le Carré
  - Situation 4 : Le Carré précision
- *Situations attaque / défense* :
  - Situation 1 : Passe et suit avec démarquage avec 1, puis 2 défenseurs
  - Situation 2 : Ligne à 2
  - Situation 3 : Ligne à 3

⇒ Voir : Kaftel « Ultimate 6 Attaque »

- *Situations de matchs* au temps et au « cap ».

### ➤ Vendredi matin :

Les stagiaires se répartissent par groupe soit par établissement (pour ceux venus en équipe) soit par type d'établissement (collège, lycée, lycée pro).

A partir d'un tableau fourni

⇒ Voir : « Tableau acquisitions collège »

⇒ Voir : « Tableau acquisitions Lycée »

Ils essaient de déterminer les niveaux d'acquisitions attendus (1 ou 2 cycles de pratique en collège, niveau 1 ou 2 en lycée) :

- Organisation du jeu
- Situation de référence
- Compétences et acquisitions à construire.

Puis ils travaillent sur l'élaboration d'une situation pédagogique correspondant à une des compétences à construire

⇒ Voir : « Tableau compétences collège »

Puis mise en pratique des situations élaborées par les groupes.

### ➤ **Vendredi après-midi** :

Une discussion est d'abord engagée sur l'observation et l'évaluation en sports collectifs à partir du résumé d'un document de D. KRAEMER

⇒ Voir : « Sports co évaluation Kraemer »

- Processus et produit (moyens et résultat)
- Situations et critères d'évaluation
- Critères qualitatifs ou quantitatifs, individuels ou collectifs.

Puis les stagiaires travaillent sur l'élaboration d'outils d'observation et/ou d'évaluation adaptés à l'ultimate.

Ces outils, ainsi que d'autres proposés par le formateur sont ensuite utilisés concrètement lors de situations spécifiques ou de situations de jeu

⇒ Voir : « Ultimate tableau évaluation équipe »

⇒ Voir : « Ultimate Tableaux évaluation individuelle »

Enfin, présentation par le formateur présente des tableaux concernant l'évaluation certificative du 1<sup>o</sup> niveau collège (travaux de Y. F. MONTAGNE) jusqu'au baccalauréat.

⇒ Voir : « Ultimate évaluation certificative »

⇒ Voir : « Ultimate évaluation auto-arbitrage »

⇒ Voir : « Ultimate évaluation maîtrise N1 »

⇒ Voir : « Ultimate évaluation maîtrise N2 »

⇒ Voir : « Ultimate Bac T<sup>o</sup> »

Un bilan clôture la session. Rempli par tous les stagiaires, il sera communiqué à la MAFPEN.

### **Synthèse des bilans** :

- Pour la quasi totalité des stagiaires, les objectifs présentés par le formateur ont été atteints (1 réponse « partiellement »)
- Points forts :
  - Alternance pratique / réflexion / observation
  - Recherche et mise en situation par les stagiaires
  - Apport d'outils (règlement, évaluation...)
- Points faibles :
  - Durée insuffisante
  - Manque de situations pédagogiques

# ULTIMATE :

## Sport collectif de gagne-terrain par circulation du disque

### ENJEU PRINCIPAL

- **But du jeu :**
  - Marquer des points en recevant dans l'en-but le disque envoyé par un partenaire
  - Empêcher l'adversaire d'en marquer.
- **Fondamentaux (« Esprit du jeu ») :**
  - Fair-play et auto arbitrage.
  - Pas de déplacement du porteur ce qui implique des déplacements importants des partenaires.
  - Défense individuelle.
  - Aucun contact entre joueurs.
  - Jeu d'adresse et de vol : le disque ne doit pas toucher le sol.

### Spécificité par rapport aux autres sports collectifs :

- Engin et technique spécifiques.
- Mixité.
- Auto arbitrage.
- Aucun déplacement disque en main.
- Changement de cible après chaque point.
- Si le disque tombe (erreur des attaquants ou interception), il change d'équipe.

### Similitudes par rapport aux autres sports collectifs :

- Principes généraux d'attaque (conservation du disque, progression, démarquage, appui, soutien...)
- Principes généraux de défense (marquage individuel, interception...)
- Cible à atteindre, marque et engagement = rugby ou foot US.
- Pivot = Basket
- Aucun contact = Basket.

### REGLES FONDAMENTALES

#### **1. Rapport avec l'engin :**

- Aucun déplacement possible avec le disque
- Temps de possession limité

#### **2. Obtention du résultat :**

- Marque : disque réceptionné dans l'en-but
- Cible : un partenaire dans l'en-but

#### **3. Interaction des joueurs :**

- Aucun contact autorisé
- Prise du disque dans les mains interdite.
- Un seul défenseur sur le porteur.

#### **4. Espaces :**

- Terrains interpénétrés
- Cible accessible de tout le terrain
- En extérieur, influence du vent.

### CONSEQUENCES DANS LE JEU

- Jeu obligatoirement collectif.
- Marquages, démarquages et donc courses continuels.
- Les démarquages doivent être organisés collectivement.
- On marque grâce à une passe.
- La cible peut être mobile.
- Jeu sur toute la largeur du terrain
- On ne peut défendre que sur le disque.
- Défendre par interception et en poussant l'adversaire à la faute.
- Marquages et démarquages en fonction du placement de ce défenseur
- Alternance attaque/défense
- Changements de rôles immédiats.
- Technique et trajectoires à différencier.

### VARIABLES REGLEMENTAIRES

1. Nombre de joueurs et taille du terrain
2. Temps de jeu et décompte (au nombre de points, au temps, au « cap »...)
3. Distance de marque
4. Compte annulé ou augmenté.
5. Engagement :

- Pas de changement de côté.
- Engagement par celui ayant marqué.
- Reprise du jeu là où tombe le disque.

# ULTIMATE

# LES LANCERS

## CHOISIR SON FRISBEE

**Quel poids ?** : j'utilise des disques de 175 grammes avec des 4èmes sans aucun problème. Vous pouvez aussi faire le choix d'acheter des 135 grammes pour les 6èmes. Je vous conseille de rapidement passer aux premiers dès que le cap de la peur de se faire mal en attrapant le frisbee est franchie et que les élèves savent le faire tourner / planer.

**Quelle qualité ?** : les mieux équilibrés (et qui planent davantage) coûtent environ 80 francs. J'en ai un que j'utilise uniquement pour la situation de match (quand je sais que mes élèves ont intégré la règle concernant la sécurité du disque). Sinon, vous trouverez dans les catalogues des disques à 40 francs qui sont un très bon compromis (en deux ans, seuls deux frisbees ont été réformés).

**Quelles couleurs ?** : dans l'organisation pédagogique, il est intéressant d'avoir des frisbees de couleurs différentes (3 au minimum). Attention au vert qui se voit mal en salle. Le blanc est la couleur officielle en compétition. Ceci étant, le pouvoir attractif d'un frisbee orange ou jaune se rencontre souvent auprès des élèves.

## LES PRISES

**Introduction** : si l'on prend comme point de repère une verticale qui passe par l'épaule droite du lanceur, la prise coup droit est utilisée quand l'espace de lâcher du frisbee se trouve du côté droit de l'axe (et même légèrement à gauche dans le cas de lob), la prise revers étant utilisée quand l'espace de lâcher du frisbee se trouve à gauche.

**Prise coup droit 1** : coller l'index et le majeur et viser vers l'avant tout en repliant l'auriculaire et annulaire vers la paume (comme si on simulait un revolver). Poser le frisbee à plat sur l'index et le pincer avec le pouce (le frisbee bute sur la commissure pouce -

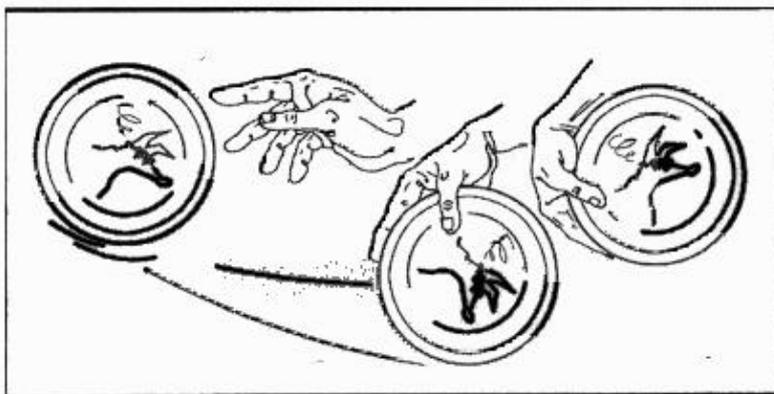


index). Le majeur vient alors s'appuyer sur le bord intérieur du frisbee. **AVANTAGE** : cette prise offre un meilleur contrôle de la stabilité horizontale du frisbee ; **conseillée chez le débutant**. Par contre, elle diminue l'amplitude d'extension du poignet.

**Prise coup droit 2** : l'index et le majeur viennent se positionner sur le bord intérieur du frisbee. **AVANTAGE** : on gagne en extension du poignet mais on diminue le contrôle de l'horizontalité.

**Prise coup droit 3** : à la différence de la deuxième prise, l'index est fléchi. **AVANTAGE** : c'est un compromis entre les deux prises précédentes ; intéressante pour les joueurs avec un poignet raide qui veulent malgré tout conserver un bon contrôle de l'horizontalité du frisbee.

**Prise revers 1** : pouce sur le frisbee ; les quatre autres doigts sont sur le bord interne du frisbee (comme si on tenait un volant d'une main) ; placer ensuite l'index sur le bord extérieur. **AVANTAGE** : offre une stabilité horizontale et un contrôle du frisbee meilleurs ; **conseillée chez le débutant**.



**Prise revers 2** : idem prise précédente sans l'index **AVANTAGE** : offre un lancer plus puissant.

## LES TRAJECTOIRES

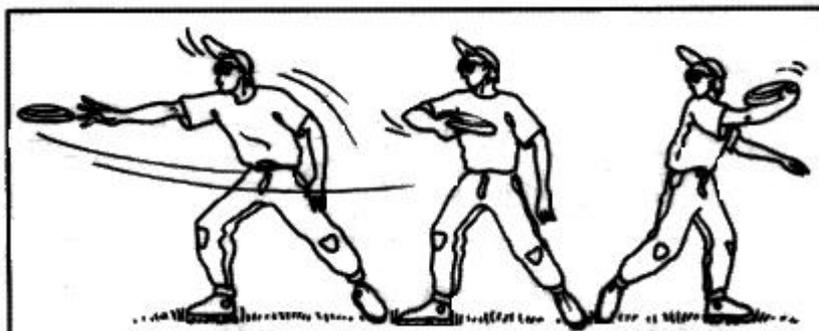
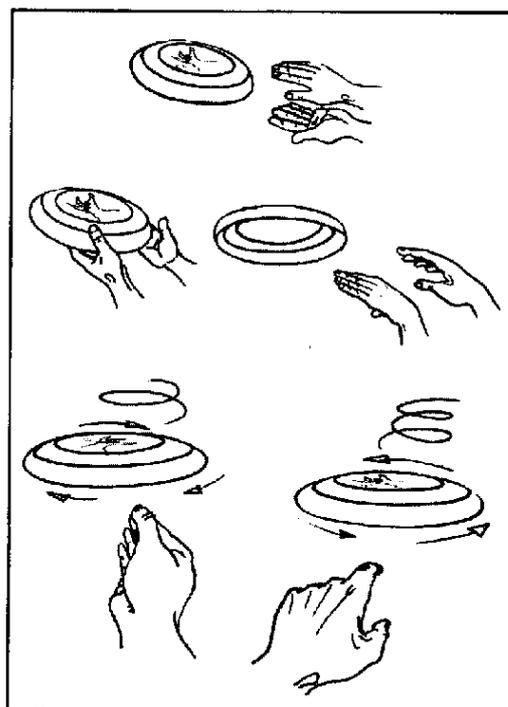
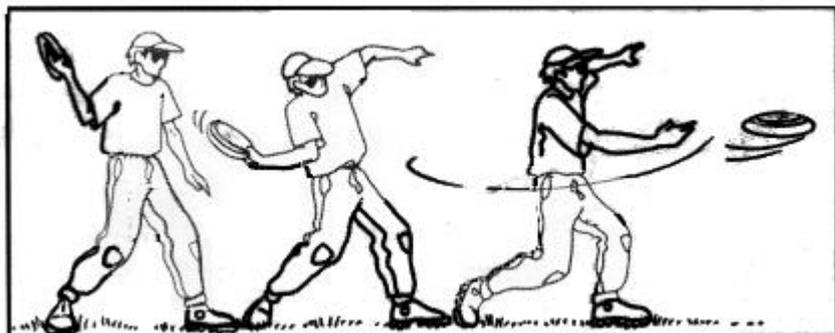
- Les trajectoires rectilignes sont moins longues à être maîtrisées par rapport aux courbes. Un coup droit comme un revers peut donner une courbe sortante / rentrante ou rentrante / sortante qui dépend de l'inclinaison du frisbee au moment du lâcher.
- L'apprentissage par essai et par erreur prend du temps car c'est une motricité fine qui est sollicitée. C'est à l'enseignant d'accompagner l'élève.
- Apprendre à identifier les trajectoires de plus en plus tôt est primordial chez le réceptionneur.

## TECHNIQUES DE RECEPTION

**Introduction :** La technique utilisée va dépendre de la hauteur du frisbee et de l'orientation des épaules par rapport au disque au moment du "catch".

**"Mâchoire de crocodile"** : les deux bras se tendent en direction du disque (image de la **langue de caméléon** qui sort), les bras s'ouvrent et le disque est "aplati" par les paumes des mains quand il est saisi ; puis il est ramené vers le corps. **AVANTAGE** : offre une grande sécurité.

**"Coin coin"** : La main s'ouvre largement pour saisir le disque. Le pouce forme la partie inférieure de la mâchoire tandis que les quatre autres doigts serrés et solidaires forment la partie supérieure. C'est l'inverse dans le cas d'un disque bas.

