n°3

FICHE PLURISPORT

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

L'ultimate

L'ultimate est un jeu collectif opposant 2 équipes. Le but est de marquer le plus de points possible. Pour cela, un joueur doit réceptionner le frisbee dans le camp adverse (zone d'en-but) après que son équipe ai fait progresser le disque par des passes.

Matériel

- Quelques frisbees
- 2 jeux de chasubles
- Des plots pour déterminer les limites du terrain et les 2 zones d'en-but.

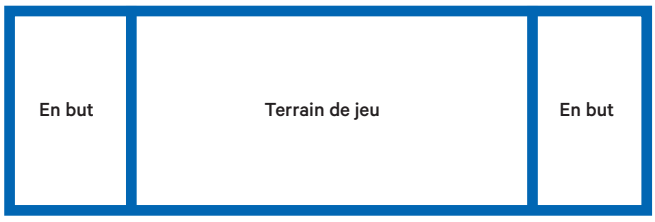
Intérêt et bienfaits

- Rapidement en situation de jeu ou d'échange car ne nécessite pas une grande maîtrise technique
- Le pratiquant se retrouve vite en situation de réussite
- Se pratique partout, en extérieur comme en intérieur
- Nécessite très peu de matériel
- Peu couteux
- Pratique mixte ou intergénérationnelle
- Fair-play (auto arbitrage),
- Esprit d'équipe
- Développe la prise d'informations, la maitrise de ses émotions et le contrôle de soi

Un terrain de jeu et aménagement de l'espace

Le terrain : à peu près la taille d'un terrain de handball pour 2 équipes de 7 joueurs, mais cela dépend aussi du nombre de joueurs.
Quelques repères qui sont à aménager en fonction du nombre de joueurs, du niveau techniques et de votre espace disponible :

- **En extérieur : une zone de jeu (64 x 37 mètres) et deux zones d'en-but (18 x 37 mètres).**
- **En salle : une zone de jeu (entre les deux zones du terrain de handball) et deux zones d'en-but**



Règles de base

• Jouer le disque
Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les dix secondes ; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit ni marcher ni courir, mais peut tourner autour d'un pied pivot, comme au basket ball.

• Changement de possession du disque
L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un attaquant est intercepté, quand le disque touche le sol ou lorsqu'il est attrapé en dehors du terrain. C'est alors au tour de l'équipe qui défendait de chercher à marquer. Particularité de l'ultimate : si le défenseur dévie le frisbee de sa trajectoire et le fait tomber au sol, il récupère la possession du disque.

• Contacts
Tout contact physique entre des joueurs d'équipes opposées est prohibé et considéré comme une faute. Une faute peut être appelée par le joueur qui l'a commise ou par celui qui l'a subie et doit être annoncée en appelant «faute» suffisamment fort, immédiatement après la faute. La reprise du jeu se fait par le joueur victime à l'endroit même où a eu lieu le contact physique.
Engagement (début du match ou après un point marqué)
L'engagement se fait seulement après que le lanceur et un joueur de l'équipe adverse aient levé la main pour signaler que leur équipe est prête à jouer. L'équipe qui a marqué le point engage. Après chaque point marqué les deux équipes permutent leur sens d'attaque. Les joueurs des 2 équipes doivent rester dans la zone d'en-but qu'ils défendent.
Les joueurs de l'équipe qui reçoit doivent avoir un pied sur leur ligne de but sans changer de position.

• Espace de jeu
Un disque est en jeu quand il circule et est attrapé par un joueur ayant les pieds à l'intérieur du terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans la zone d'en-but, sans toucher aucune ligne.

• Fautes
Contact physique entre des joueurs d'équipes opposées.
« Marcher » : quand celui qui reçoit fait plus de pas que nécessaire pour ; quand un joueur reçoit une passe en course puis lance après avoir fait plus de trois foulées ; quand le lanceur perd le contact avec son pied pivot à l'arrêt ; mauvaise réception du disque qui tombe à terre ; quand une faute est constatée un des joueurs crie « faute ». Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé (gelé).On reprend ensuite le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu. Le joueur qui subit la faute prend possession du disque à l'endroit de l'infraction.
Si la faute est contestée, le disque revient au lanceur, les joueurs doivent rester dans la position qu'ils occupaient quand la faute a eu lieu, jusqu'à ce que le jeu reprenne ; quand les joueurs ne peuvent se mettre d'accord le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend de là.

