

ENSEIGNER L'ULTIMATE AUX CYCLES 2/3



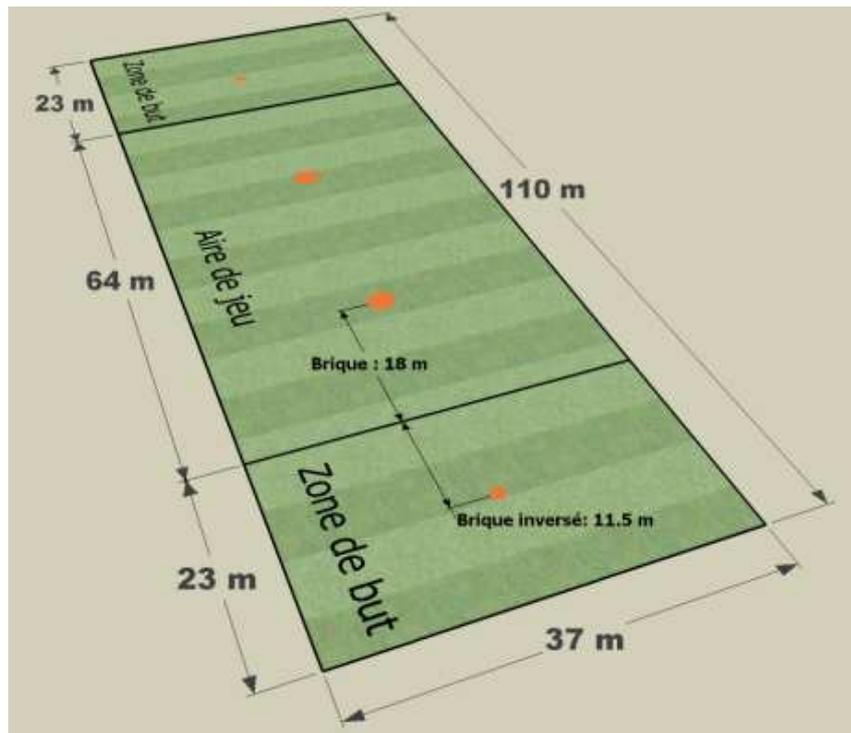
Outils et contenus pour construire une séquence

1. Définition

Jouer à l'ultimate, c'est :

- Coopérer et s'affronter collectivement dans un espace délimité en se passant (lançant) un frisbee.
- Marquer plus de points que l'adversaire, le premier arrivé à 21 points gagnat la partie. Pour marquer un point, il faut qu'un joueur réceptionne le frisbee dans une zone de marque.
- S'auto-arbitrer.
- Interdire les contacts.
- Interdire les déplacements avec le frisbee.
- Etre seul(e) à défendre devant le porteur du frisbee à 1m.
- Avoir seulement 10s pour faire la passe

La maîtrise de l'engin étant particulièrement difficile, les habiletés motrices engagées sont complexes et multiples.



2. Au niveau institutionnel

a. Dans les programmes :

Dans la compétence spécifique

1 - Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement :

Cycle 2

Jeux collectifs avec ballon : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)

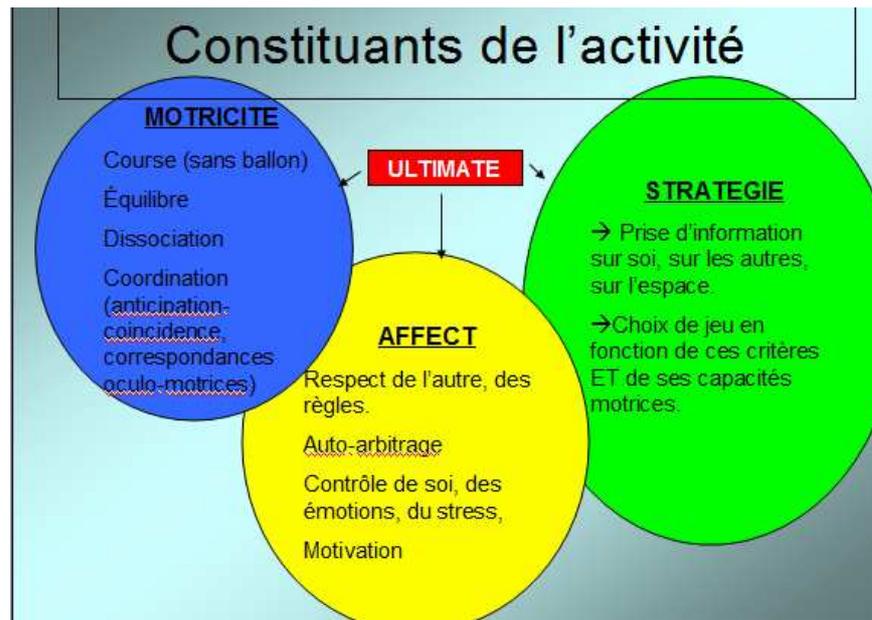
Cycle 3

Jeux **sportifs** collectifs (type football) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)

b. Dans les progressions de 2012 :