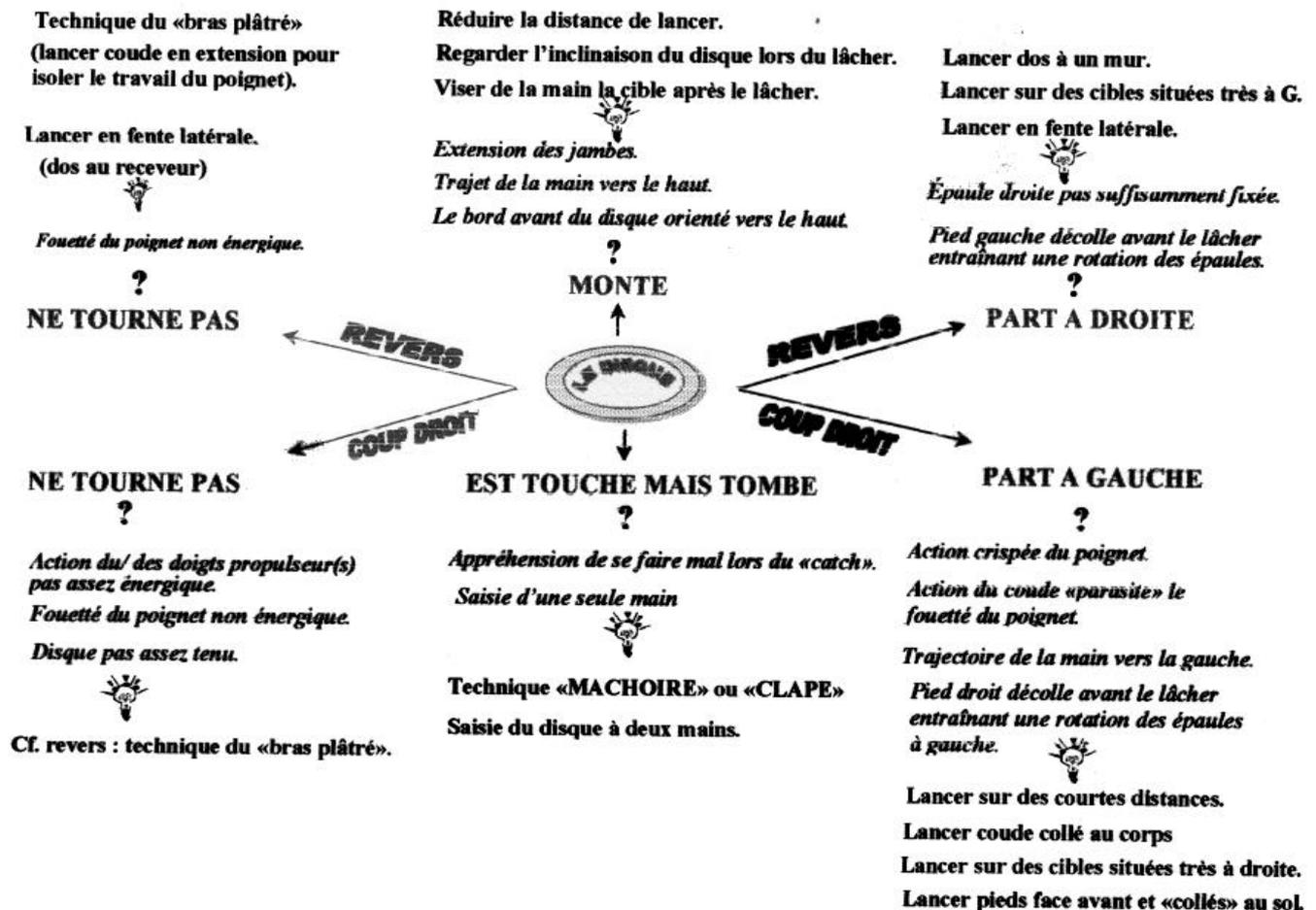


DISQUE	Au dessus des épaules	En dessous des épaules
Epaules face au frisbee	Epaules face au frisbee	"Mâchoires de crocodile"
Dans les autres cas	"coin-coin" 1 main	"coin-coin" inversé 1 main

# OBSERVER LE FRISBEE et INTERVENIR

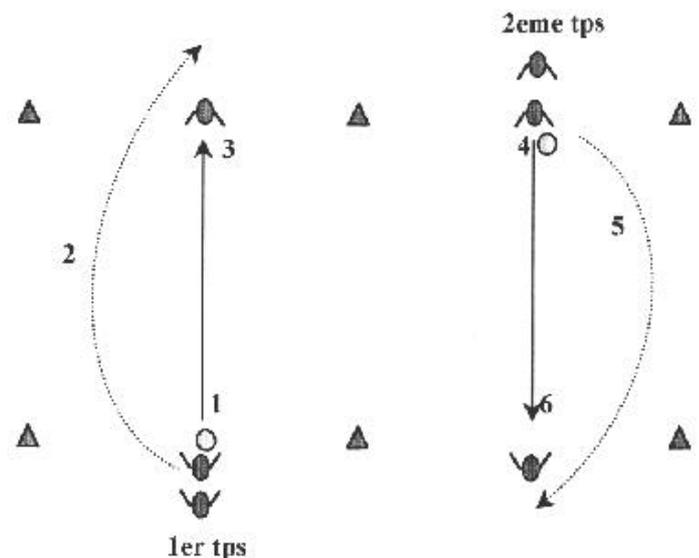
L'enseignant doit être capable d'établir des constats à partir d'une observation, de comprendre les causes et de proposer des situations ou des consignes verbales facilitantes. Il a donc besoin de points de repère précis. Ceux qui sont présentés concernent les résultats de l'action du lanceur à travers la simple observation du frisbee.

## LANCER : COMMENT FAIRE POUR FAIRE ?



## SITUATION 1 : LE COULOIR

- **Objectifs** : faire tourner et planer le disque (coup droit / revers).
- **Organisation** : Groupes de 4 avec un disque / cônes.
- **Tâche(s) élèves** :
  - o Lancer arrêté et suivre son lancer.
  - o Attraper le disque à deux mains chaque fois que cela est possible.
- **Contraintes** :
  - o Le lancer déclenche le départ du receveur.
  - o Revenir sur la ligne B pour lancer.
- **Consigne(s)** : Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)
- **Critères de réussite** :
  - o Le disque tourne et plane.



Emprunté au site

- Le disque traverse le couloir.
- **Evolution** : Augmenter la distance C / D.
- **Remarques** :
  - Les lancers courts favorisent l'installation du fouetté du poignet ; les longs les parasitent.
  - Au début, du fait de l'imprécision des lancers, le disque est souvent éloigné de l'espace d'intervention à " deux mains " du receveur. Si le " catch " à deux mains doit être encouragé dès que c'est possible, ceux à une main doivent aussi être considérés comme un outil à part entière.
  - Augmenter la distance AB équivaut à encourager davantage la réception en mouvement.

### SITUATION 2 : LE COULOIR avec opposition

- **Objectif** : installer la notion de corps obstacle.
- **Organisation** : Groupes de 4 avec un disque / cônes.
- **Tâche(s) élèves** :

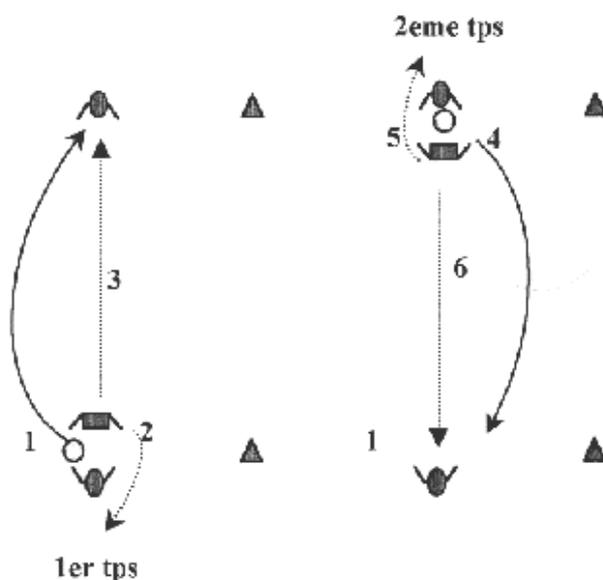
- (Lanceur) idem situation 3.
- (Marqueur) gêner la passe

- **Consigne(s)** :

- (Marqueur) utiliser toutes les parties du corps. Occuper le plus d'espace (**image du gardien de but de handball**).
- Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)

- **Contraintes** :

- (Marqueur) distance de charge égale aux bras tendus.
- (Marqueur) touche le dessus du disque pour indiquer qu'il est prêt ("check") ; le lanceur peut alors commencer sa tentative de passe.



- **Critères de réussite** :

- (Lanceur) idem situation 1.
- (Marqueur) nombre de parties du corps impliquées augmente.

- **Evolution** :

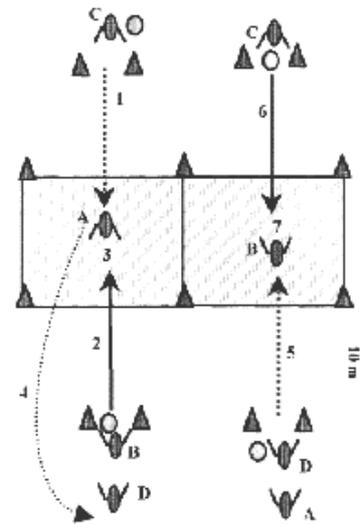
- Opposition réelle.
- Réduire la distance de charge à un disque
- Compter le lanceur.

**Remarque** : les enseignants sont tentés d'augmenter la distance de charge démesurément pour atténuer la pression sur le lanceur. Un bras de distance est la distance sécuritaire au-delà de laquelle un lancer maladroit chez un débutant a des chances d'atteindre le marqueur.

### SITUATION 3 : LE COULOIR - variante

- **Objectif** : saisir le disque en mouvement vers l'avant / mise en train.
- **Organisation** : 1 disque pour 2 / cônes
- **Tâche(s) élèves** :
  - (Lanceur) lancer le disque dans une zone de réception.
  - (Attaquant) saisir le disque dans une zone déterminée.

- **Consigne(s) :**
  - o (Lanceur) viser l'attaquant
  - o (Attaquant) aller chercher le disque le plus loin possible.
  - o Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)
- **Règlement :** 1 point si disque est saisi dans la zone.
- **Sécurité :**
  - o (Attaquant) aucun départ si le couloir non libéré.
  - o (Lanceur) **CONTACT VISUEL** préalable avec le futur récepteur avant de démarrer l'action.
- **Tâche(s) enseignant :** interventions individualisées en fonction des réalisations.
- **Critères de réussite : *Au fil des essais / au choix :***
  - o Le temps pour qu'il y ait un total de 15 points au total diminue.
  - o Le FB tombe moins souvent.
  - o Les réceptions du frisbee ont lieu de plus en plus souvent dans la zone de réception.
  - o L'attaquant ne ralentit pas sa course avant d'avoir saisi le FB.
  - o Les différentes techniques du catch s'installent.
- **Evolution :**
  - o Varier la distance de lancer ; le moment déclenchant le lancer ; la largeur de la zone de saisie.
  - o Imposer le seul coup droit.
  - o Introduire un défenseur poursuivant.
- **Remarque :** cette situation est un bon point de repère concernant le niveau des élèves. Il n'est pas rare que le score de 15 points ne soit pas atteint après 5' de jeu chez un groupe débutant (ce qui est énorme). Le plus rapide score que j'ai réussi avec une classe a été de 1'20" pour une distance de lancer de 10m.



#### SITUATION 4 : PIVOTER / LANCER

- **Objectif :** installer le pied de pivot / sortir de l'espace DEF du marqueur.
- **Organisation :** Idem situation 4 + deux cônes placés de chaque côté du lanceur.

- **Tâche(s) élèves :**

- o (Lanceur) amener successivement le disque au-dessus de chaque cône avant de lancer + idem situation A
- o Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)

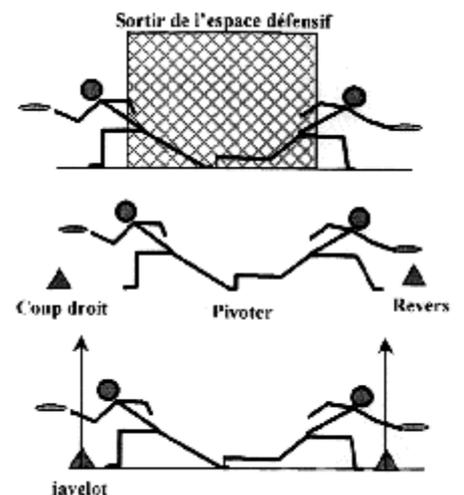
- **Consigne(s) :** pivoter sur **l'avant** du pied.

- **Critères de réussite :**

- o Etre capable de pivoter sans l'aide des cônes.
- o Augmentation de l'espace latéral de lancer.

