

Enseigner l'Ultimate à l'école



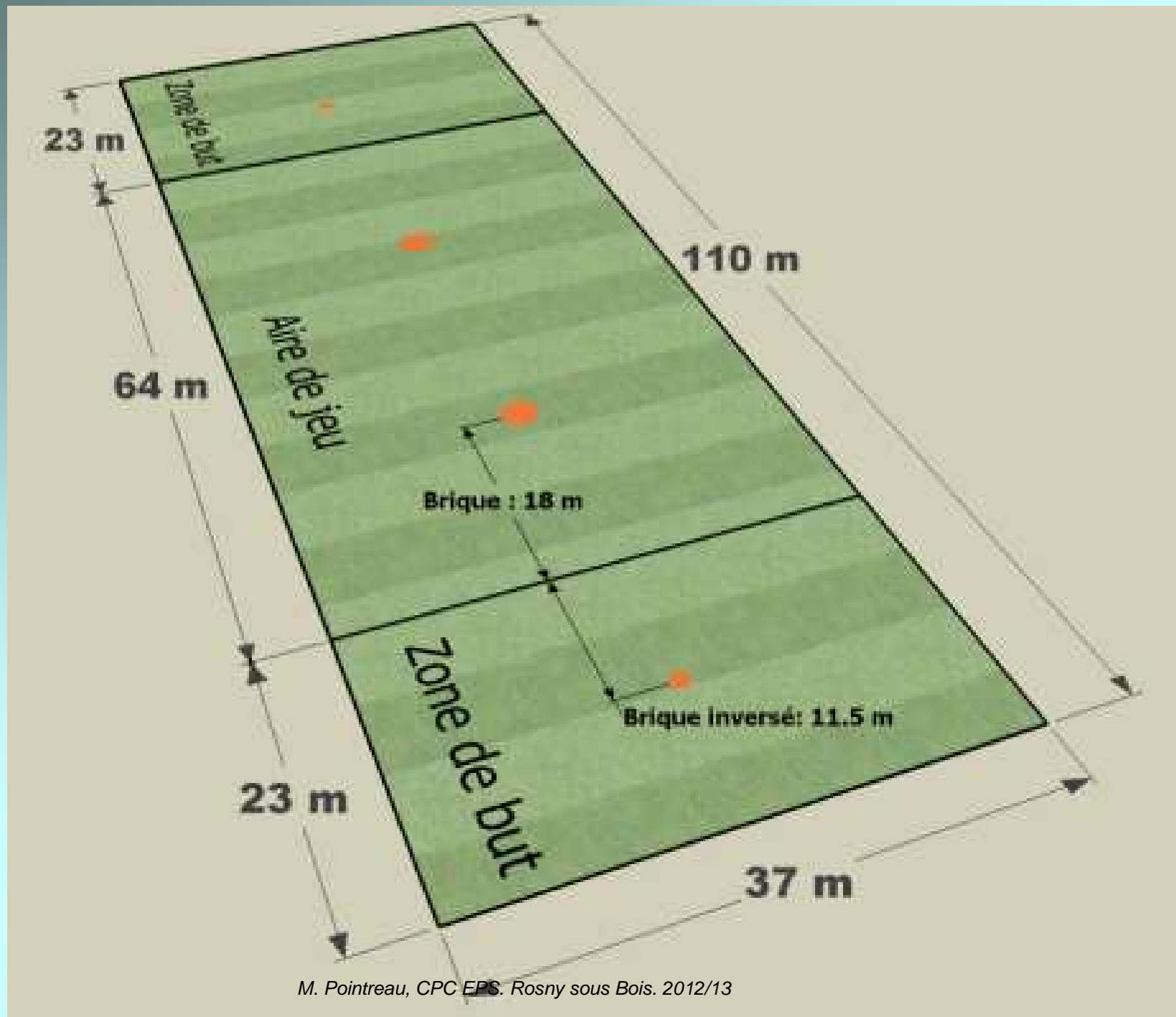
M. Pointreau, CPC EPS. Rosny sous Bois. 2012/13

Pour commencer, quelques
définitions :

- Les représentations :
 - Qu'est-ce que l'ultimate ?

