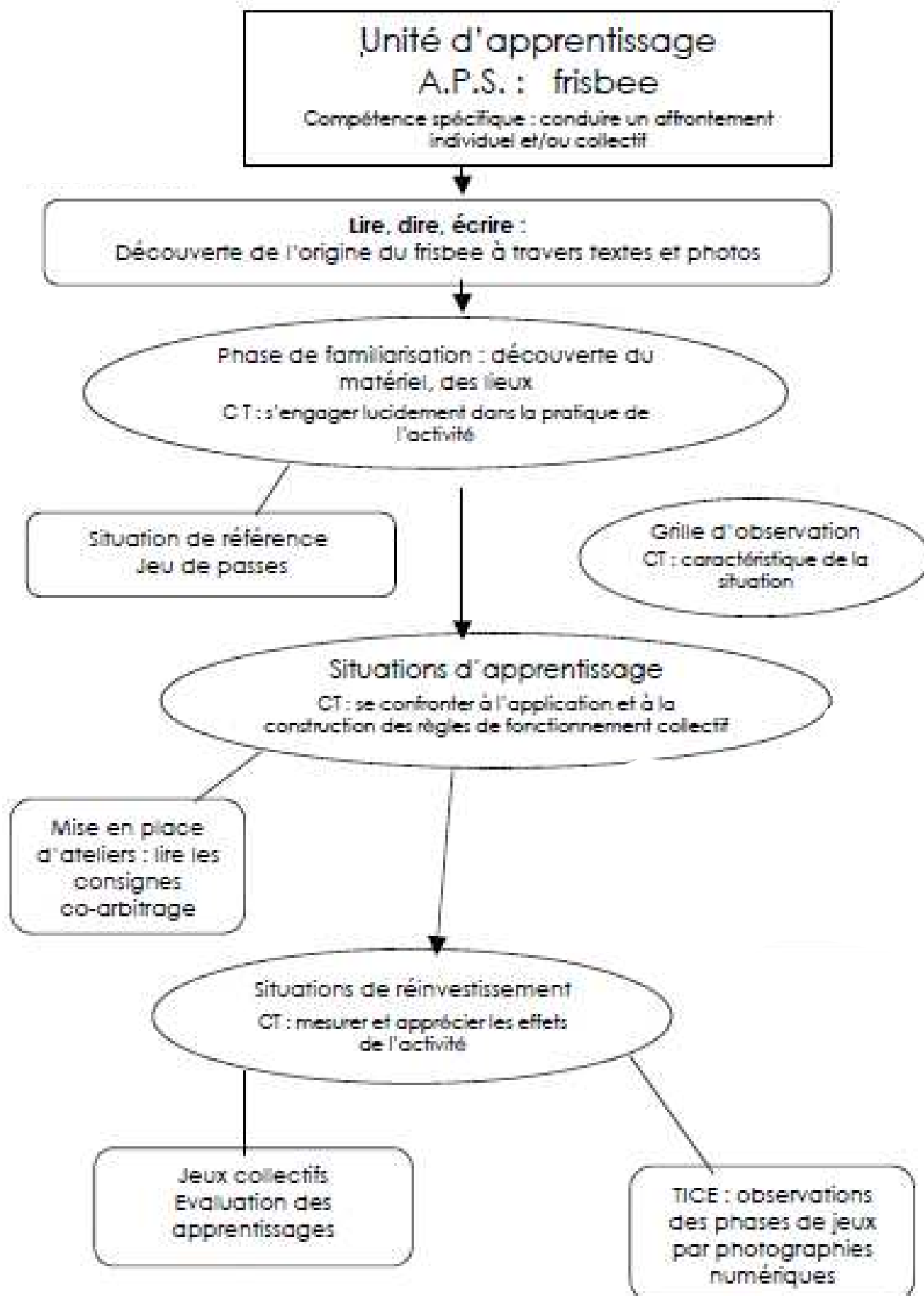


# L'ULTIMATE



*Un cycle d'apprentissage  
au cycle 3*



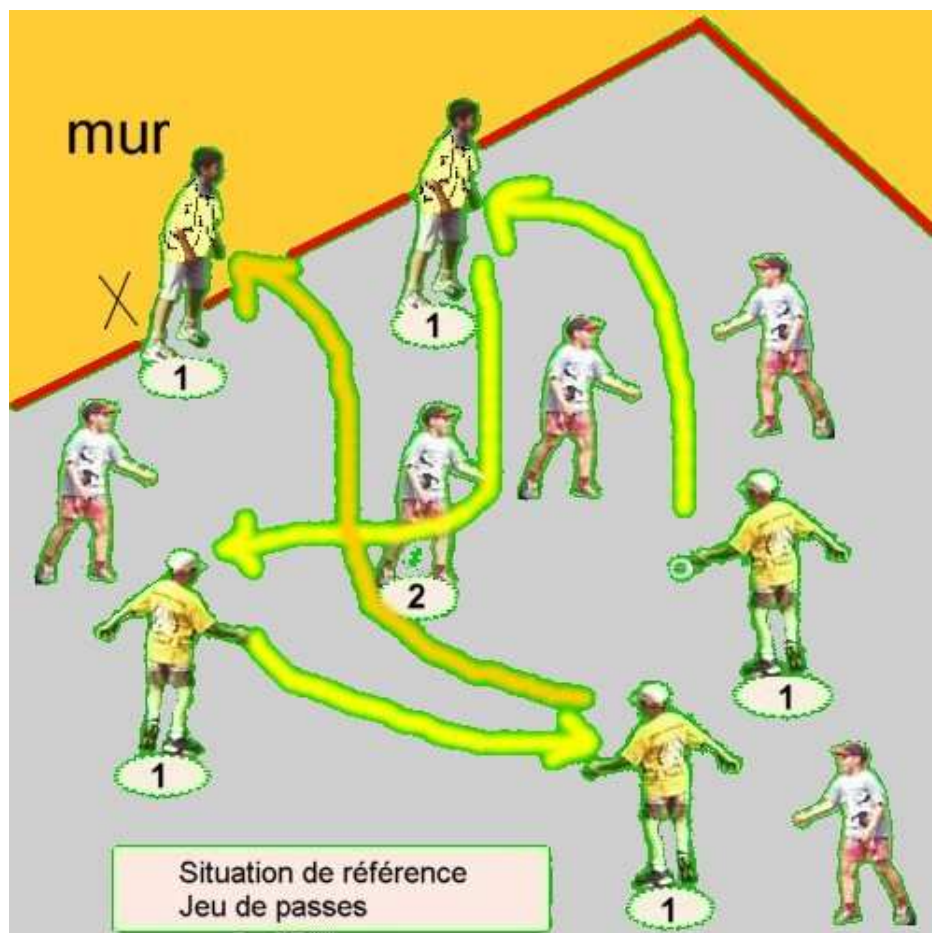
## Situation de référence

Sur le terrain délimité (hand) ou plus petit, deux équipes de 5 joueurs évoluent. L'équipe jaune (1) a le frisbee. Elle doit se faire des passes. A chaque passe on compte 1, 2, 3... Quand une équipe atteint 5, elle a gagné la manche. On change les équipes qui jouent.

Si le frisbee tombe, ou sort, il change de camp et c'est l'autre équipe qui se fait des passes.

L'équipe attaquante essaie de récupérer le frisbee mais les joueurs n'ont pas le droit de toucher l'adversaire, ni de lui arracher le frisbee des mains.

Au bout de 5 minutes, si aucune équipe n'a atteint les 5 passes, les 2 équipes sont remplacées par les 2 équipes qui les ont observées.



# Grille d'observation

Chaque élève observe un élève d'une autre équipe.

Il peut ainsi noter sur la fiche ce qui servira ensuite lors de la mise en commun : des croix à chaque observation

1 - Le frisbee en main (reçu par une passe ou récupéré)

2 - La perte du frisbee (il tombe)

3 - Les passes réussies : un joueur de son équipe le récupère

4 - La passe est ratée : le frisbee est mal envoyé : repris par l'autre équipe, sorti du terrain ou tombé à terre.

Nom de l'observateur :		Nom du joueur :	
Le joueur a le frisbee en main	Le frisbee est perdu par le joueur	La passe est réussie	La passe est ratée (frisbee perdu, sorti, tombé)

# Situations d'apprentissage

La classe est répartie en 5 groupes (dans le gymnase, dans la cour, ou sur un terrain). Le matériel est prêt au début de la séance.