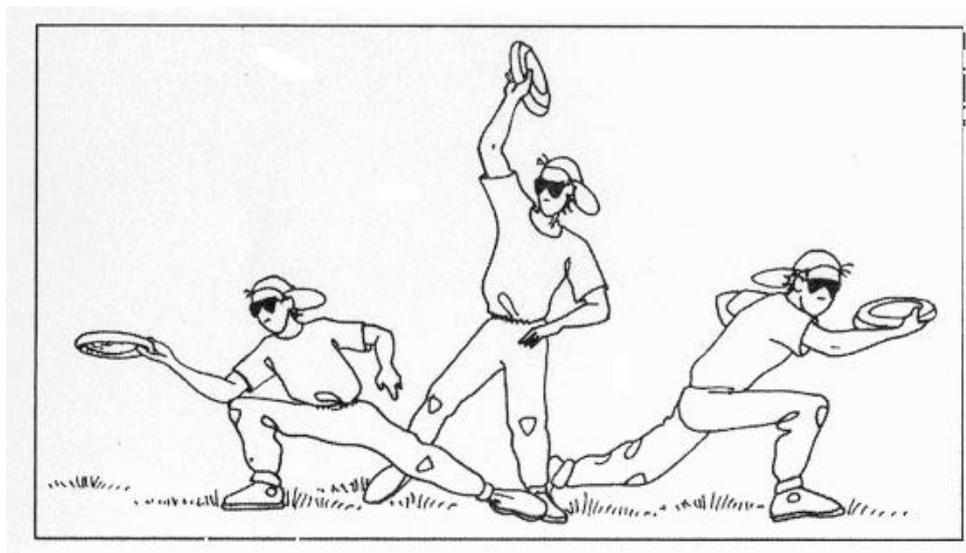
- **Evolution :**

- o Ecarter de plus en plus les cônes.
- o Mettre un DEF sur le lanceur
  - 1er tps : défense passive - bras écartés fixes et jambes immobile
  - 2ème tps : raisonnée - bras actifs et jambes immobiles



- 3ème tps : réelle - le gardien de hand-ball.

- **Remarque :** Face à un DEF, se tromper de pied pivot ou lancer de profil réduit considérablement l'espace latéral de lancer.

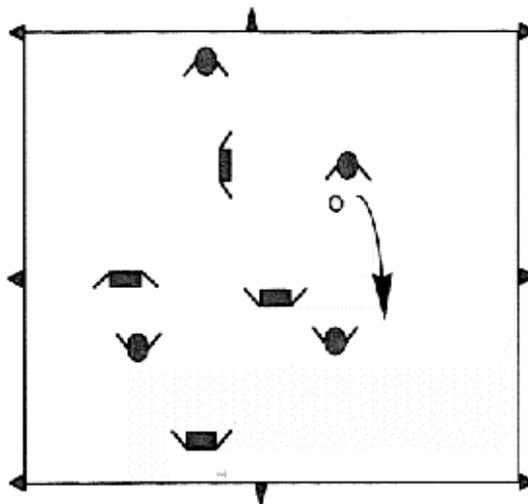


# ULTIMATE RENTRER DANS L'ACTIVITÉ

## De la passe à dix à l'ultimate

### SITUATION 1 : PASSE A DIX

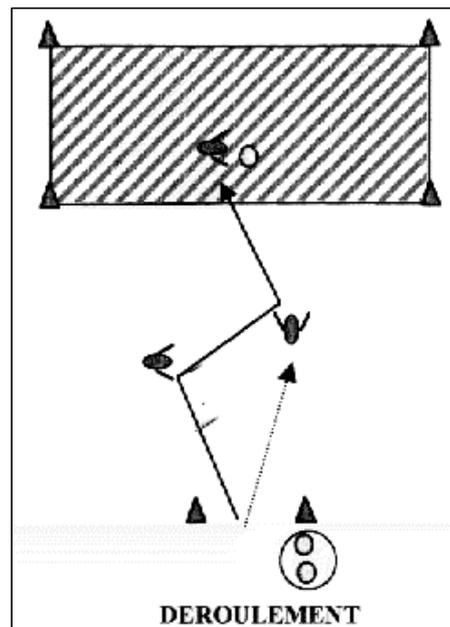
- **Objectif** : introduire les règles de base (sauf la marque).
- **Organisation** : équipes de 3 ou 4 joueurs / 1 frisbee / cônes / maillots.
- **Tâche(s) élèves** :
  - o Récupérer / **lancer** le frisbee.
  - o Introduire après chaque séquence de jeu deux nouvelles règles et les appliquer.
- **Contraintes de départ** :
  - o L'équipe qui réussit à se "transmettre" 10 fois le frisbee a gagné.
  - o **Tout est permis sauf de " faire mal " aux joueurs et au frisbee** (voir **sécurité**).
- **Tâche(s) enseignant** : Solliciter la réflexion des élèves à travers une série de questions. Par ex. : qui décide qu'il y a une faute ? Comment fait-on à ce moment là ? Que se passe-t-il s'il y a désaccord ? Que se passe-t-il si tous les DEF sont collés au lanceur ?
- **Remarques** :
  - o Il existe des façons plus ou moins directives d'introduire les règles essentielles de jeu. Dans cette situation ouverte de "passe à dix ", on constate que, selon les équipes, une même règle n'apparaît pas en même temps. En définitive, la plupart sont formulées sans ou avec l'aide de l'enseignant.
  - o L'essentiel est de faire comprendre que toute règle répond à une logique. La règle la plus difficile à installer est, sans aucun doute, celle du coarbitrage avec l'absence d'un arbitre fixe neutre. En effet, elle se heurte aux stéréotypes des autres sports collectifs.
  - o Voici, à titre d'exemple, de règles verbalisées par des élèves de 2nd B.E.P.
    - Le frisbee doit être lancé.
    - Ne pas toucher un autre joueur.
    - Ne pas courir avec le frisbee.
    - Ne pas saisir / toucher le frisbee quand il est déjà tenu dans les mains.
    - Un frisbee au sol appartient à l'équipe qui défendait.



### SITUATION 2 : COFFRE-FORT

- **Objectif** : introduire la zone de marque avec un sens de progression.
- **Organisation** : équipes 4 joueurs avec 3 frisbee / cônes / maillots. Deux équipes s'affrontent en parallèle.
- **Tâche(s) élèves** :

- **1er tps** (sans opposition)
  - (AT) amener tous les frisbee dans la zone de marque (le coffre).
- **2ème tps** (avec opposition)
  - (AT) idem
  - (DEF) intercepter ou faire tomber le frisbee.
  - (AT/DEF) appeler les fautes de contact.



- **Contraintes :**

- L'équipe qui amène la première les 3 frisbees dans la zone de marque gagne.
- (AT) tout frisbee au sol doit être ramené au départ (**pas lancé**).
- (AT) le joueur frisbee en main doit arrêter sa course le plus tôt possible.
- (DEF) pas de circulation dans la zone de marque.
- (DEF) aucun contact sur les joueurs et le frisbee tenu.

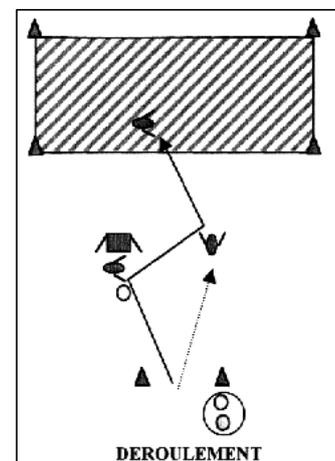
- **Tâche(s) enseignant :** Compter à voix haute et en direct les frisbees rentrés (possibilité de mettre des élèves à ce rôle).

- **Critères de réussite :** (AT) Différentes organisations de progression sont expérimentées.

- **Evolution :**

- Introduire / augmenter le nombre de DEF (voir *dessin*)
- Augmenter la distance.
- Diminuer le nombre de frisbees.
- Varier la largeur / profondeur de la zone de marque (circulation libre pour le DEF s'il y a un AT ou que le frisbee traverse la zone).
- Mise en place d'une deuxième zone de marque et possibilité pour les DEF de marquer (terrain d'Ultimate).

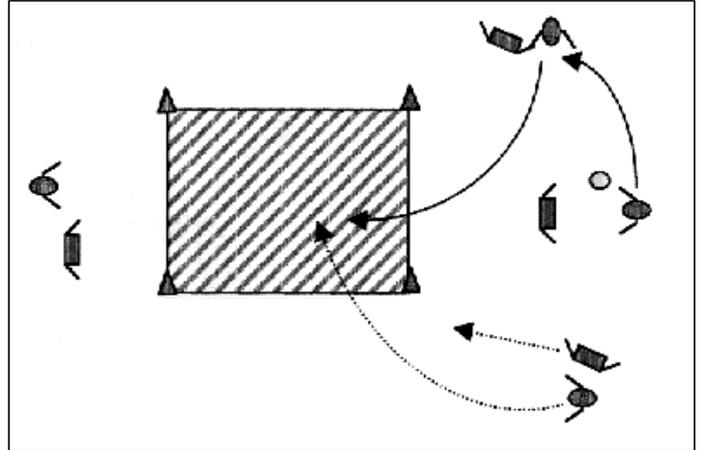
- **Remarque :** cette situation est particulièrement stimulante pour la réflexion et la mise en place de stratégies collectives de progression du frisbee.



### SITUATION 3 : LE CARRÉ

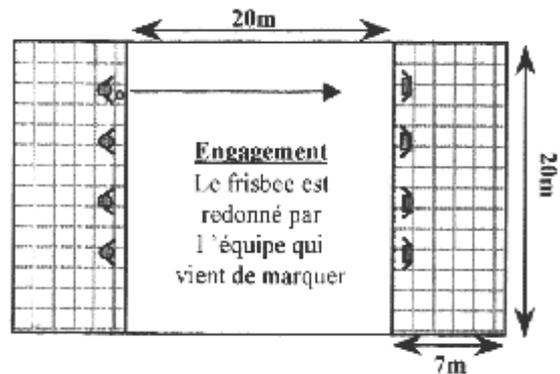
- **Objectif :** introduire la zone de marque (sans sens de progression)
- **Organisation :** équipes de 4 / un 1/4 terrain de football / cônes / maillots / 1 frisbee.
- **Taches élèves :**
  - Jouer un match.
  - Auto / coarbitrer (une règle au départ : celle du 0 contact)

- **Contrainte : (DEF) aucun DEF dans la zone de marque si le frisbee ne la traverse pas ou si il n'y a pas d'attaquant.**
- **Règlement :**
  - o (Option 1) Si point marqué : le frisbee repart d'une porte d'entrée située à 15m de la zone de marque.
  - o Option 2) Si point marqué : le frisbee est relancé de la périphérie de la zone de marque par le joueur qui vient de marquer sur un joueur de l'équipe qui attaque à présent.
  - o **Au départ et obligatoire :**
    - (DEF) un seul sur le possesseur du frisbee.
    - (DEF) distance de charge = un bras tendu.
    - (AT) un point si le frisbee est saisi dans la zone de marque à la suite d'une passe d'un autre AT.
    - (DEF / AT) : 0 contact.
  - o **Le frisbee est au sol :** Seul un AT peut le ramasser. C'est ce même AT qui devient obligatoirement le lanceur.
  - o **Perte du frisbee :** Si la passe de l'AT n'arrive pas (y compris sur un contre du DEF qui fait tomber le frisbee).
  - o **Dans la zone de marque :** Si contre dans la zone de marque = "Turnover" = le lanceur doit effectuer une passe de la bordure du carré pour le remettre en jeu.
  - o **Faute ou infraction :** Le jeu s'arrête si une faute / infraction est appelée - Tous les joueurs se "statuifient" ; le jeu reprend par un "check".



## SITUATION 4 : JOUER UN MATCH

- **Objectif** : vivre une situation globale
- **Organisation** : équipes de 6 joueurs (4 sur le terrain) / un terrain de 20m de large sur 35m de long / cônes / maillots.
- **Tâche(s) élèves** :
  - o Jouer un match.
  - o Auto / coarbitrer le match (au départ une seule règle).
- **Règlement : adapté et évolutif en fonction des réalisations des élèves**
  - o On change de camp à chaque point = après un point on change de zone de marque.
  - o Si contre d'un DEF dans la zone de marque = le lanceur de l'équipe qui attaque à présent revient sur la ligne de but. (Voir **règlement** et **coarbitrage**).
- **Consigne(s) : "Vous devez faciliter la continuité du jeu et avoir une influence + sur celui-ci "**
- **Tâche(s) enseignant** :
  - o Arbitrage d'accompagnement sans sifflet.
  - o Idem situation précédente.
- **Critères de réussite** : Idem situation précédente.
- **Evolution/remarque(s)** :
  - o Attention au terrain trop long qui entraîne des passes longues et une dépense physiologique très importante par rapport au potentiel physiologique des élèves.
  - o Insister pour que les équipes soient mixtes et pour que le nombre de filles sur le terrain soit équilibré chez les deux équipes.



# ULTIMATE POUR ALLER PLUS LOIN EN ATTAQUE

## INTRODUCTION

- Si bien lancer et réceptionner le disque sont des savoir-faire prioritaires en période d'initiation, ils ne suffisent pas pour que la relation lanceur-receveur s'établisse.
- Le lanceur subit une double contrainte réglementaire. Il ne peut pas se déplacer avec le frisbee (règle du marcher) ; il dispose d'un temps limité (règle des 10 secondes en extérieur - 8 secondes en salle).
- Le facteur essentiel de réussite va résider dans la capacité des attaquants (AT) à organiser leurs déplacements pour offrir des solutions de passe.

## OBSERVATION DE DEPART

- **En attaque** : les déplacements des partenaires ne sont pas traités par les joueurs. Les AT ne possèdent pas de points de repère spatiaux ou temporels et sont souvent attirés par la zone de marque. On observe des placements plutôt que des déplacements. Il y a encombrement autour du lanceur. Quand ils existent, les appels sont soit fuyants vers l'avant soit déclenchés simultanément et orientés dans un même espace déjà occupé. La situation est très difficile sur le plan perceptif pour le lanceur ; et ceci d'autant plus qu'il est hésitant dans son lancer.

CONSTATS	CAUSES	COMMENT FAIRE POUR FAIRE ?
Course d'appel fuyante vers l'avant.	- Attirer par la cible	
Course d'appel dans le même espace qu'un partenaire.	- Déplacement des partenaires non traités	- Délimiter le terrain en zones (une seule course par zone).
Course d'appel simultanée avec un partenaire.	- Déplacements des partenaires traités.	- Décaler dans le temps les courses d'appel.
Absence d'orientation dans son remplacement après une course d'appel.	- Absence de point de repère stratégique.	- Mise en place de la ligne.

- **En défense** : le travail de l'attaque doit se faire en synergie avec celle de la défense. Vous trouverez dans cet autre [tableau](#) des indices pour comprendre et intervenir sur les DEF.