Les difficultés parfois rencontrées

L'appropriation des règles du jeu (notamment celle du pied-pivot…) ; l'annonce spontanée des fautes ; la puissance du lancer en fonction de la distance avec le lanceur ; la qualité des lancers : sous la pression défensive de l'équipe adverse, certaines personnes « jettent » le frisbee, avec précipitation, au lieu de le faire voler ; le respect de la règle du non contact ; le risque de recevoir un frisbee en plein visage.

Rôle de l'animateur

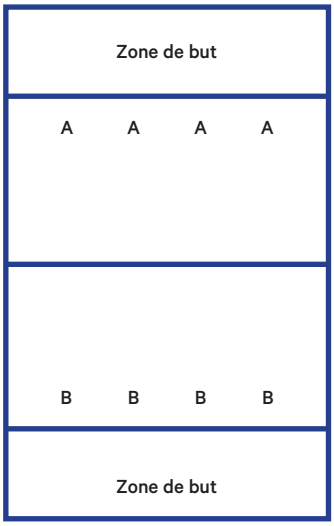
Faire intégrer les règles progressivement aux joueurs néophytes. Prendre le temps, en début de séance, de travailler les lancers, en insistant sur le fait de faire voler son frisbee et en travaillant les réceptions (les 2 mains horizontales : une au-dessus et l'autre en dessous, en « crocodile » pour aplatir le frisbee).

Situation n°1
passe par 2

But : se faire des passes par deux
Dispositif : par deux avec un frisbee, répartis en deux rangées se faisant face à une distance de cinq mètres (au début de la situation).
Si les passes sont réussies, on augmente progressivement l'espace entre les deux joueurs.
Consignes : Varier la réception du disque : à une main en pince, à deux mains, à deux mains « en crocodile ».
Varier le coup utilisé pour lancer : en revers (R), le plus souvent utilisé ou en coup droit (CD) plus difficile à faire.
Pour faire évoluer cet exercice on peut demander aux joueurs de :

- Effectuer le plus grand nombre possible d'allers retours (sans faire tomber le disque) en 2 minutes sous la forme d'un petit concours entre équipes de deux joueurs. L'équipe de 2 qui fait le maximum d'allers retours a gagné.
- Tourner autour d'un pied pivot et passe.
- Si vous ne disposez que d'un petit nombre de frisbees, vous pouvez composer 2 colonnes de 3 ou 4 joueurs face à face (à une distance de 5 ou 6 mètres selon la réussite des passes). Le premier joueur de chaque colonne passe le frisbee puis vient immédiatement se placer derrière l'autre colonne, répondant ainsi à la consigne : je passe et je suis mon disque.

Situation n°4
gagne terrain



But : Apprendre à envoyer et à réceptionner le frisbee.
Dispositif : des plots, un frisbee pour 4 joueurs, une zone de jeu.
Consignes : 4 joueurs dans chaque demi-terrain. Au signal, l'équipe qui a gagné le tirage au sort envoie le frisbee le plus loin possible dans le camp adverse.
Si celui-ci est attrapé avant qu'il ne tombe au sol, le joueur peut le renvoyer en s'avançant préalablement de 3 grands pas. Dans le cas contraire, il ne pourra être renvoyé que depuis l'endroit où il a touché le sol. Si le frisbee est envoyé hors des limites latérales, le renvoie s'effectuera à l'endroit précis où il est sorti en touche. Pour marquer un point, il faut envoyer le frisbee dans la zone de but adverse et qu'il touche le sol sans être préalablement touché ou récupéré par un adversaire.

Situation n°2
montée de disque

But : enchainer passes et déplacements à plusieurs joueurs.
Dispositif : par 4 avec 1 frisbee, répartis sur une rangée qui avance en même temps. Monter le disque par 4 jusqu'à la zone d'en but.
Consignes : Respecter la règle « ne pas courir ou marcher avec le disque » / Privilégier la réception à 2 mains (type « crocodile).
Pour faire évoluer cet exercice, on peut introduire 1 défenseur puis 2, 3 et 4 pour se rapprocher peu à peu d'une situation de match.