Chaque groupe découvre la fiche explicative et le matériel de son atelier. Les élèves installent l'atelier et se confrontent en respectant les règles indiquées pendant 15 minutes.

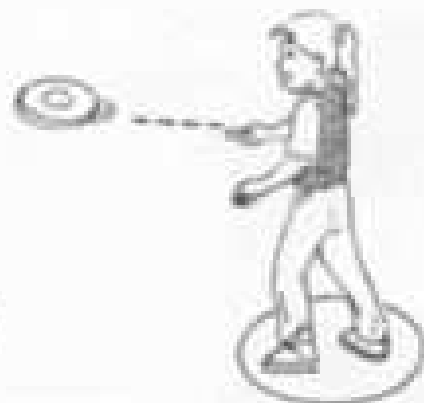
## Atelier 1 : le chamboule-tout.

**But du jeu :** faire tomber toutes les boîtes en lançant son frisbee.

**Matériel :** 2 frisbees - une table - des boîtes en carton - un cerceau

**Consigne :** Chaque joueur lance 2 frisbees pour réussir à faire tomber les 3 boîtes.

**Critères de réussite** Faire tomber toutes les boîtes.



**Le chamboule-tout**

## Atelier 2 : la pétanque.

**But du jeu :** placer son frisbee le plus près possible du cochonnet (plot).

**Matériel :** 2 frisbees par joueur - un plot assiette - un cerceau

**Consigne :** un joueur lance le cochonnet. Chacun à leur tour, les joueurs lancent leur frisbee pour arriver le plus près possible du cochonnet.

**Critères de réussite :** lancer le frisbee le plus près possible du cochonnet.



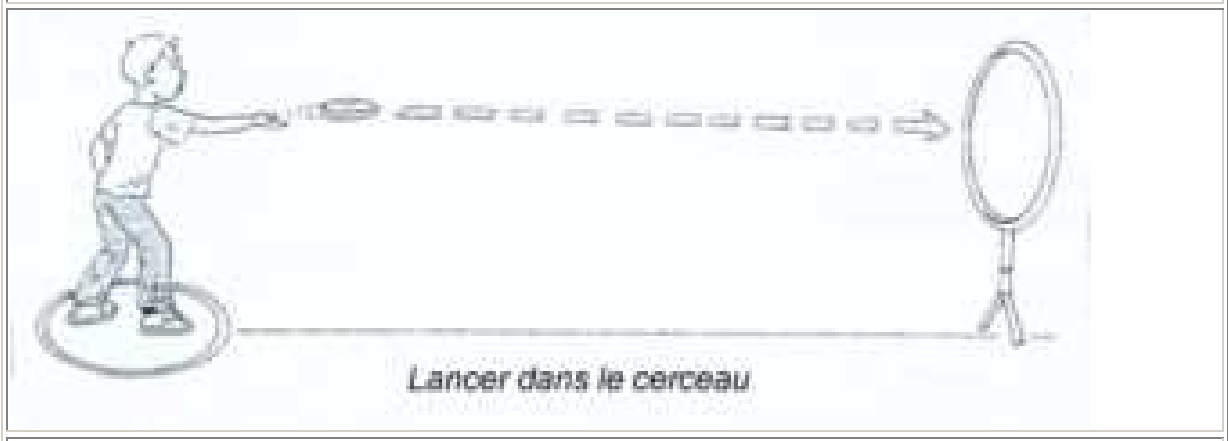
## Atelier 3 : lancer dans le cerceau.