CONSTATS	CAUSES	COMMENT FAIRE POUR FAIRE ?
Absence de marquage sur le lanceur lors du « turnover ».	- Privilégier l'espace de remplacement	- Le jeu ne redémarre qu'à partir du moment où le lanceur est compté.
Marquage retardé du lanceur.	- Comportement non significatif.	- Le jeu ne redémarre qu'à partir du moment où le lanceur est compté.
Le marqueur défend sans utiliser Véritablement : les bras / jambes	- Action non significative chez un DEF débutant.	- Jeu du gardien de but de handball.
Pas de signal sonore pour indiquer que le disque vient d'être lancé.	- Ne connaît pas la règle.	
Placement aléatoire du marqueur sur le lanceur (généralement de face).	- Comportement non significatif.	- Informer de l'intérêt
Placement aléatoire des DEF sur les AT.	- Absence d'intention tactique (individuelle ou collective)	- Tableau noir / jeu dirigé
	- Absence d'intention tactique (individuelle ou collective).	- Tableau noir / jeu dirigé
	- Méconnaissance des trajectoires potentielles du disque.	

- **Le lanceur** subit une double contrainte réglementaire. Il ne peut pas se déplacer avec le frisbee (règle du marcher) ; il dispose d'un temps limité (règle des 10 secondes en extérieur - 8 secondes en salle). Le facteur essentiel de réussite va résider dans la capacité des attaquants (AT) à organiser leurs déplacements pour

offrir des solutions de passe adaptées aux capacités du lanceur. Plus ce dernier possèdera un pouvoir d'action important sur le frisbee, plus les espaces d'appel pourront être variés.

### LA PASSE EXPERTE

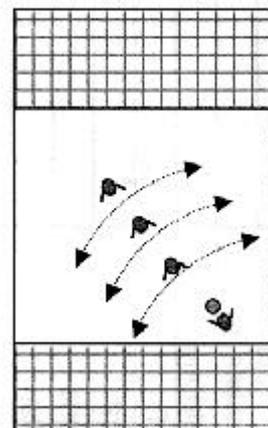
- Son rôle est d'offrir une solution dans UN ESPACE POTENTIEL DE RECEPTION de plus en plus élargi et varié.
- En Ultimate, la passe qui tend vers l'expertise possède **cinq caractéristiques**.
- Elle doit être :
  - o **Décidée** : le lanceur sort de la précipitation du débutant et prend un laps de temps nécessaire pour établir le contact visuel avec le futur réceptionneur.
  - o **Dans un espace de lâcher vertical et horizontal de plus en plus élargi** grâce à la mise en place du **pivot** et au travail du **coup droit**.
  - o **Rencontrer la trajectoire future du réceptionneur** afin d'éviter le contre et permettre un appel expert.
  - o **Dans un espace de plus en plus éloigné de la réception.**
  - o **Avec des effets** qui autorisent - comme le pivot - les espaces de lâcher du frisbee de plus en plus grands.

### L'APPEL EXPERT

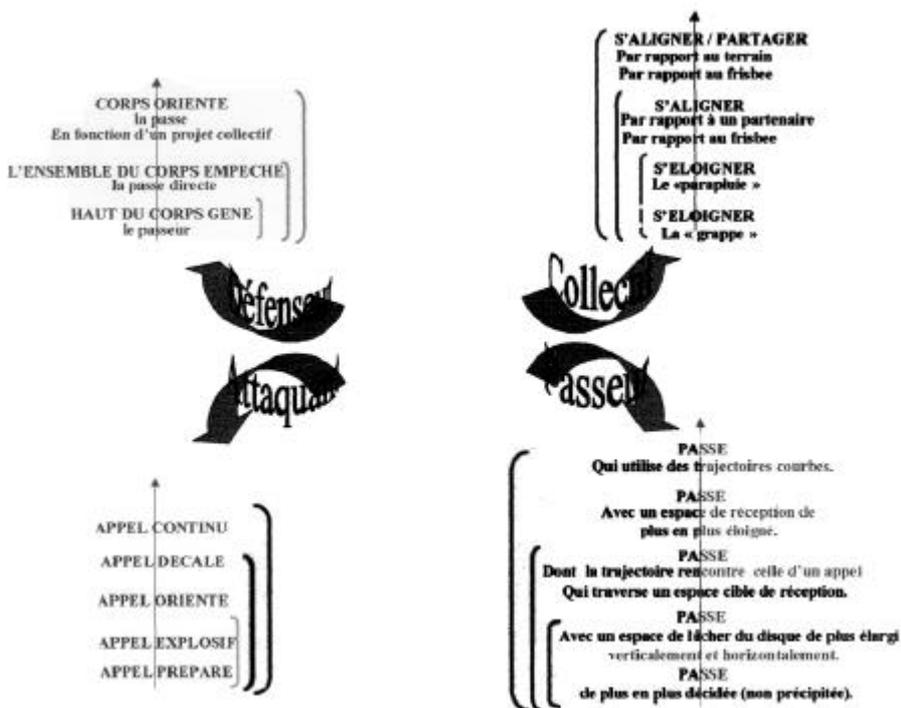
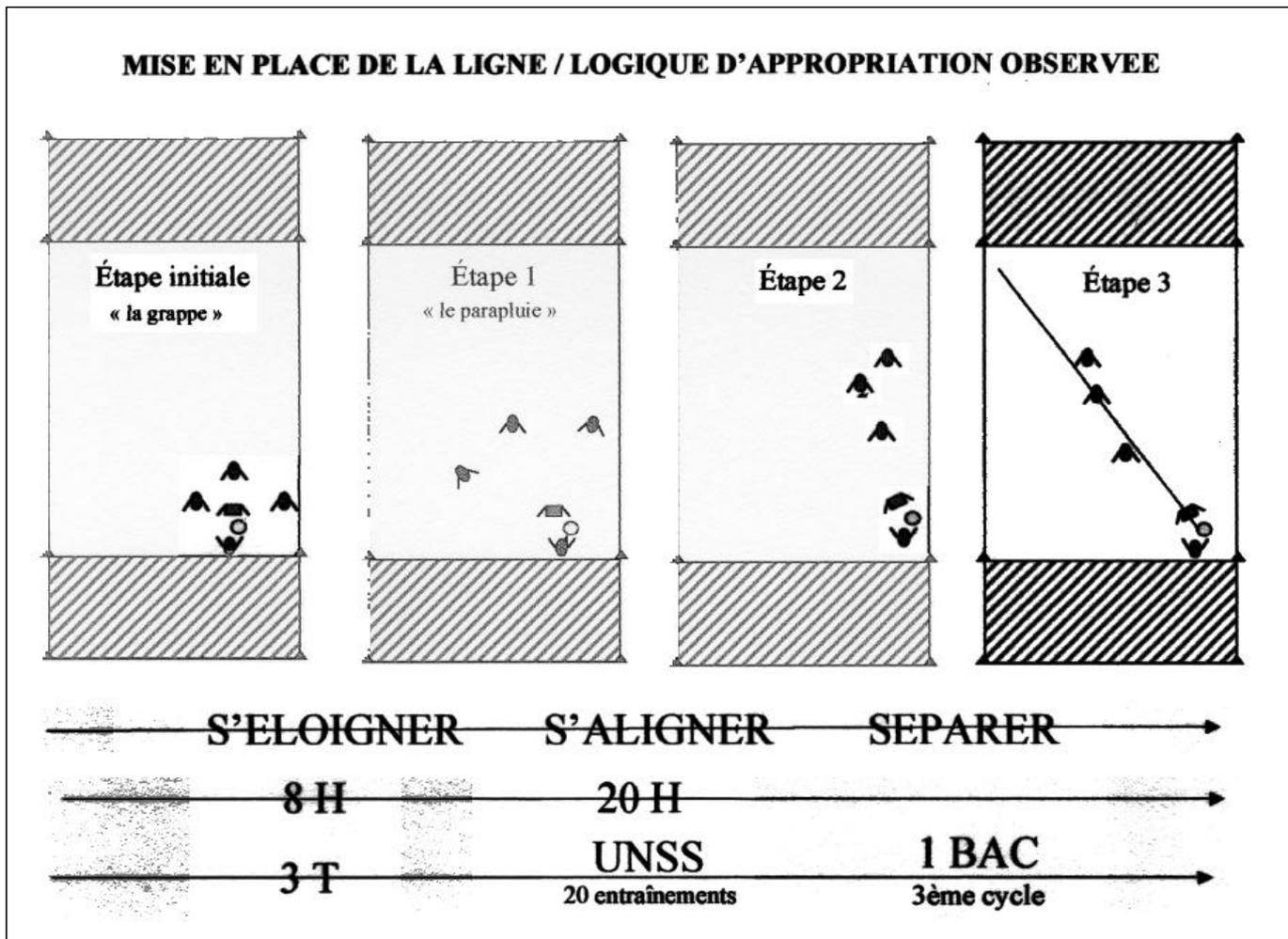
- Son rôle est d'offrir une solution potentielle de passe " en mouvement " au lanceur.
- En Ultimate, l'appel expert possède **cinq qualités**.
- Il doit être :
  - o **Préparé** : l'AT doit masquer sa vraie course d'appel pour feinter le DEF.
  - o **Explosif** pour prendre de l'avance sur le DEF.
  - o **Décalé** dans le temps pour assurer une continuité de la circulation du disque.
  - o **Orienté** dans un espace non occupé.
  - o **Continu** jusqu'au "catch" (réception du disque) afin d'être signifiant pour le lanceur et d'éviter tout contre au dernier moment.
- Notons qu'après un appel non utilisé, l'AT doit venir se replacer dans un espace éloigné du lanceur pour deux raisons essentielles : un risque de reconstitution du phénomène de la **grappe**; la perte de tout espace suffisant pour une course d'appel permettant de prendre véritablement de l'élan.

### LA LIGNE

C'est une organisation collective qui consiste en l'alignement des AT et du lanceur. Ainsi placés, les joueurs libèrent les espaces latéraux à droite et à gauche qu'ils vont utiliser comme espaces d'appel. Elle n'a rien de spontanée et nécessite du temps avant d'être installée.



Voici des indicateurs de progression observées avec des 3èmes technologiques, avec des élèves pratiquant l'ultimate à l'Association Sportive, avec des 1ère Bac Pro qui ont eu un cycle de 8 séances ces trois dernières années.





- Absence de ralentissement de la course d'appel avant " le catch " du disque.

- **Evolution :**

- Varier la distance de lancer, le moment déclenchant le lancer, la largeur du couloir.
- Introduire un défenseur poursuivant.

- **Remarque :** En match, un disque attendu statiquement ou une course d'appel ralentie sont souvent synonymes d'interception.

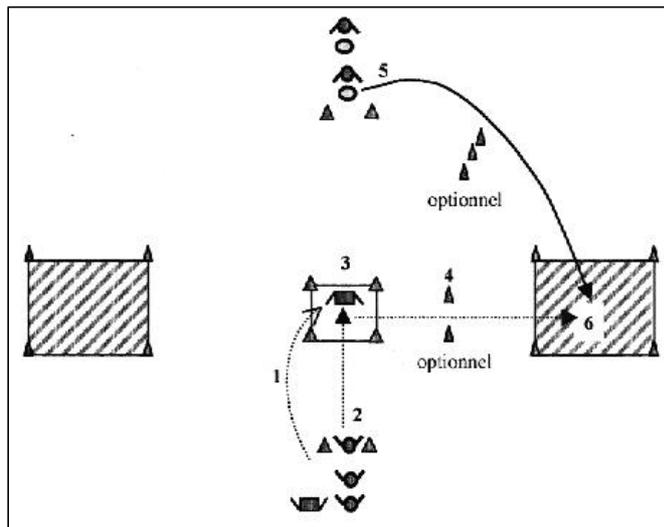
**SITUATION B : APPEL LATERAL EXPLOSIF**

- **Objectif :** accélération brutale de la course avec changement de direction + recherche de courbe dans le lancer (optionnel).

- **Organisation :** cônes / 1 disque pour 2

- **Tâche(s) élèves :**

- (Lanceur) lancer le disque devant la course de l'AT.
- (AT) course lente jusqu'au carré ; recherche d'une accélération maximale jusqu'au catch.
- (AT) établir le contact visuel avec le lanceur.
- (DEF) intercepter / faire tomber le frisbee.



- **Consigne(s) :** (AT) " explosez ".

- **Sécurité :** Le frisbee est rapporté au lanceur (**pas lancé**).

- **Critères de réussite :**

○ (**Lanceur**)

- (1er niveau) le disque est lancé vers le receveur ou coupe sa trajectoire en arrière.
- (2ème niveau) le disque coupe trop en avant la course du receveur qui ne peut l'atteindre.
- (3ème niveau) le disque est touché / catché sans décélération apparente du receveur.

○ (**Receveur**)

- (1er niveau) l'accélération existe mais est de faible amplitude.
- (2ème niveau) l'accélération brutale maximale.

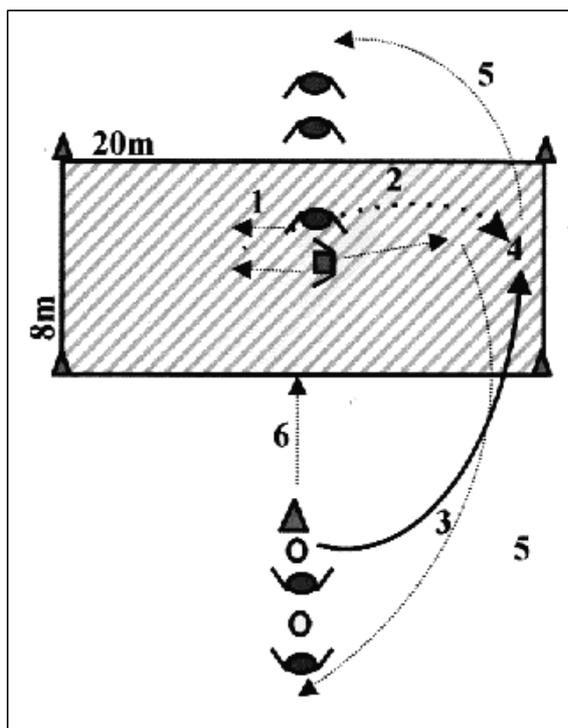
- **Evolution :**

- Supprimer une porte déclenchant le lancer.
- Mettre plusieurs zones possibles de réception (une AV, une LAT, une AR).
- Réduire la zone de réception jusqu'à ne mettre qu'un seul cône comme point de repère.