Logique interne de l'activité

- Pratiquer l'ultimate, c'est :
 - Coopérer et s'affronter collectivement dans un espace délimité en se passant (lançant) un frisbee.
 - Pour marquer un point, il faut réceptionner le frisbee dans une zone de marque.
 - Pas d'arbitre : auto-arbitrage.
 - Les contacts sont interdits.
 - Le déplacement avec le frisbee est interdit.
 - Le porteur du frisbee ne peut avoir qu'un seul défenseur à 1m.
 - 10s pour faire la passe



Principes de la mise en place de l'activité

- Les situations sont évidemment mixtes.
- Il faudra penser à faire varier les rôles sociaux (joueurs ATT DEF, observateur).
- L'auto-arbitrage devra intervenir rapidement dans la séquence.
- Prévoir une douzaine de séances.
- Déboucher sur une rencontre permet de donner du sens...

Dans les textes officiels,

Socle commun
et

Programmes de 2008

Dans le Socle Commun

Palier 2 (fin de CM2)

Compétence 6 : Compétences sociales et civiques

« respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives »

« Respecter les autres, notamment appliquer les principes de l'égalité filles/garçons »

Compétence 7 : Autonomie et initiative

« Respecter des consignes simples »

« Commencer à s'auto évaluer dans des situations simples »

Dans les programmes de 2008

- Dans la compétence spécifique
 - Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement :

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)

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

En attaque :

Conserver le *ballon* (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

En défense :

Reprendre le *ballon* (se placer sur les trajectoires de passes)

Ralentir la progression de l'adversaire (gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse)

CM1

En attaque :

Conserver le *ballon* (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)

En défense :

Reprendre le *ballon* (se placer activement sur les trajectoires de passes)

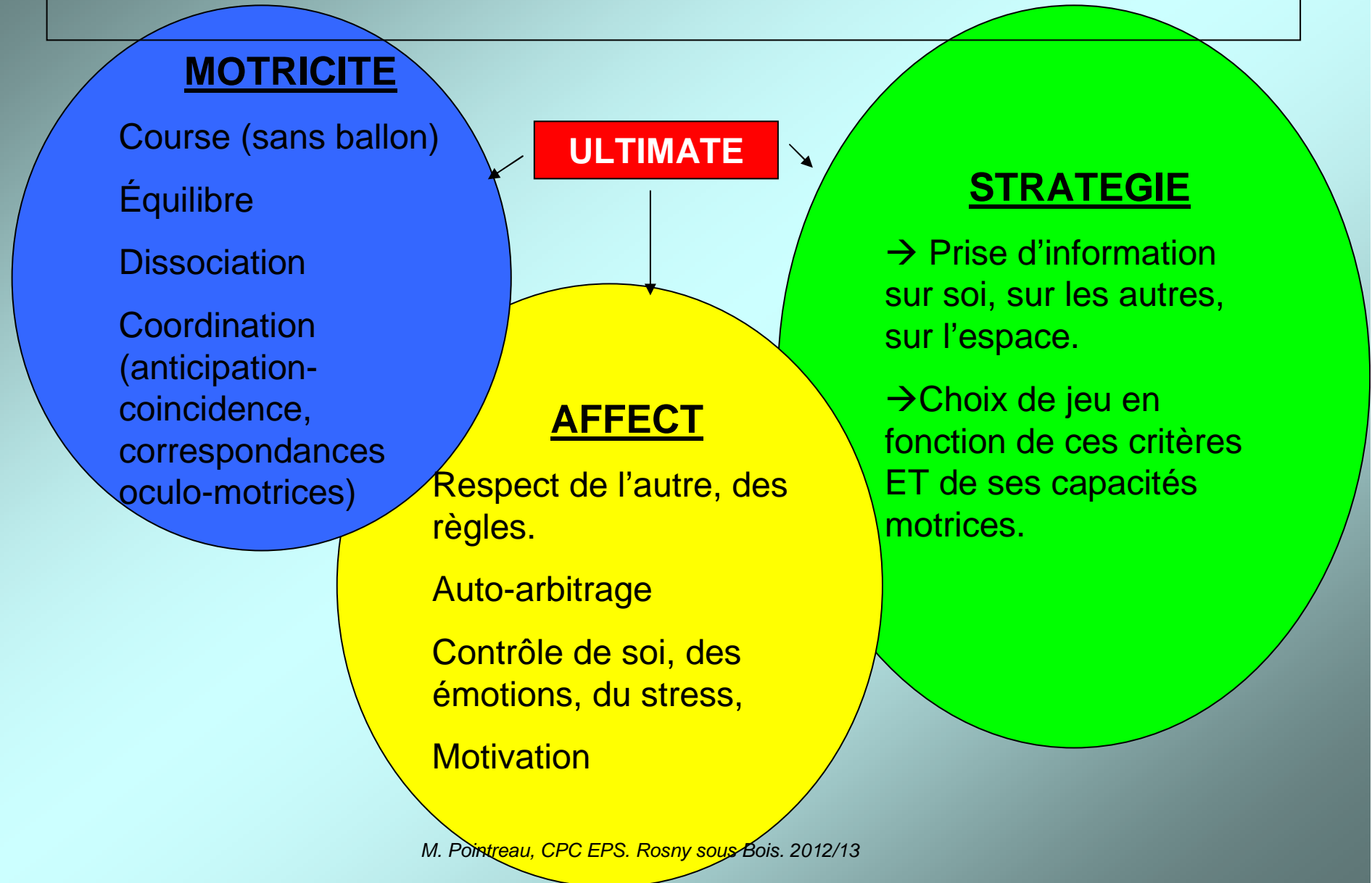
Ralentir la progression de l'adversaire (gêner le porteur du ballon dans sa possession et dans les tentatives de passes)