**But du jeu :** lancer le frisbee dans une cible verticale.

**Matériel :** un cerceau fixé sur un pied - un cerceau - des frisbees

**Consigne :** chaque joueur lance son frisbee à tour de rôle.

**Critères de réussite :** sur 5 lancers de frisbee, 3 sont passés dans le cerceau.



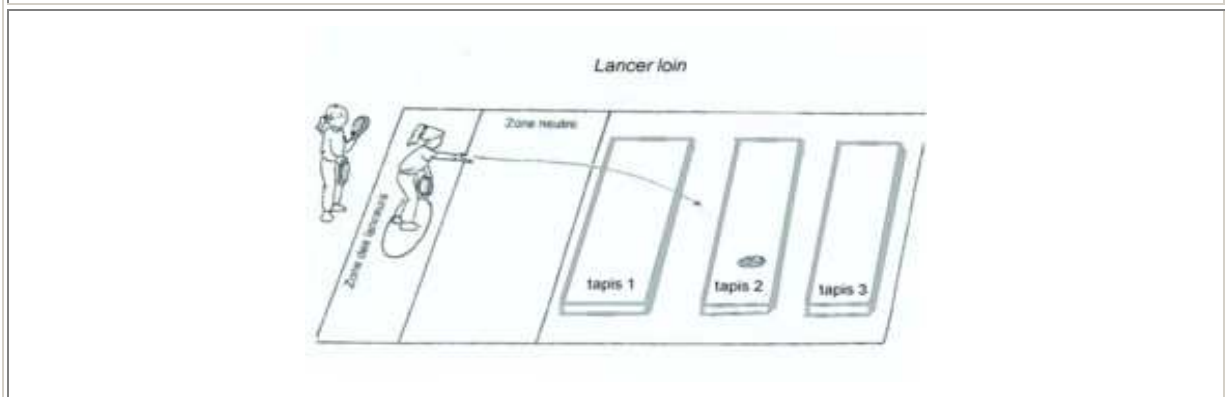
## Atelier 4 : lancer loin.

**But du jeu :** faire voler son frisbee et le faire atterrir sur un des tapis

**Matériel :** 2 frisbees par joueur - un cerceau - des tapis

**Consigne :** chaque joueur lance son frisbee en annonçant le numéro du tapis qu'il vise.

**Critères de réussite :** envoyer le frisbee sur le tapis (ou une zone) annoncé.



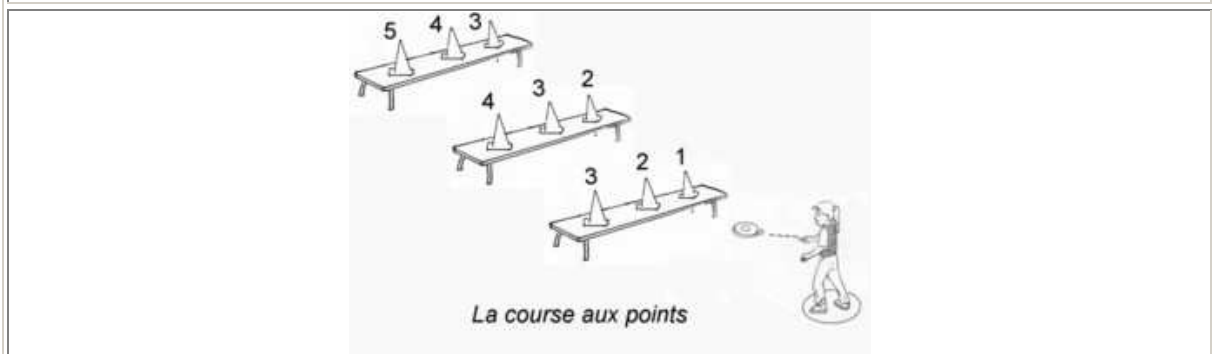
## Atelier 5 : la course aux points.

**But du jeu :** faire tomber les plots pour arriver au maximum de points.

**Matériel :** 3 bancs - 9 plots - un cerceau - des frisbees

**Consigne :** chaque joueur lance le frisbee à tour de rôle. Il compte les points selon le plot qui tombe.

**Critères de réussite :** faire chuter les plots et marquer au moins 5 points.



# Jeux collectifs vers l'ultimate

## L'embouteillage



Amener l'élève à manipuler le frisbee, tout en progressant vers l'avant, en évitant les obstacles (l'espace occupé par les autres).

But : En 2 minutes, se lancer le frisbee pour aller d'une ligne à l'autre, le plus grand nombre de fois possible.

Consignes : les 2 équipes partent en même temps. Le frisbee doit être lancé. L'équipe revient à la ligne de départ si le frisbee tombe ou sort des limites du terrain



## *Frisbee prisonnier*



Amener les élèves à organiser une stratégie d'action pour s'opposer à une autre équipe dans des espaces codifiés et à s'organiser.