- **Remarques :**
  - o Plus la distance est grande, plus l'appel exige d'être continu.
  - o Nécessite un lanceur qui maîtrise les lancers de base.
  - o **Trop de feintes " piétinées " sur place ou de faux départs feignent aussi le lanceur ; d'où des disques lancés à contre-pied.** Il existe une grande variété de feintes (effet de surprise, fausse piste, départ pivoté AV ou AR).
  - o **Les appels peuvent aussi se faire dans le sens de la profondeur vers la zone de marque adverse..**

**SITUATION C : APPEL DANS LA ZONE DE MARQUE**

- **Objectif :** accélération brutale de la course avec changement de direction + recherche de courbe de lancer (optionnel).
- **Organisation :** cônes / 1 disque pour 2
- **Tâche(s) élèves :**
  - o (Lanceur) lancer le disque devant la course de l'AT.
  - o (AT) feinter pour masquer son appel ; recherche d'une accélération maximale jusqu'au catch.
  - o (AT) établir le contact visuel avec le lanceur.
  - o (DEF) Interceptor / faire tomber le frisbee.
- **Consigne(s) :** (AT) "exploser ".
- **Rotation :** Le LANCEUR passe AT, le DEF passe AT, l'AT passe LANCEUR.
- **Critères de réussite :**
  - o (**Lanceur**)
    - (1er niveau) le disque est lancé vers le receveur ou coupe sa trajectoire en arrière.
    - (2ème niveau) le disque coupe trop en avant la course du receveur qui ne peut l'atteindre.
    - (3ème niveau) le disque est touché / "catché" sans décélération apparente du receveur.
  - o (**Receveur**)
    - (1er niveau) l'accélération existe mais est de faible amplitude.
    - (2ème niveau) l'accélération brutale est maximale. Bon choix de la **technique de réception** pour saisir le frisbee.
- **Evolution :**



- Introduire un AT et DEF supplémentaires
- Mettre un DEF sur le Lanceur.
- Varier la distance séparant le lanceur de la zone de marque.

- **Remarques :** idem situation C.

### SITUATION D : LIGNE A DEUX JOUEURS

- **Objectif :** rechercher une coordination des appels dans l'espace et le temps.

- **Organisation :** cônes - disques – maillots

- **Tâche(s) élèves :**

- (AT) déclencher l'appel dans le couloir / " catcher " le disque en dehors du couloir.
- (DEF) attraper / faire tomber le disque.

- **Rotation :** Lanceur --- AT --- DEF --- Lanceur

- **Consigne(s) :**

- (AT) le plus proche du lanceur déclenche le premier appel.
- (AT) ne pas sortir du même côté.

- **Contraintes :**

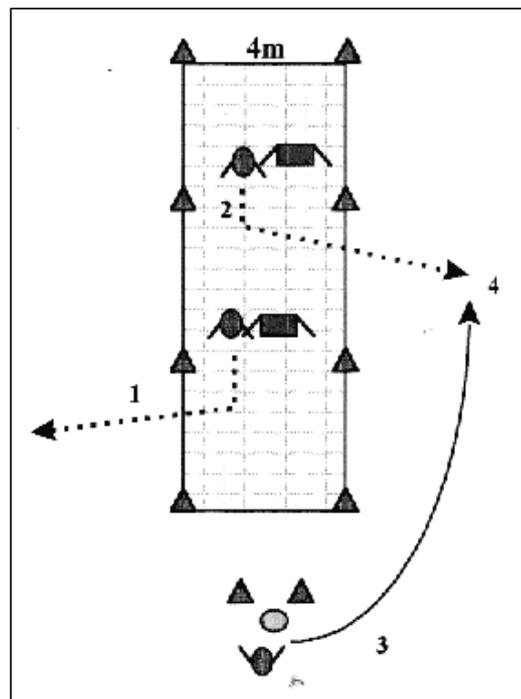
- Arrêt du jeu au premier " catch " du receveur ou d'un lancer qui n'arrive pas.
- (AT) remplacement obligatoire dans le couloir si aucun des deux appels n'aboutit à une passe.

- **Critères de réussite :** Les AT s'éloignent l'un de l'autre.

- **Evolution :**

- Augmenter le nombre de DEF / AT.
- Mettre un DEF sur le lanceur.
- Supprimer les cônes.

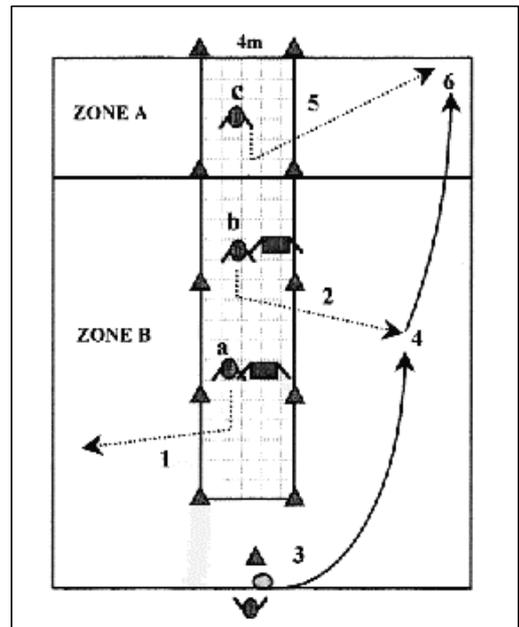
- **Remarques :** C'est au lanceur d'indiquer qu'aucun des deux appels ne lui convient. Il demande par un geste aux AT qu'il désire que l'alignement offensif se reconstitue.



### SITUATION E : LIGNE A TROIS JOUEURS

- **Objectif :** assurer une " fluidité " de la progression du disque.

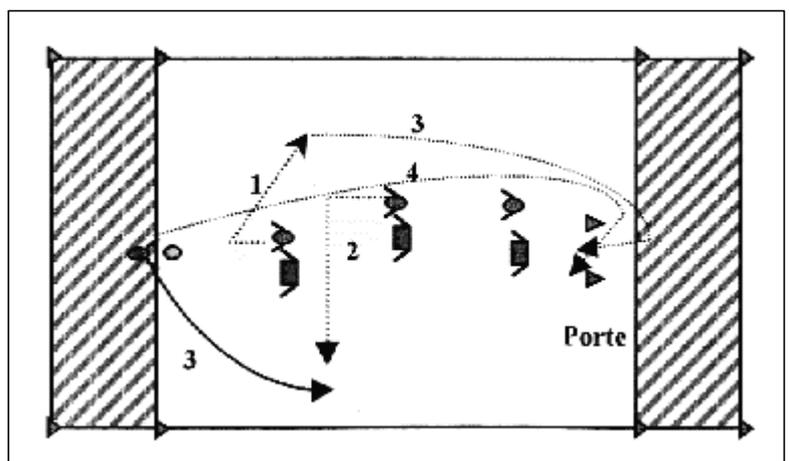
- **Organisation :** cônes - disques – maillots
- **Tâche(s) élèves :**
  - o (AT a/b/c) déclencher l'appel dans le couloir / "catcher" le disque en dehors du couloir.
  - o (DEF) attraper / faire tomber le disque.
- **Consigne(s) :** (ATc) déclenche son appel seulement si un AT a/b réceptionne le disque.
- **Contraintes :**
  - o (ATa /b) ne peuvent pas évoluer en zone A.
  - o Arrêt du jeu quand catch en zone A ou disque perdu.
  - o (AT) remplacement obligatoire dans le couloir si aucun des deux appels n'aboutit à une passe.



- **Critères de réussite :** Idem situation D
- **Evolution :** Idem situation D.
- **Remarques :** cette situation est particulièrement propice à l'élaboration de combinaisons offensives. Les AT et le lanceur peuvent, avant chaque séquence, décider d'une articulation précise de leurs déplacements.

### SITUATION F : LIGNE ETIREE

- **Objectif :** replacer en profondeur les AT / aérer le jeu.
- **Organisation :** cônes - disques – maillots
- **Tâche(s) élèves :**
  - o (AT) faire progresser le disque / marquer un point.
  - o (DEF) intercepter / faire tomber le disque.
- **Consigne(s) :**
  - o (AT) doivent repasser la porte dès qu'une passe est réussie pour être de nouveau en jeu.
  - o (Lanceur) doit repasser la porte après sa passe pour être de nouveau en jeu.
  - o (Lanceur) attendre une position d'alignement d'au moins deux joueurs avant de lancer.
- **Contraintes :**
  - o (DEF) pas de marquage sur le lanceur
  - o Arrêt du jeu : disque perdu en AT.
  - o Reprise du jeu : au dernier passeur après un "check".
- **Rotation :** après 3 pertes de disques successives.
- **Critères de réussite :** Absence de grappe autour du lanceur.
- **Evolution :**
  - o Supprimer la porte.
  - o Mettre un DEF sur le lanceur (sans pression temporelle).



- Pression temporelle sur le lanceur (se compte lui-même).
- **Remarques :** Dans cette situation particulièrement éprouvante, le rôle du lanceur est déterminant. En effet, si les lancers sont déclenchés trop rapidement, précipités, le risque est double. D'une part, le collectif ne peut pas se reconstituer dans la ligne ; d'autre part, les lancers sont imprécis. L'AT doit aussi se raisonner dans le nombre et le moment de ses appels successifs pour ne pas s'épuiser

## CONCLUSION

Les objectifs formulés concernaient davantage les AT. Cependant, les situations présentées peuvent aussi servir de moyens pour travailler le développement du sens du placement chez le DEF ainsi que des modes opératoires qui vont rendre son action plus efficace.

# ULTIMATE EN SALLE

## REGLEMENT

Vincent DUCASSE  
avec correction de  
Sophie CRAVOISIER

### ESPRIT DU JEU

#### L'ultimate se joue sans arbitre.

Ce sont les joueurs eux-mêmes qui sont responsables du bon déroulement du jeu.

Les fautes ou infractions constatées sont « *appelées* » **par les joueurs** :

Quand l'un des joueurs s'estime victime d'une faute où s'il en est témoin, où même s'il en est responsable, il doit l'appeler en criant « **FAUTE** », assez fort pour être entendu. Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé.

Après discussion entre les 2 joueurs, le jeu reprend par un « **check** » (Voir plus loin).

Si le disque vole au moment de l'appel, le jeu continue jusqu'à ce que le frisbee tombe ou soit attrapé ; s'il est attrapé par les attaquants, le jeu continue (règle de l'avantage).

On distingue la **faute** (contact ou jeu dangereux), appelée par la victime ou le fautif

**L'infraction** (marcher, double défense...) appelée par n'importe quel joueur.

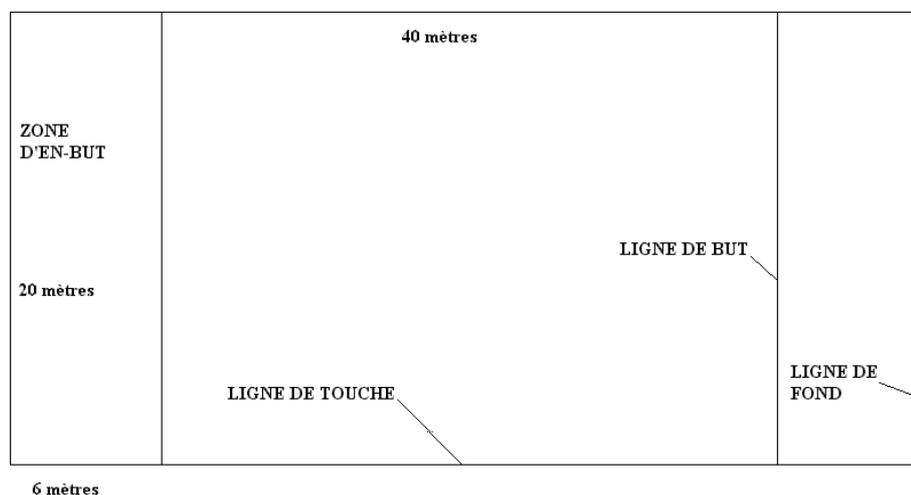
### BUT DU JEU

- L'Ultimate en salle se joue entre **2 équipes de 4 à 5 joueurs** (selon le niveau).
- Il se joue sur un **terrain de Handball** (40 m sur 20m) avec une **zone d'en-but** de 6 m de chaque coté.

Les

lignes de touche ne font pas partie du terrain : avoir le pied sur la ligne signifie être dehors.

Les lignes d'en-but ne font pas partie de la zone d'en but.



- L'Ultimate se joue avec un **disque** ou frisbee (165 à 175 g)

### MARQUE

- **Un point est marqué quand l'équipe en attaque attrape le disque dans l'en-but de l'équipe adverse, mais uniquement sur passe d'un attaquant.**
- Les rencontres se jouent :
  - en 13 points.
  - au temps (par exemple 30 minutes avec 2 points d'écart).
- Quand un point est marqué, **les équipes changent de camp** : l'équipe qui a marqué se place dans l'en-but où elle a marqué et fait l'engagement suivant.