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)

Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre. Respecter les règles définies.

CM2

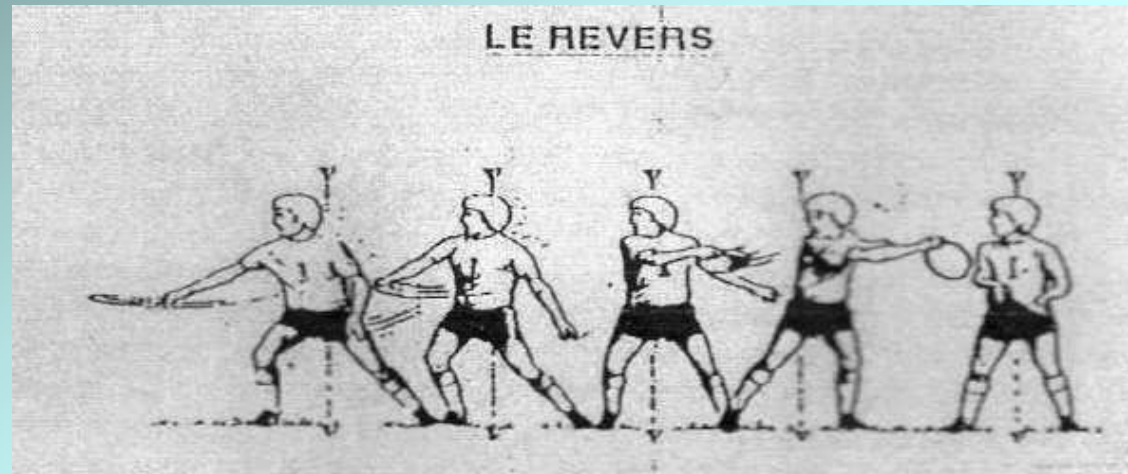
Constituants de l'activité