Situation n°3
passe à 10

But : réaliser 10 passes sans se faire prendre le frisbee.
Dispositif : sur un demi-terrain de handball, 2 équipes de 5 joueurs. Pour marquer 1 point, l'équipe doit faire 10 passes sans perdre le disque.
Consignes : Compter à haute voix le nombre de passes. Dès que le disque est sorti de la zone de jeu, intercepté, tombé au sol seul (après une mauvaise passe ou une déviation du défenseur) le disque est perdu et donné à l'équipe adverse. Le compteur repart à 0. En cas d'échec, on peut diminuer le nombre de passes à effectuer.

Éléments pour organiser une rencontre

• Le terrain et le nombre de joueurs

En extérieur, l'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs sur un terrain long de 110 m sur 37 m de large, prolongé à chaque extrémité par une zone d'en-but de 23 m. En salle, il se pratique sur un terrain de handball avec cinq joueurs seulement. La zone d'en-but qui n'est que de 6 mètres, est alors délimitée par des plots devant chaque but.

• L'engagement

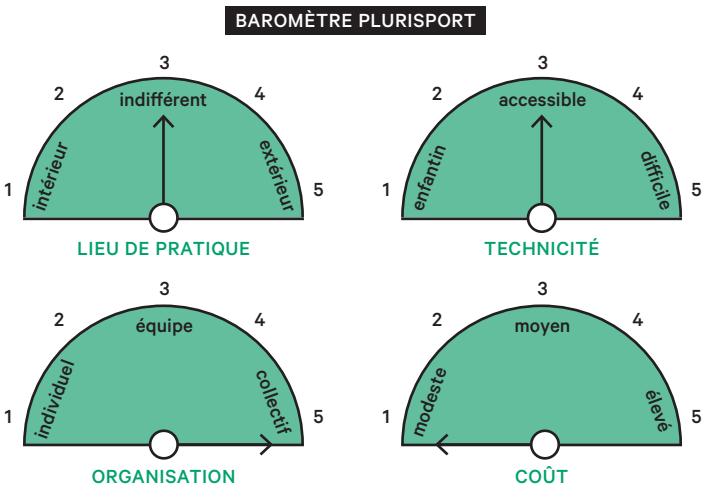
Au début du jeu, et après chaque point marqué, les équipes se placent sur leur ligne d'en-but. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

• Score

Un point est marqué quand l'équipe qui attaque, attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.
Le point n'est valable que si c'est un joueur de l'équipe offensive qui a lancé le disque.

• Auto arbitrage

Pas d'ultimate sans esprit de fair play. Celui-ci se pratique en effet toujours sans arbitre, les joueurs étant eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.



Combinaisons possibles avec d'autres activités

L'ultimate peut amener à d'autres activités de lancer qui utilisent aussi un frisbee.

• Le disc golf

Le principe est le même que celui du golf, le disque devant arriver dans un panier semblable à un panier de basket au filet métallique, ou toucher un obstacle prédéfini (arbre, poteau…). Le trajet de chaque « trou » du parcours est défini au préalable et peut comporter une ou plusieurs difficultés : contourner un obstacle, longer un lac ou passer par-dessus, traverser une rivière…

• Le discathlon

Il s'agit d'une course athlétique assimilée à du demi-fond car disputée généralement sur une distance d'environ 1,5 km. Le joueur lance le disque et court le plus vite possible jusqu'à l'endroit où il retombe et ainsi de suite.
Le chronomètre est déclenché au premier lancer et arrêté quand le disque franchit la ligne d'arrivée.
Le parcours comporte plusieurs difficultés : arbre à contourner par la droite ou la gauche, « porte » à passer, « hauteurs » à dépasser, zones à contourner…

Liens/Ressources

Site internet

Documents pédagogiques de la Fédération de Flying Disc France : http://www.ffdf.fr/Pedagogie/Documents

Ressources Inspections Académiques : http://ressourcia.e-monsite.com/pages/eps/ultimate-frisbee.html

EPS - Académie de Limoges : http://www.ac-limoges.fr/eps/spip.php?article452