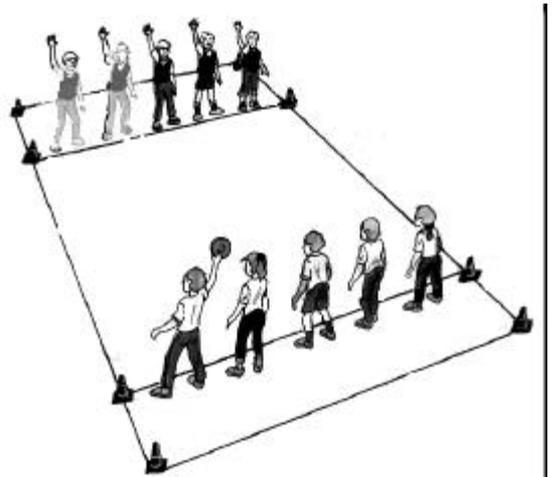
## ENGAGEMENT

Avant de commencer une partie, chaque capitaine de l'équipe se retrouve afin de savoir qui lance le disque. Ils effectuent le «toss», qui consiste à lancer, pour chacun des deux capitaines, le disque en l'air et d'appeler « pareil » ou « différent » seulement par l'un désigné d'un commun accord.

Celui qui remporte le toss choisi soit d'attaquer, soit de défendre, soit de choisir un côté du terrain. L'autre capitaine a encore le choix entre les deux dernières possibilités.

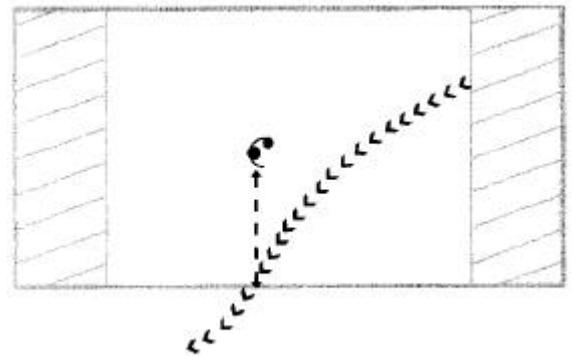
Le premier lancer de chaque point s'appelle le « pool ».

Au début du jeu et après chaque point marqué, les équipes se tiennent sur leur ligne de but. *L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque* après que les adversaires aient signalé qu'ils étaient prêts.



Plusieurs cas sont possibles:

- Si le disque est **attrapé dans l'aire de jeu**, le jeu reprend directement (sans *check*).
- Si le disque est **lâché** sur la réception, c'est l'équipe ayant fait l'engagement qui le récupère. Le jeu reprend alors avec un *check*.
- Si le disque **tombe** dans le terrain, il est joué (après *check*) là où il s'arrête.
- Si le disque **sort** après avoir touché le sol, il est joué (avec *check*) à l'endroit de la sortie.
- Si le disque est **attrapé dans l'en-but**, le joueur peut le jouer immédiatement où aller à la ligne de but ; le jeu reprend alors avec un « *check* ».
- Si le disque **sort** sans avoir touché le sol, il peut être joué au entre du terrain (avec *check*) en face de l'endroit de la sortie : c'est la règle du milieu. Voir dessin.



*Fin du match* : les deux équipes se réunissent pour former une ronde et ainsi discuter du match, de ce qui a été ou pas, ou d'autre chose.

On fini la ronde en se tapant dans la main, une équipe à l'intérieur du cercle et l'autre en sens inverse à l'extérieur.

## CHECK (remise en jeu)

Dans certains cas, la reprise du jeu n'est pas immédiate, le jeu reprend par un « *check* ».

Un *check* signifie que **le défenseur touche le frisbee dans les mains** de l'attaquant qu'il marque (cela remplace le coup de sifflet de l'arbitre), puis commence à compter «Compté 1». Le jeu commence alors. Le *check* peut être fait par l'attaquant seul, (« *self-check* ») par exemple s'il veut jouer une touche rapidement ou qu'il n'y a pas de défenseur.

## CONTACT

On considère comme **FAUTE** « tout contact physique entre 2 joueurs d'équipes opposées ». Le joueur qui a provoqué la rupture de distance entre les 2 joueurs est responsable de la faute.

- Si un attaquant non porteur est gêné par un défenseur alors qu'il tente, au sol ou en l'air, d'attraper le frisbee, il appelle « faute ».
- Un défenseur peut aussi appeler « **FAUTE** » s'il était censé attraper le frisbee et qu'un attaquant l'a gêné.
- Un attaquant ne peut pas pousser le défenseur, ni lui « pivoter dedans ». Dans ce cas, le défenseur appelle « **FAUTE** ». Le jeu reprend par un « **check** » compté « 1 » si le compte était inférieur à 5, compté « 5 » s'il était supérieur à 5.
-

## TURN-OVER (Changement de main)

Le disque **change de main**, est perdu par l'équipe en attaque quand :

- *Il tombe au sol*. La chute au sol peut être due
  - à une passe ratée,
  - à une saisie ratée,
  - à une interception du défenseur qui fait tomber le disque au sol.
- Le défenseur réussit une *interception* (même s'il lâche le disque) ;
- Le disque est *passé de main en main* entre partenaires ;
- Le porteur est « *compté 8* » ;
- L'attaquant lance le disque et *le rattrape lui-même*.

## DROITS DU JOUEUR EN ATTAQUE

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Les attaquants peuvent aller où ils veulent sur tout le terrain, y compris l'en-but.

- **COMPTE** : Le porteur de disque a **huit secondes** pour le jouer à partir du moment où son adversaire le « compte » (à haute voix, au rythme des secondes) : «Compté, un, deux, ..., huit ou faute ».  
Si le joueur est «**compté huit** », le disque passe au défenseur. le jeu reprend par un « **check** »
- **MARCHER** : le porteur de disque **ne peut pas marcher**.  
Quand il attrape (« *catche* ») le disque en course, il doit s'arrêter le plus vite possible ; il a droit à quelques pas (c'est le « *travel* »). Il peut ensuite **choisir un pied de pivot**.  
*Il y a marcher si :*
  - Le « *travel* » est trop important.
  - Le joueur change ou déplace son pied de pivot.
  - Le joueur fait une passe en course après 2 appuis au sol.Dans tous ces cas, *le disque reste en possession de l'attaquant*. Le jeu reprend par un « **check** ».

## DROITS DU JOUEUR EN DEFENSE

Un **seul défenseur** peut presser le porteur de disque, c'est-à-dire être en action défensive sur lui.

Il doit se tenir à **une distance d'un disque** (environ 30 cm) du porteur. Il peut commencer à compter quand il se trouve à moins de 3 m du porteur.

Il ne peut pas :

- le toucher (Voir « CONTACT »),
- l'empêcher de pivoter,
- mettre ses bras au-dessus ou autour de lui,
- toucher le disque.

S'il enfreint ces règles, le porteur appelle « **FAUTE** ».

- **DOUBLE** : Si 2 défenseurs font action à moins de 3 mètres sur le porteur, il y a faute. Le porteur appelle « **Double** ».
- **SKIP** : Si le défenseur *touche le disque* dans les mains du porteur et l'oblige à le lâcher, le porteur appelle « **Skip** ».
- **COMPTE RAPIDE** : Si le défenseur *compte trop rapidement*, le porteur appelle « **compte rapide** », le compte reprend (après « check ») en enlevant 2 secondes.
- **OBSTRUCTION (ou PICK)** : Si le défenseur se place ou se déplace pour *gêner le mouvement* du joueur adverse. Le « pick » est appelé soit par l'attaquant ou le défenseur.

## TEMPS MORTS ET REMPLACEMENTS

Chaque équipe peut demander, *après un point marqué et avant la reprise du jeu*, un **temps mort** de 2 minutes  
Chaque équipe peut procéder dans les mêmes conditions à autant de **changements de joueurs** que désirés.

## **SORTIES DU TERRAIN**

Le disque est considéré comme sorti lorsqu'il **touche le sol ou un obstacle** en dehors du terrain.

Un attaquant peut *attraper le disque dans le terrain et s'arrêter après dehors*. Il n'est pas déclaré sorti.

Un attaquant peut *attraper le disque un pied dans le terrain et l'autre dehors* (Il n'est pas déclaré sorti. Le pied à l'intérieur est le pied de pivot.). L'attaquant doit maîtriser le disque en ayant une partie du corps dans le terrain pour ne pas être déclaré sorti.

Quand un frisbee sort du terrain sans être touché par un défenseur, il revient aux défenseurs. Le jeu reprend par un « **check** » depuis l'endroit où il est sorti.

Quand un frisbee sort du terrain après avoir été touché par un défenseur, il revient aux défenseurs. Le jeu reprend par un « **check** » sur le bord en face de l'endroit où il a été touché.

## **REMARQUES TERMINOLOGIQUES**

Le vocabulaire utilisé dans le règlement peut prêter à confusion. Attention donc au sens des mots. De plus, un vocabulaire anglais est souvent utilisé.

**Appel** : un appel désigne la course d'un joueur qui essaye de se démarquer pour avoir le disque

**Appeler une faute** : au sens d'annoncer à voix haute une faute, une infraction, un temps mort.

**Check** : remise en jeu, le marqueur pose la main sur le disque et commence à compter. Il peut être fait par l'attaquant pour favoriser un jeu rapide.

**Compter** : à voix haute le lanceur.

**Marqueur** : le défenseur qui marque le lanceur (porteur).

**Faute** : seul le joueur victime de la faute peut l'appeler. Cependant, s'il ne le fait pas, le joueur responsable la faute doit la signaler. Les autres joueurs n'ont pas à intervenir.

**Infraction** : tous les joueurs sur le terrain peuvent appeler une infraction en criant « faute ».

**Interception** : toute action défensive qui empêche le frisbee d'arriver, y compris le faire tomber au sol.

**Réception** : au sens de rattraper le disque.

**Droper** : lâcher le disque à sa réception.

**Catch** : fait d'attraper le disque

# ULTIMATE EN SALLE

## AMENAGEMENTS DU REGLEMENT

### AMENAGEMENTS PEDAGOGIQUES

Ces aménagements, **destinés au niveau DEBUTANT**, permettent de rendre le jeu plus accessible aux élèves et facilitent les progrès.

#### DEROULEMENT

- ↳ Le **zéro contact** doit absolument être respecté.
- ↳ Chaque équipe **garde le même en-but** pendant tout le match.
- ↳ Lors des sorties du frisbee sur le coté du terrain, **le jeu reprend au centre** (règle du milieu permanente).

#### ENGAGEMENT

- ↳ Le jeu reprend depuis l'endroit où le disque **a touché le sol** et *non là où il s'arrête*.
- ↳ Le joueur *qui marque* (celui qui attrape le disque dans l'en-but adverse) **est celui qui va engager** pour la reprise du jeu.

#### ATTAQUANT / DEFENSEUR

- ↳ Le porteur du disque est **compté à 10** et non à 8.
- ↳ La **distance de charge** entre le porteur et le défenseur est portée à *un bras tendu plus le disque*.
- ↳ Le frisbee **reste en possession** du *joueur qui le lâche* lors de la réception d'une passe.

# EVALUATION SPORTS COLLECTIFS

D'après un article de D. KRAEMER Revue EPS n° 298

## CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

### 1. 2 axes :

#### – **Processus / produit**

- Le processus qui met l'accent sur l'appropriation des *moyens mis en œuvre*, indépendamment des résultats,
- Le produit qui met en avant les *résultats obtenus*, indépendamment des moyens mis en œuvre.

#### – **Technique / tactique**

- Le pôle technique s'attache à régler les problèmes du *joueur avec le ballon et avec lui-même*,
- Le pôle tactique centré sur les *relations aux adversaires / partenaires, évènements*.

### 2. Logique scolaire de formation :

C'est la dimension du **processus** qui semble relever d'une logique scolaire ; on centre l'enseignement sur les contenus et les transformations des élèves.

L'obtention du meilleur **résultat** relève d'une logique sportive.

Cependant à l'école, la recherche de résultats est une *condition* pour donner du sens aux apprentissages des moyens.

### 3. Le joueur et l'équipe :

La logique sportive de résultat se concrétise par la performance de l'équipe.

Dans une logique scolaire, la performance de l'école se traduit par les transformations individuelles. La dynamique de l'équipe incite et permet ces transformations.

C'est une réelle difficulté d'apprécier indépendamment les performances individuelles et collectives.

## DEUX AXES D'EVALUATION

### 1. Situations d'évaluation :

Elles sont plus ou moins contextualisées, plus ou moins en rapport avec la pratique sociale de référence et/ou avec la logique interne du jeu.

- **Situations de jeu global** : proche du jeu pratiqué dans le milieu fédéral. La composition des équipes peut varier (homogénéité / hétérogénéité au sein des équipes et entre les équipes).
- **Situations avec opposition raisonnée** : Situation en surnombre, attaque / défense, règles limitant les manipulations...
- **Situations sans adversaires** :
  - Enchaînements : suite d'actions, suivant souvent la chronologie du jeu où le facteur temps peut être important.
  - Parcours : Suite d'actions ne respectant pas la logique du jeu qui valorise précision, adresse, vitesse.
  - Tâches isolées : Actions effectuées en dehors de la présence d'adversaires.

### 2. Critères d'évaluation :

- **Critères qualitatifs** : ils s'appuient sur des descriptions des comportements des joueurs. Ils se réfèrent davantage à la *façon dont s'y prend l'élève* qu'aux résultats de ses actions.

2 types :

- Echelles d'appréciation : Jugement global, synthétique.

- Grilles comportementales : tableaux à double entrée, rubriques en abscisse et niveaux en ordonnée.
- **Critères quantitatifs** : ils permettent de mesurer l'activité de l'élève ou de l'équipe. Ce jugement porte sur *le résultat des actions*.
  - On peut évaluer une **efficacité** :
    - Individuelle : actions +, 0, - (tir, service, passe...)
    - Collective : résultat des attaques (but, balle perdue...) ou autres.

### 3. Combinaison de ces 2 axes :

- **Jeu global et critères qualitatifs** : On évalue des compétences « larges », difficiles à repérer pour un non-expert.
- **Jeu global et critères quantitatifs** : On obtient des statistiques qu'il faut interpréter. L'analyse des résultats est considérée comme un indicateur de la qualité des processus : si l'élève réussit souvent, on peut en déduire qu'il maîtrise.

Le produit renvoie au chiffre, le processus nécessite l'appréciation.