Jeux sportifs collectifs (type football) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)		
CE2	CM1	CM2
<p>En attaque : Conserver le <i>ballon</i> (passer, recevoir, contrôler le ballon de plus en plus efficacement) Progresser vers la cible (passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l'avant) Marquer (passer à un partenaire placé, marquer un but) Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions</p> <p>En défense : Reprendre le <i>ballon</i> (se placer sur les trajectoires de passes) Ralentir la progression de l'adversaire (gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse)</p>	<p>En attaque : Conserver le <i>ballon</i> (passer, le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement) Progresser vers la cible (utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu) Marquer (choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable : passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement)</p> <p>En défense : Reprendre le <i>ballon</i> (se placer activement sur les trajectoires de passes) Ralentir la progression de l'adversaire (gêner le porteur du ballon dans sa possession et dans les tentatives de passes) Empêcher de marquer (monter sur le tireur dans l'axe de tir, se placer sur les trajectoires de passes aux attaquants en position de tir)</p> <p>Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre. Respecter les règles définies.</p>	

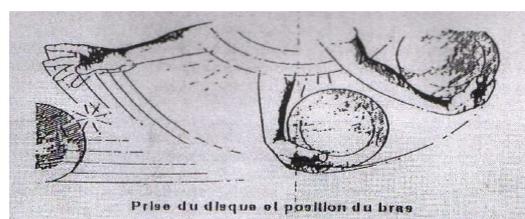
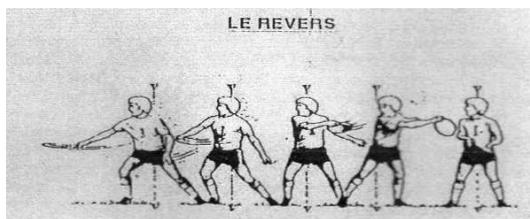
3. Les composantes de l'activité



4. La technique

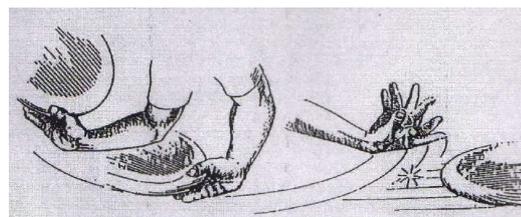
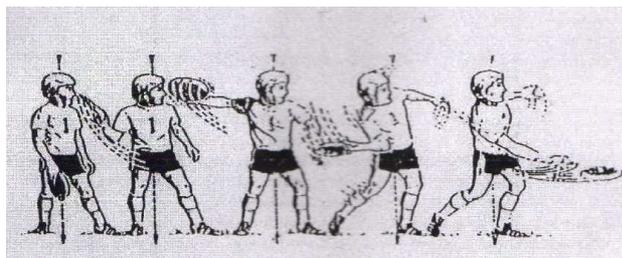
On peut distinguer 3 différents lancers :

- Le revers



La prise la plus facile, la première à voir avec les élèves.

- Le coup droit



Prise difficile car le frisbee doit être bien horizontal pour voler droit. La plus puissante.

- Le lob

Le frisbee **vole à l'envers**. La prise est la même que le coup droit.

Il s'agit de lancer au-dessus de la tête avec un angle de +/- 50°, le frisbee décrit une courbe « sur le dos » et se pose doucement. A éviter à l'école, à cause de sa complexité.

5. La situation de référence.

Au cycle 2 : Situations de jeux collectifs avec frisbee... L'ultimate en tant que pratique sociale de référence est encore difficile à cet âge.

Au cycle 3 : match à 5 contre 5, en auto-arbitrage. ½ terrain de handball.

Evidemment, les équipes devront obligatoirement être mixtes et équilibrées.

6. Une séance d'ultimate.

Il s'agit de construire la séance autour de 3 types de situations successives :

- Situations de maîtrise de l'engin, de technique individuelle .
 - Construction de la cible, des actions motrices
 - Peut servir de mise en action.
- Situations prise d'information et de marquage/démarquage.
 - Construction du rapport de force.
- Temps de réinvestissement en situation de référence aménagée ou non.