But : éliminer, par des stratégies individuelles ou collectives, les joueurs du camp central en les touchant avec le frisbee.

Le prisonnier est libéré si un joueur du camp central intercepte le frisbee.

Le jeu se termine en temps limité ou si tous les joueurs sont prisonniers.

## *Frisbee cône*



Amener l'élève à faire progresser le frisbee vers la cible en tenant compte de la défense adverse.

But : pour l'équipe attaquante (jaune), lancer le frisbee dans la cible.

Consignes : l'équipe marque 1 point si le frisbee touche la zone cible et 3 points s'il touche le plot.

Tout frisbee touché par un défenseur, tombé ou sorti, est perdu et l'équipe qui récupère devient attaquante.

## Le démarquage



Amener l'élève à tenir compte de l'autre pour attaquer ou pour défendre.

But : réaliser le plus d'échanges sans que le défenseur intercepte le frisbee.

On change de rôle si le frisbee est touché ou attrapé par le défenseur. S'il tombe au sol, il appartient au premier qui le prend.

# Règlement de l'Ultimate (adapté pour une pratique en cycle 3)

Le terrain d'ultimate doit être rectangulaire avec deux zones de but également rectangulaires à chaque extrémité.



Pour une pratique en salle ou en extérieur, privilégiez plutôt un terrain de handball (40m x 20m) en créant deux zones de but équivalentes au quart de la longueur du terrain ou en prolongeant la zone des 6 m du terrain de hand.

## Les règles.

Le but du jeu en ultimate est semblable à celui des autres sports collectifs : **battre l'équipe adverse en marquant plus de point 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.

1) Ce sport collectif se joue en **auto-arbitrage**. Ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant "faute". Le jeu s'arrête alors et le litige doit se régler au plus vite. Une **faute** est généralement annoncée lorsqu'il y a **contact entre le lanceur et le défenseur** ou lors d'une réception ou un comportement agressif.

2) Le disque doit être déplacé uniquement par des passes ; le **lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque**.

3) Il est **interdit de changer de pied pivot** (sinon il y a marcher).

4) Le disque peut être tenu **8 secondes maximum par un joueur**

5) Il est interdit de se faire une passe à soi-même.

6) Une **passe est incomplète** lorsque le frisbee :

- 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 limites du terrain.

Dans ce cas, le frisbee revient à l'équipe adverse.

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

8) **Le contact entre joueurs est interdit.** Il est cependant toléré dans la lutte pour le disque.

9) **Un seul joueur peut défendre sur le porteur du disque** (c'est lui en général qui compte les 8 secondes). Les autres joueurs doivent se situer à trois mètres au moins du porteur.

### **Durée de jeu.**

À l'école élémentaire, il est préférable de jouer les matches au temps (2 périodes de 5 minutes par exemple).

### **L'engagement.**

Il a lieu en **début de période ou après le marquage d'un point.** **Chaque équipe est placée derrière une ligne de zone de but ; les joueurs étant disposés les uns à cotés des autres, le long de celle-ci.**

Pour engager, en début de période, l'équipe qui possède le disque l'envoie le plus loin possible vers la zone de but adverse. Pour engager, après un « but », l'équipe qui vient de marquer retourne dans sa zone de but tout en conservant le disque pour le mettre en jeu.

# Le frisbee - historique

Tout débuta en 1871, année où William Russel Frisbie, pâtissier, fonde la Connecticut's Frisbie Pie Company. Il emballait toutes ses tartes dans des moules en acier à bord relevé.

Dans les années 40, les étudiants sur le campus de l'université Yale, client de la Frisbie Pie Company, chahutaient à la fin des repas et se lançaient les moules à tarte.

Quelques années plus tard, Walter Morrison, un étudiant nostalgique de Yale décida en 1948 de construire un disque en plastique dessiné précisément pour le vol. Il le baptisa le « Pluto Platter » et il fut commercialisé dès 1951 par la compagnie de jouets Wham-O.

En 1954 eut lieu à l'Université Dartmouth le premier tournoi d'un sport de disque, le « Guts », sport toujours populaire aujourd'hui.