## CONCLUSION

L'acquisition de la maîtrise d'exécution est l'un des objectifs de l'EPS. Cette acquisition n'a de sens que lorsqu'elle permet d'atteindre des résultats conformes à la logique interne de l'activité.

Une démarche qui entraînerait l'élève dans une recherche exclusive de performance indépendamment de la qualité des processus n'a pas plus de sens qu'une démarche qui serait orientée vers un travail sur des processus déconnectés des résultats qu'il génèrent.

Il s'agit d'utiliser les concepts de **complexe technico/tactique** et de **complexe processus/produit** sans distinguer les 2 termes tant ils sont liés. L'activité du joueur en sport collectif relève d'une grande complexité qu'il ne s'agit pas de réduire mais de traiter.

Finalement, on peut avancer l'idée que pour apprendre **comment** gagner, il faut apprendre **à** gagner.

**COLLEGE**  
**NIVEAUX D'ACQUISITION ATTENDUS A L'ISSUE D'UN ..... CYCLE**

<b>COMPETENCES GENERALES</b>	<b>COMPETENCES COMMUNES AUX SPORTS COLLECTIFS</b>	<b>COMPETENCES SPECIFIQUES</b>
<p>➤ <u>Ce qu'il faut faire</u> :</p> <p>➤ <u>Déclinaisons possibles</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le plan des ressources :</li>   <li>• Sur le plan des méthodes :</li>   <li>• Sur le plan de la maîtrise de la langue française :</li>   <li>• Sur le plan de la santé :</li>   <li>• Sur le plan de la citoyenneté :</li>   <li>• Sur le plan de la sécurité :</li> </ul>	<p>➤ <u>Ce qu'il faut faire</u> :</p> <p>➤ <u>Ce qu'il faut savoir pour faire</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li>   <li>•</li>   <li>•</li>   <li>•</li>   <li>•</li> </ul>	



## ULTIMATE

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE.		
<p><b>NIVEAU 1</b> Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une organisation collective afin de progresser par passes successives jusqu'à la zone d'en-but, face à une défense qui s'organise pour provoquer un changement de possession (le turn-over).</p> <p><b>NIVEAU 2</b> Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien impliquant au moins deux partenaires (lanceur et receveur) face à une défense collective organisée par une maîtrise de la défense individuelle.</p>		<p>Selon que le cycle d'apprentissage se déroule à l'extérieur ou à l'intérieur, l'enseignant choisira soit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A l'extérieur, sur un demi - terrain de football comprenant deux zones d'en but de 8m de profondeur, un match à 7 contre 7</li> <li>➤ A l'intérieur d'un gymnase, sur un terrain de hand-ball comprenant deux zones d'en-but de 6 m, un match à 4 contre 4</li> </ul> <p>opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori . Chaque équipe joue deux rencontres de 10 minutes Les règles essentielles sont celles de l'Ultimate. Il est demandé aux équipes d'adopter avant chaque match un projet d'organisation collective en attaque et en défense. Frisbee conseillé: 175grammes</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
05/20	Organisation collective *	Projet d'organisation non explicite et non identifiable. L'équipe se répartit les rôles et les tâches d'une façon aléatoire et conjoncturelle. Les actions défensives ne permettent pas le turn-over. L'équipe n'opère pas d'adaptation, de régulation d'un match sur l'autre. Respecte une attitude réglementaire en attaque et en défense	L'organisation adoptée est identifiable. Les actions tactiques reposent essentiellement sur la communication lanceur - receveur. Les actions de défense sont réactives et successives. L'équipe se réorganise entre les matchs.  Respecte une attitude défensive réglementaire.	L'organisation adoptée est explicite et partagée Les actions d'attaque sont variées (alternatives, combinaisons, etc). De part son anticipation et sa coordination, l'organisation défensive permet le turn-over. L'équipe peut s'adapter en jeu pour rester structurée en attaque et en défense. Respecte une attitude défensive réglementaire.
05/20	Actions individuelles du porteur du frisbee	Fait des passes à un partenaire proche et arrêté. Fait progresser le frisbee si l'espace est largement dégagé. Utilise les deux principaux lancers Lance le frisbee sans prendre en compte la présence de l'adversaire.	Fait des passes moyennes ou longues dans la course d'un partenaire Utilise appui et soutien.  Utilise rapidement les différents lancers pour faire progresser le frisbee. Tient compte des adversaires proches.	Alterne jeu court et jeu long, utilise différentes directions, angles de passes et maîtrise les différents lancers.  Choisit toujours la meilleure solution en fonction des différents adversaires.
05/20	Actions individuelles du non porteur du frisbee	Subit les actions d'attaque.  Attend la réception du frisbee à l'arrêt. En appui ou en soutien il se place trop près du porteur.	Utilise des espaces libres pour aider le porteur du frisbee . Se déplace pour recevoir le frisbee Privilégie les déplacements en appui vers l'en but.	Créé et utilise des espaces libres  Anticipe, enchaîne les déplacements et les attitudes pour recevoir le frisbee.
05/20	Actions individuelles du défenseur	S'interpose entre le receveur et le passeur	Oblige son adversaire direct à recevoir ou à passer dans de mauvaises conditions..	Parvient à désorganiser l'action d'attaque.

### COMMENTAIRES

\* L'évaluation de cet élément est collective, mais une variation de plus ou moins 1 point peut permettre de distinguer la contribution individuelle de chaque joueur dans l'organisation collective (de « rôle prépondérant » : +1 à « passif » : -1, sans que la part de l'élément à évaluer « organisation collective » puisse ex céder 25% de la note finale).

**COMPETENCES ATTENDUES**

• **NIVEAU 1**

Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une organisation collective afin de progresser par passes successives jusqu'à la zone d'en-but, face à une défense qui s'organise pour provoquer un changement de possession (turn-over).

• **NIVEAU 2**

Rechercher le gain d'une rencontre par la mise œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien impliquant au moins 2 partenaires (lanceur et receveur) face à une défense collective organisée par une maîtrise de la défense individuelle.

**PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE**

- **Matches à 4 contre 4**, sur un terrain de hand-ball se déroulant en 10 minutes, opposant des équipes dont le rapport de forces est équilibré a priori. Dans la mesure du possible, les équipes constituées seront homogènes en leur sein (joueurs sensiblement de même niveau).  
Chaque équipe dispute au moins **deux rencontres**.
- Les **règles** essentielles sont celles de l'ultimate en salle (Remplacements, engagement, compte à 8...)  
Il est demandé aux équipes de préciser avant chaque match un **projet d'organisation collective** en *attaque* et en *défense*.
  - Marquage et placement défensif suivant les phases de jeu,
  - Placement et organisation choisis en attaque (phases de jeu et remises en jeu).

**ELEMENTS A EVALUER**

**1. Organisation collective**

*sur 5 points*

L'évaluation de cet élément est collective, mais une variation individuelle peut permettre de distinguer la contribution de chaque joueur dans l'organisation collective.

Elle apparaît à travers 2 aspects :

- L'organisation proprement dite *(sur 3 points)*
- Le résultat des matchs qui en est l'expression concrète *(sur 2 points)*

*Equipe 1° : 2 points / 2° : 1,5 point / 3° : 1 point / 4° : 0,5 point*

**2. Actions individuelles du porteur de disque**

*sur 5 points*

**3. Actions individuelles du non- porteur de disque**

*sur 5 points*

**4. Actions individuelles du défenseur**

*sur 5 points*

➤ **Voir tableau**

Pour tous les éléments individuels évalués, sont conjointement pris en compte :

- **La technique** à travers
  - La **maîtrise** des techniques offensives et défensives
  - **L'efficacité** de la réalisation.
- La **connaissance en acte du règlement** (auto-arbitrage) : pour un maximum de 1 point par élément à évaluer :
  - Application concrète des **règles**,
  - **Appel des fautes** et fair-play.

<b>AUTO-ARBITRAGE</b>		
<b>0 – ¼ point</b>	<b>¼ - ½ point</b>	<b>¾ 1 point</b>
Connaît peu ou mal les règles (mises en jeu, check, sorties...)	Connaît et applique les principales règles.	Connaît, applique et peut faire appliquer l'ensemble des règles.
N'appelle quasiment jamais de fautes.	Appelle les fautes, mais principalement en attaque et pas toujours efficacement (voix, geste). Discussions sur fautes appelées pas toujours sereines.	Appelle efficacement les fautes, en attaque et en défense. Fair-play en toutes occasions.

POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	NIVEAU 1 ACQUIS	NIVEAU 2 ACQUIS
5/20	<b><u>Organisation collective</u></b>	<p>Projet d'organisation limité et vague. L'équipe ne parvient pas à adopter et maintenir une organisation collective. Le <b>turn-over</b> est principalement réalisé sur fautes adverses. Les placements et déplacements en <b>attaque</b> ne sont pas coordonnés. L'équipe n'opère <i>pas d'adaptation</i> d'un match sur l'autre, ni en cours de match.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1 point</b></p>	<p>L'organisation adoptée est <b>identifiable</b>.  Les actions <b>défensives</b> sont principalement individuelles. <b>En attaque</b>, elle repose essentiellement sur la relation <i>lanceur / receveur</i>. L'équipe se <i>réorganise</i> entre les matchs.</p> <p style="text-align: center;"><b>1 à 2 points</b></p>	<p><b>L'organisation</b> est clairement établie et partagée.  Les actions de <b>défense</b> sont coordonnées et organisées. Les actions <b>d'attaque</b> sont variées et peuvent concerner 3 joueurs. L'équipe peut se <i>réorganiser</i> pendant les matchs</p> <p style="text-align: center;"><b>2 à 3 points</b></p>
5/20	<b><u>Actions individuelles du porteur de disque</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efficace dans les passes courtes de revers, moins régulier en coup droit</li> <li>• Passe sans prendre en compte la présence de l'adversaire ou de façon précipitée.</li> <li>• Passes peu précises sur les partenaires en déplacement rapide</li> <li>• Pivot de démarquage et d'orientation peu utilisé.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1,5 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efficace dans les passes courtes de revers et de coup droit.</li> <li>• Tente et réussit des passes longues en revers (<b>Distance de Passe Efficace</b> améliorée).</li> <li>• Tente différentes formes de passes, mais pas toujours adaptées au contexte et pas toujours réussies.</li> <li>• Choix judicieux du partenaire cible, passe dans sa course.</li> <li>• Utilisation du pivot comme élément offensif (qualité de vol du frisbee et démarquage)</li> <li>• Prend le temps nécessaire malgré le compte du DEF qui le marque.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 à 3 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produit différentes formes de passes adaptées au contexte</li> <li>• Augmente sa <b>Distance de Passe Efficace</b> (coup droit et revers)</li> <li>• Utilise feintes de passes et feintes d'orientation en pivotant</li> <li>• Choisit d'utiliser appuis ou appels.</li> <li>• Produit des passes décisives. Peut varier le rythme de jeu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5 points</b></p>
5/20	<b><u>Actions individuelles du non porteur de disque</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suit le sens du jeu et reste en permanence concerné par la demande de disque</li> <li>• Propose des solutions de passe sans vraiment se démarquer (s'éloigner de son adversaire proche)</li> <li>• Se replace sans tenir compte du placement de ses partenaires.</li> <li>• Attend la réception du frisbee à l'arrêt.</li> <li>• Lit mal les trajectoires du disque.</li> <li>• Attrape les passes précises et peu fortes, le plus souvent à l'arrêt.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1,5 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suit le sens du jeu et se rend disponible « en deuxième intention » en utilisant appui et soutien.</li> <li>• Propose des démarquages efficaces, mais qui ne permettent qu'une seule solution de passe</li> <li>• Tient compte de ses partenaires dans son remplacement</li> <li>• Lit efficacement les trajectoires courantes du frisbee.</li> <li>• Attrape les passes peu précises et rapides et réceptionne le disque en mouvement.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 à 3 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise et crée les espaces libres autour du porteur, à distance optimale, en fonction d'un code commun.</li> <li>• Maîtrise plusieurs techniques de démarquage</li> <li>• Adapte son remplacement au déroulement du jeu</li> <li>• Lit efficacement toutes sortes de trajectoires.</li> <li>• Attrape le disque même de façon acrobatique et en hauteur.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5 points</b></p>
5/20	<b><u>Actions individuelles du défenseur</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court à coté ou derrière son adversaire proche.</li> <li>• Se place entre le porteur et la cible, présence peu efficace et entraînant des fautes de contact.</li> <li>• Pas d'interceptions ou interceptions fortuites.</li> <li>• Gène le porteur du disque, mais sans efficacité.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1,5 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perturbe la qualité des passes dans le respect du règlement</li> <li>• Placement orienté entre l'adversaire direct non porteur et le disque de façon à dissuader la passe.</li> <li>• Quelques interceptions volontaires et anticipées.</li> <li>• Presse le porteur du disque en empêchant le jeu direct, compte parfois à 8.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 à 3 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapte sa défense au jeu de l'adversaire ou à un projet collectif.</li> <li>• Par son placement, oriente la passe du porteur du disque.</li> <li>• Articule ses actions avec celles de ses partenaires (permutation, aide, dissuasion, interception).</li> <li>• Interceptions nombreuses.</li> <li>• Empêche son adversaire direct de passer de façon efficace ou décisive, le compte souvent 8.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5 points</b></p>

**NIVEAU :**

**COMPETENCE ATTENDUE :**

<b><i>Compétence culturelle : Coopérer, conduire un affrontement collectif</i></b>	<b>CONNAISSANCES</b>			
	<b>Informations liées à la pratique de l'APSA</b>	<b>Techniques et tactiques</b>	<b>Connaissance sur soi</b>	<b>Savoir-faire sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CCM1</b> : s'engager lucidement dans la pratique de l'activité ➤</li>   <li>• <b>CCM2</b> : Se fixer et conduire de façon autonome un projet d'acquisition ➤</li>   <li>• <b>CCM3</b> : Mesurer et apprécier les effets de l'activité ➤</li>   <li>• <b>CCM4</b> : Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif ➤</li> </ul>				
<b>Situation proposée :</b>				