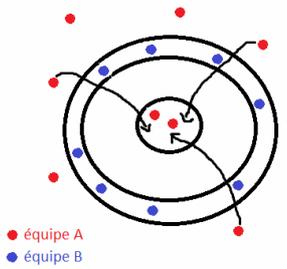
Rappel : échauffement non obligatoire et potentiellement inutile. Le temps d'amélioration technique peut ainsi aisément faire double emploi.

7. Une séquence d'ultimate

Il s'agit de progressivement complexifier ces données au sein des séances.

Domaine	Partir de	Pour arriver à
Amélioration technique	Lancer en revers. Réception statique en « crêpe » (deux mains l'une sur l'autre). Passes en coopération, voir avec un seul défenseur statique.	Tous types de lancers et de réceptions dynamiques (en mouvement). Passes avec plusieurs défenseurs dans le temps imparti (10s).
Rapport de force	Passes à 10 avec 1 ou 2 défenseurs. Situations de 2x1 simple (1 cible) Jeux collectifs simples (horloge, balle au capitaine en cercle, etc.)	Passes à 10 à deux équipes (et donc jusqu'à 5 à 6 défenseurs). Situations de 3x2, 4x3 ou 3x3+1 joker en montée de frisbee (une seule cible en traversant le terrain)
Réinvestissement	2x2 ou 3x3 avec plusieurs cibles (en carré ?).	4x4, voire 5x5 avec seule cible par équipe.

8. Des situations d'apprentissage

Domaine	Déroulement	Variables didactiques
Amélioration technique	<ul style="list-style-type: none"> - Remplir sa maison. <p>Les élèves sont par deux, un frisbee par groupe. Ils doivent effectuer des allers/retours de terrain (montée de frisbee) selon différentes consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec un type de lancer (coup droit, revers) - avec le moins de passes possibles (lancers longs) - avec le receveur en mouvement (anticipation coïncidence) - en le moins de temps possible (passes longues ET receveur en mouvement) - avec un défenseur ou non 	<p>Selon les types de situations.</p> <p>Distance, engin et cible.</p>
	<p>Remplir sa maison.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les élèves sont séparés en 4 équipes et doivent aller chercher des frisbees au centre du terrain pour les ramener dans un cerceau, un espace. On compte le nombre de frisbee 	<p>Longueur du terrain.</p> <p>Nombre de frisbees.</p> <p>Cible (largeur) ou cerceaux dans les maisons.</p> <p>Nombre d'équipes (2/3/4/5) et nombre de joueurs par équipe.</p> <p>Parcours pour retourner dans la maison ou non.</p> <p>Possibilité de défenseurs ou non.</p>
Construction du rapport de force	<p>Le 2x1 (puis 3x2, 4x3, 3x3+1...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deux élèves ont le frisbee et doivent disposer d'un défenseur pour marquer dans une cible disposée au bout d'un terrain délimité <p><i>NB : il faut insister sur le timing de la passe pour comprendre les rapports espace/temps inhérents à ces situations.</i></p>	<p>Type de situation et nombre de joueurs défenseurs.</p> <p>Utilisation de joueurs « joker » ou non.</p> <p>Type d'entrée en zone de jeu (face à face, en poursuite, de côté...)</p> <p>Consignes données aux défenseurs (proches des porteurs de frisbee ou marquent le partenaire démarqué...)</p>
	<p>La balle au capitaine (en cercle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une équipe A désigne un à 3 joueurs qui se placent au milieu d'un petit cercle. Un cercle plus grand définit l'espace des défenseurs (équipe B). Les autres joueurs de l'équipe A se placent au bord du dernier cercle et doivent lancer des frisbees à leurs camarades. 	<p>Taille des cercles.</p> <p>Nombre de joueurs par équipe.</p> <p>Espace de jeu global.</p> <p>Temps d'activité ou arrêt lorsque les frisbees ont tous été récupérés..</p> <p>Types de lancers.</p> <p>Avec ou sans camarades dans le cercle (lancer vers une cible ?)</p>

De nombreuses situations d'apprentissages peuvent être mises à disposition sur demande.

Sites sur lesquels trouver des ressources pour l'EPS :

<http://matthieupointreau.free.fr>

<http://ien-rosny.ac-creteil.fr> (rubrique socle commun, compétence 7, EPS)