En 1959, un an après la fermeture de la Frisbie Pie Company, Wham-O enregistre le nom de Frisbee pour ses disques, nom que les étudiants des universités lui avaient déjà attribué depuis longtemps.

Finalement, en 1960 la compagnie Wham-O crée l'association internationale de Frisbee. D'un simple jeu, le Frisbee est devenu un sport à part entière, avec ses règles, ses compétitions et ses clubs.

# Le ULTIMATE - historique

Le Ultimate est apparu en 1967 ; c'est un sport qui a été développé par les élèves de la Colombia High School à Maplewood dans le New Jersey. Leur objectif était de créer un sport nouveau se référant aux valeurs originales de l'olympisme, le pacifisme, l'entente entre les peuples et l'esprit sportif. Les premières parties se jouaient entre les membres du conseil étudiant et le personnel du journal de l'école. Ces étudiants, menés par Joel Silver et David Leiwant, ont écrit les premiers règlements officiels du Ultimate.

Trente ans plus tard, le Ultimate est joué par environ 150,000 joueurs dans une cinquantaine de pays à travers le monde. Plusieurs associations et fédérations nationales promouvoient aujourd'hui ce sport sans cesse grandissant.

Chaque année, des championnats du monde se déroulent en alternance : le championnat des clubs et le championnat par nation. Différents tournois inter-ligues, régionaux et nationaux se déroulent aussi. Il y a différentes catégories de tournois, qui déterminent le genre des équipes. Tout d'abord, une équipe de Ultimate standard est composée de 4 hommes et de 3 femmes. C'est avec cette composition d'équipe que l'on joue dans les Juniors, âgées de moins de 18 ans et dans les Masters, âgés de 30 ans et plus. On a aussi créé une division, sans âge déterminé, où la mixité est obligatoire : les Coeds. Il y a aussi des tournois Open, c'est-à-dire où la composition des équipes est libre. Dans ce genre de tournois, on retrouve souvent une division femme, et une pour les hommes. Par contre, une équipe masculine peut compléter ses rangs avec des femmes, c'est au choix des joueurs.

Au Québec, plusieurs ligues ont vu le jour à Montréal, Québec, Sherbrooke, Trois-Rivières et Repentigny. Chez nos voisins d'Ontario, le Ultimate est plus présent; la ligue d'Ottawa – Carleton comprenait 300 équipes et 3700 joueurs en 2001.

## Qu'est-ce que le Ultimate ?

Le Ultimate est un mélange intéressant de plusieurs sports tels le soccer, le football et le basket-ball.

C'est un sport d'équipe sans contact qui exige de l'endurance, de la rapidité et de l'agilité. Il permet de faire jouer des groupes mixtes dans un sport de grand terrain.

Le jeu se déroule sans arbitre. En fait, il y en a 14 sur le terrain : les joueurs revendiquent eux-mêmes les infractions au règlement, ce qui

incite le respect mutuel ainsi que l'intégrité. Chaque participant est ainsi responsable de son comportement et il est même possible d'appeler des fautes contre soi-même. Le Ultimate repose sur

un système d'honneur et de fair-play. L'esprit du jeu est donc très important et c'est ce qui permet de pratiquer ce sport sans arbitre. Toute faute qui pourrait être associée de près ou de loin à un comportement antisportif est interdite.

*Enfin, il n'y a pas de pénalités dans le Ultimate, car les fondateurs du sport ont fait le pari que personne ne violerait intentionnellement le règlement. Et ça fonctionne !!!*

---

Document pédagogique réalisé à partir de différents dossiers, dans lesquels vous pourrez trouver notamment des indications sur la manière de lancer le frisbee ainsi que d'autres jeux.

<http://www.edeps51.org/downloads/introultimate.pdf>

[http://www.ac-nice.fr/iengrassse/administration/bibliotheque/File/Pedagogie/EPS/Frisbee/UA\\_Frisbee\\_Grassse.pdf](http://www.ac-nice.fr/iengrassse/administration/bibliotheque/File/Pedagogie/EPS/Frisbee/UA_Frisbee_Grassse.pdf)

<http://bfcpc.info/cpc/articles.php?lng=fr&pg=94>