**EVALUATION CERTIFICATIVE EN ULTIMATE**

	<b>MAITRISE D'EXECUTION</b>		<b>PERFORMANCE</b>		<b>CONNAISSANCES D'ACCOMPAGNEMENT</b>	
<b>NIVEAU 1</b>	<b>9 points</b>		<b>5 points</b>		<b>6 points</b>	
	Passer	3 points	Résultats des matchs en 3c3 en montante-descendante (équipes homogènes)	5 points	Co-évaluation	3 points
	Attraper	2 points			Auto-arbitrage	3 points
	Se démarquer	2 points				
Défendre	2 points					
<b>NIVEAU 2</b>	<b>10 points</b>		<b>5 points</b>		<b>5 points</b>	
	Passer / Attraper et enchaîner les 2 actions	5 points	Résultats des matchs en 3c3 en montante-descendante (équipes homogènes)	5 points	Co-évaluation	2 points
	Se démarquer	3 points			Auto-arbitrage	3 points
	Défendre	2 points				
Bonus (qualité de vol)	0,5 point					
<b>NIVEAU 3</b>	<b>10 points</b>		<b>5 points</b>		<b>5 points</b>	
	Passer / Attraper et enchaîner les 2 actions	5 points	Résultats des matchs en 5c5 en tournoi (équipes homogènes)	5 points	Managérat	5 points
	Se démarquer	3 points				
Défendre	2 points					
<b>NIVEAU 4</b>	<b>10 points</b> (note sur 20 ramenée à 10)		<b>5 points</b> (note sur 10 ramenée à 5)		<b>5 points</b>	
	Qualité technique des passes	4 points	Résultats des matchs en 5c5 en tournoi (équipes homogènes)	5 points	Entretien oral	5 points
	Pertinence des choix de passes	4 points				
	Course de démarquage	3 points				
	Course de remplacement	3 points	Pourcentage d'efficacité individuelle en attaque	5 points		
	Défense	3 points				
Attraper	3 points					

CRITERES	POINTS	NIVEAUX
<b>PASSER</b>	<b>0,5 point</b>	Revers faux, tant au niveau de l'exécution motrice que de la cible choisie (partenaire non démarqué et/ou placé en arrière, n'atteignant pas sa cible)
	<b>1 point</b>	Revers faux, soit au niveau de l'exécution motrice, soit au niveau de la cible choisie (1 des 2 facteurs de réussite est bon). Cible atteinte de manière fortuite.
	<b>1,5 point</b>	Revers atteignant une cible judicieuse grâce à une exécution technique correcte, mais revers perturbé en présence d'un défenseur efficace en pression.
	<b>2 points</b>	Revers atteignant une cible judicieuse (partenaire démarqué vers l'avant) grâce à une exécution technique correcte, malgré la présence d'un défenseur efficace en pression.
	<b>3 points</b>	Revers atteignant une cible judicieuse grâce à une exécution technique correcte, malgré la présence d'un défenseur efficace en pression et ne ralentissant pas la partenaire s'il attrape en courant.
<b>ATTRAPER</b>	<b>0,5 point</b>	Refuse d'attraper (peur de se faire mal).
	<b>1 point</b>	Relâche presque tous les frisbees touchés.
	<b>1,5 point</b>	Garde en main au moins 1 frisbee sur 2 touchés.
	<b>2 points</b>	Garde en main au moins 2 frisbees sur 3 touchés ( <i>Catch</i> à 2 mains).
	<b>3 points</b>	Garde en main au moins 2 frisbees sur 3 touchés ( <i>Catch</i> à 1 ou 2 mains)
<b>SE DEMARQUER</b>	<b>0,5 point</b>	Court avec les autres, au centre du groupe ou à l'arrière.
	<b>1 point</b>	Sort de la pression de son défenseur en se rapprochant du frisbee, sans tenir compte des autres, sans être toujours à distance de passe.
	<b>2 points</b>	Se démarque avec efficacité par rapport à son défenseur proche ou se dirige vers un espace libre, en restant à distance de passe.
	<b>3 points</b>	Se démarque avec efficacité en combinant une feint et une course dans l'espace libre vers l'avant, en restant à distance de passe.
<b>DEFENDRE</b>	<b>0,5 point</b>	Ne défend pas, suit de loin le groupe de joueurs, n'intègre pas le changement de rôle attaquant / défenseur.
	<b>1 point</b>	Ne prend en compte les adversaires que s'ils sont porteurs. Intègre le changement de rôle attaquant / défenseur avec un temps de retard.
	<b>2 points</b>	Marque et gêne un adversaire qu'il soit porteur ou non. Intègre le changement de rôle attaquant / défenseur instantanément.
	<b>3 points</b>	Marque et gêne un adversaire qu'il soit porteur ou non, avec efficacité et intercepte les passes adressées à d'autres adversaires (il le compte « 8 » et n'est jamais à plus de 1 m de lui). Intègre le changement de rôle attaquant / défenseur instantanément.

CRITERES	POINTS	NIVEAUX
<b>MANIPULATION</b>	<b>0,5 point</b>	Revers systématique, sans pivot d'orientation ou de démarquage, techniquement incorrect. Pas de pivot ou pivot du mauvais pied, marcher. Relâche 3 frisbees sur 4 touchés (sandwich).
	<b>1 point</b>	Revers ou coup droit inversés (revers à droite par exemple). Exécution plutôt correcte. Après un <i>catch</i> , arrêt, puis parfois pivot. Relâche 2 frisbees sur 3 touchés (sandwich).
	<b>2 points</b>	Coup droit systématisé à droite quand nécessaire, mais vol peu efficace. Pivot utilisé parfois, pas toujours dans le bon sens. Relâche 1 frisbee sur 3 touchés (saisie en pince ou en pronation).
	<b>3 points</b>	Revers atteignant une cible judicieuse (partenaire démarqué vers l'avant). Coup droit efficace à distance courte. Pivot dans le mauvais sens lors du jeu rapide vers l'extérieur.
	<b>4 points</b>	Coup droit systématisé à droite quand nécessaire et vol efficace. Pivot dans le bon sens lors du jeu rapide vers l'extérieur. Relâche 1 frisbee sur 4 touchés (saisie en pince ou en prise mixte).
	<b>5 points</b>	Coup droit à droite et revers à gauche systématisés. Pivot de jeu extérieur systématisé. Saisie sûre même à une main (4 frisbees sur 5 gardés en main).
<b>SE DEMARQUER</b>	<b>0,5 point</b>	Se démarque vers les espaces libres sans tenir compte des autres.
	<b>1 point</b>	Se démarque vers les espaces libres sans tenir compte des autres, mais en sortant de la zone d'ombre, sans diminuer la distance de passe et avec une efficacité de feinte moindre (1 sur 4 est réussie)
	<b>2 points</b>	Se démarque avec efficacité (1 feinte sur 2 est réussie) hors de la zone d'ombre, sans diminuer la distance de passe, mais sans tenir compte des autres.
	<b>3 points</b>	Se démarque avec efficacité (1 feinte sur 2 est réussie) hors de la zone d'ombre, sans diminuer la distance de passe, et en respectant le schéma collectif (ligne éventuelle), sans gêner ses partenaires.
<b>DEFENDRE</b>	<b>0,5 point</b>	Marque et gêne un adversaire qu'il soit porteur ou non, sans être efficace.
	<b>1 point</b>	Marque et gêne un adversaire qu'il soit porteur ou non, en étant distancé de façon flagrante uniquement 1 ou 2 fois par match.
	<b>2 points</b>	Marque et gêne un adversaire qu'il soit porteur ou non. Provoque le « compté 8 ». Est distancé de façon flagrante uniquement 1 ou 2 fois par match.
	<b>3 points</b>	Marque et gêne un adversaire qu'il soit porteur ou non, avec efficacité, en anticipant sur la destination des courses de son vis-à-vis grâce à une lecture rapide du déroulement du jeu.
<b>BONUS Qualité de vol</b>	<b>1 point</b>	Un point est accordé aux élèves qui réussissent à faire voler leur frisbee de façon tendue (horizontale et avec beaucoup de rotation) 2 fois sur 3 en match.

**NIVEAU 1**

<b>0 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muet, n'arrête pas le jeu (« n'appelle » pas de faute).</li> <li>• Attend les réactions de ses partenaires.</li> <li>• Est incapable de préciser pourquoi le jeu s'arrête et quelles ont les conséquences de cet arrêt (conditions de reprise du jeu, réparations, sanctions pour les fautifs*)</li> </ul>
<b>1 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervient uniquement en tant que victime**.</li> <li>• N'appelle ni les fautes ni les infractions de son vis-à-vis.</li> </ul>
<b>2 points</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reconnaît avec justesse victime (nature de la faute subie et conséquences sur le jeu).</li> <li>• Reconnaît ses infractions (et leurs conséquences), mais en oublie plus ou moins 50%</li> <li>• Reconnaît les infractions commises par son vis-à-vis (et leurs conséquences), mais en oublie plus ou moins 50%</li> </ul>
<b>3 points</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reconnaît efficacement victime, agresseur*** ou fautif 3 fois sur 4.</li> <li>• Reconnaît les infractions de son vis-à-vis (et leurs conséquences) efficacement (c'est-à-dire au bon moment, avec la bonne réparation).</li> </ul>

**NIVEAUX 2 ET 3**

<b>0 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muet, n'arrête jamais le jeu.</li> <li>• Attend les réactions de ses partenaires.</li> <li>• Est incapable de préciser pourquoi le jeu s'arrête et quelles ont les conséquences de cet arrêt (conditions de reprise du jeu, réparations, sanctions pour les fautifs)</li> </ul>
<b>0,5 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelle les fautes dont il est victime avec des erreurs.</li> <li>• Appelle ses infractions et celles de son adversaire direct (identification et conséquences justes sur la reprise du jeu).</li> </ul>
<b>1 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelle les fautes dont il est victime à contretemps.</li> <li>• Appelle ses infractions et celles de son adversaire direct.</li> <li>• Reconnaît ses partenaires victimes et ses adversaires agresseurs avec des erreurs (nature de la faute commise et conséquences à plus ou moins 50%).</li> </ul>
<b>2 points</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelle les fautes dont il est victime efficacement.</li> <li>• Appelle ses infractions et celles de son adversaire direct.</li> <li>• Reconnaît ses partenaires et ses adversaires agresseurs et victimes, mais a du mal à expliquer ses interventions et commet des erreurs de jugement.</li> </ul>
<b>3 points</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelle les fautes dont il est victime efficacement.</li> <li>• Appelle ses infractions et celles de son adversaire direct.</li> <li>• Reconnaît ses partenaires et ses adversaires agresseurs et victimes efficacement (bon terme et bonne réparation).</li> <li>• Explique ses appels très clairement.</li> </ul>

\*Fautif : joueur réalisant une infraction.

\*\*Victime : joueur subissant une faute de contact.

\*\*\*Agresseur : joueur commettant une faute de contact.

# ULTIMATE

## BIBLIOGRAPHIE

- Revue EPS n° 164 de Juillet - Août 1980 Page 16 à 19  
« Le Frisbee, activité scolaire ? » Y. BERARD
  - Revue EPS n° 170 de 1981 Page 24  
« Le frisbee au collège Rabelais » J.-Y. LE GUEN
  - Revue EPS n° 214 de Novembre – Décembre 1988 Page 65 à 68  
« L’Ultimate à l’école élémentaire » C. BROLLES
  - Revue EPS n° 227 de Janvier – Février 1991 Page 15 à 17  
« L’Ultimate au collège » J.-M. FUMAGALLI
  - Revue EPS n° 263 de Janvier – Février 1997 Page 46 à 47  
« Repères techniques et pédagogiques Ultimate / Frisbee – Favoriser le rôle des non porteurs » J.-M. LIAUTIER
  - Revue EPS n° 267 de Janvier – Février 1991 Page 44 à 45  
« Repères techniques et pédagogiques Ultimate / Frisbee – Revers – coup droit : enrichir son répertoire moteur » F. LE MERCIER
  - Revue EPS n° 286 de Novembre – Décembre 2000 Page 46 à 47  
« Repères techniques et pédagogiques Ultimate / Frisbee – Les lancers chez le débutant » F. KAFTEL & F. LEYGUES
  - Revue EPS n° 291 de Septembre – Octobre 2001 Page 47 à 50  
« Ultimate Comment entrer dans l’activité ? » F. KAFTEL & F. LEYGUES
  - Revue EPS n° 306 de Mars – Avril 2004 Page 54 à 57  
« Ultimate Qu’est-ce qu’un bon appel ? » F. KAFTEL & F. LEYGUES
- Ultimate “De l’école ... aux associations” – Edition Revue EPS – Y. F. MONTAGNE  
ISBN 2-86713-226-6
- Fiches pédagogiques FFDF  
22 fiches d’exercices pédagogiques, détaillées, illustrées et classées en 8 thèmes
- Infos disc Société LMI & FOX

## LIENS UTILES

### FEDERATIONS ET CLUBS

World Flying Disc Federation

<http://www.wfdf.org/>

European Flying Disc Federation

<http://www.efdf.org/>

Fédération Flying Disc France

<http://ffdf.free.fr/>

Les moustiques (Club de Lyon)

<http://moustiques.free.fr>

[andreasboehm@wanadoo.fr](mailto:andreasboehm@wanadoo.fr)

### DIVERS

Vidéos

<http://www.ultimate-trip.com/>

### PEDAGOGIQUES

L’ultimate en milieu scolaire

<http://www.limousin.iufm.fr/eps/ultimate/page/index.html>

Ultimate du débutant à l’initié

<http://perso.wanadoo.fr/francis.kaftel/>

Planetolak

<http://www.planetolak.net/sportco.html>

Peps’team : forum EPS

<http://www.pepsteam.com/>

Le Café pédagogique

<http://www.cafepedagogique.net>