La technique

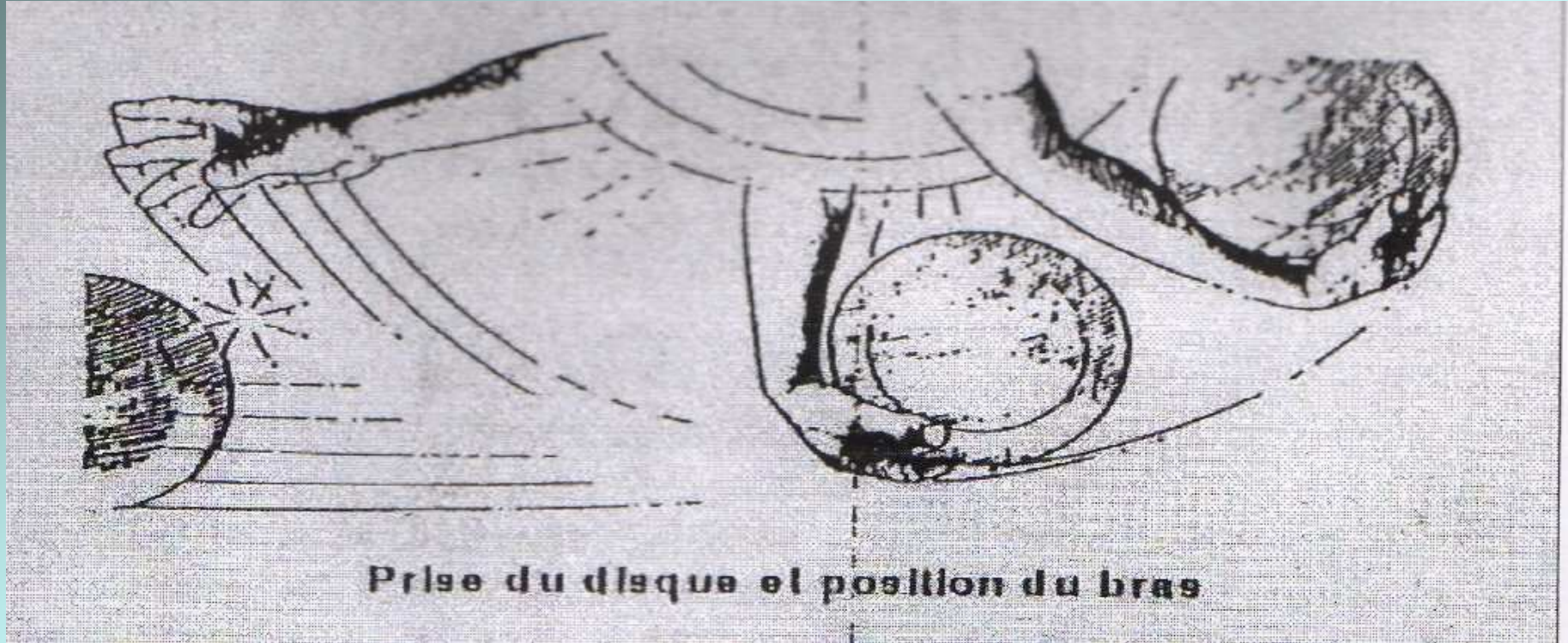
- Les différents lancers :
 - Le revers
 - Le coup droit
 - Le lob

Le revers

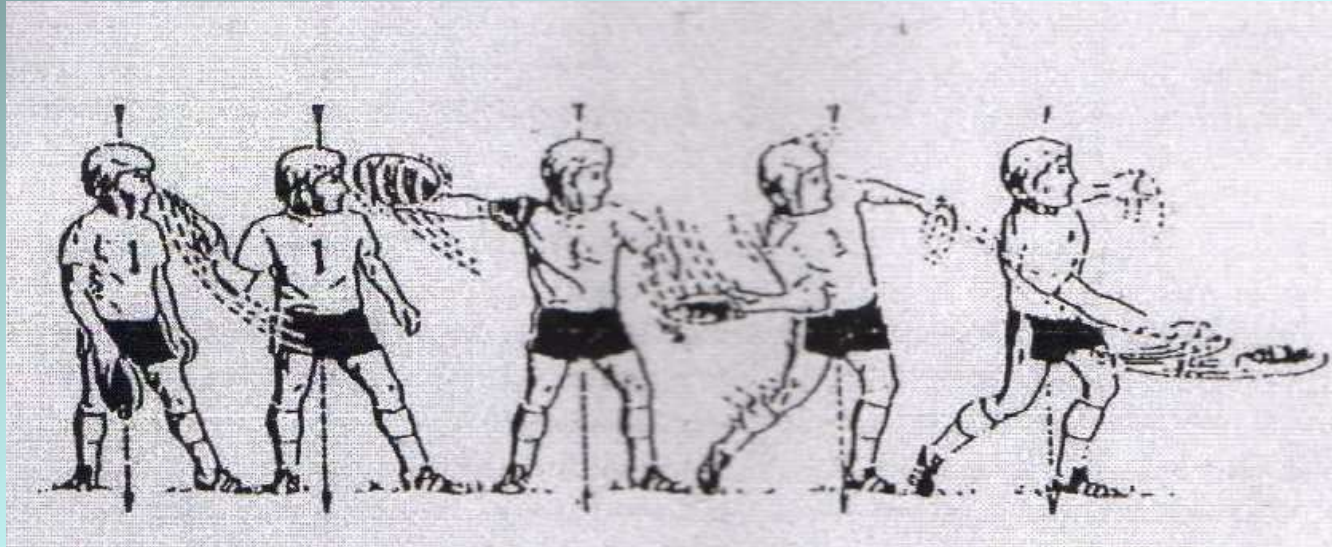


La prise la plus simple et la plus pratiquée.

La 1ère à voir et à utiliser.

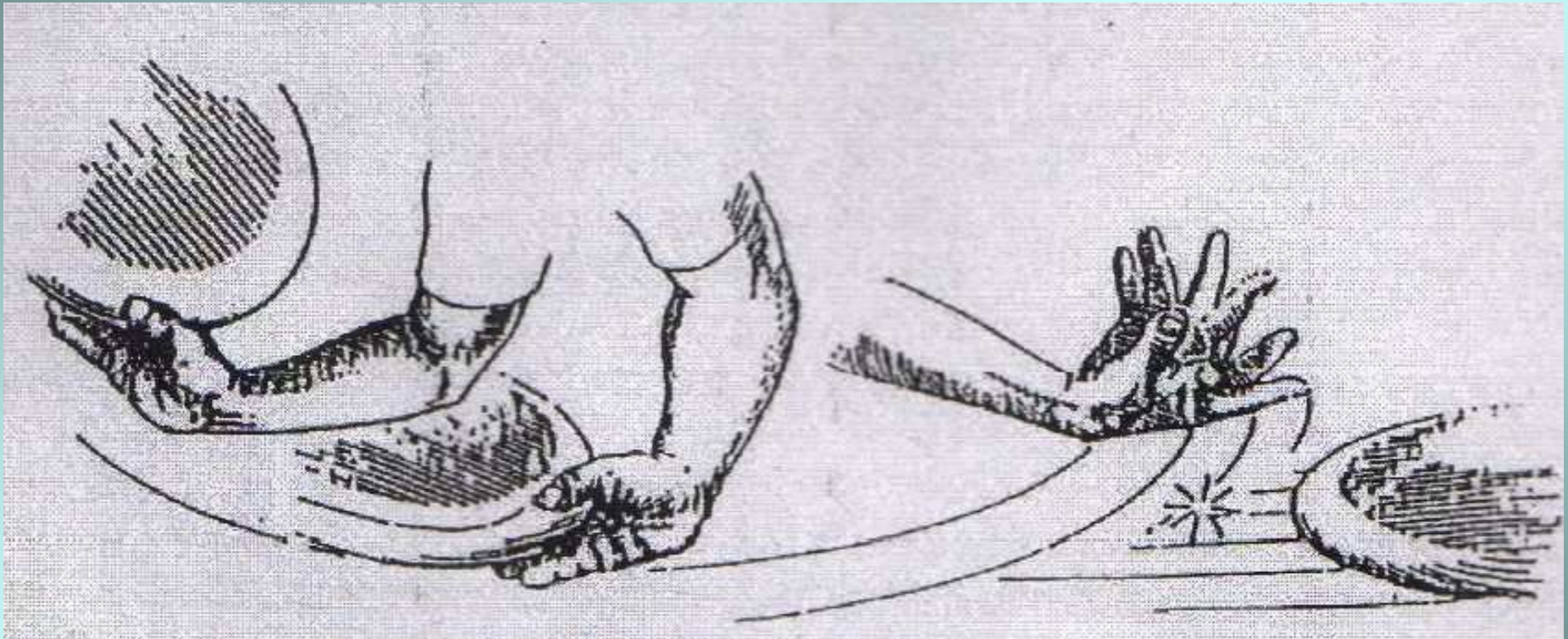


Le coup droit



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.

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...

Choisir le lancer

- Pour les élèves, il s'agira de faire le choix du lancer en analysant deux facteurs :
 - La cible (partenaire démarqué)
 - L'adversaire gênant la transmission.
- Il est donc important de travailler rapidement les deux lancers principaux pour qu'ils disposent du répertoire moteur complet

La situation de référence

- Au cycle 3
 - Faire évoluer le nombre de joueurs :
 - De 4 à 5 joueurs par équipe, vers 7 maximum.
 - Un terrain de handball suffit.

Équipes toujours mixtes et équilibrées.

Une séance d'ultimate

3 étapes :

- 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

PRATIQUE

- Situations de mise en action.
- Situations d'amélioration technique.
- Situations collectives.
- Situation de référence.

<http://matthieupointreau.free.fr>

<http://ien-rosny.ac-creteil.fr>