



Une période / un kit matériel

Ultimate, Cycle 2 et 3, Domaine 4.

Éléments didactiques de progressivité

Sur le plan moteur. Au cycle 2, l'élève développe un répertoire moteur propre à l'activité ultimate: la passe en revers et la prise croco. Il passe d'une motricité structurée à une motricité spécifique. Au cycle 3, l'élève enrichit son répertoire moteur dans l'activité ultimate par l'acquisition de la passe coup droit et de la prise coincoin. Il passe d'une motricité spécifique limitée à une motricité spécifique variée.

Sur le plan tactique. Au cycle 2, l'élève se décentre de l'objet pour appréhender l'espace. Il passe d'un espace orienté par l'objet à un espace orienté par la cible. Au cycle 3, l'élève intègre ses adversaire dans sa prise en compte de l'espace. Il passe d'un espace organisé autour du couloir de jeu direct à un espace large voire profond.

Sur le plan méthodologique. Au cycle 2, l'élève identifie l'intérêt de son travail scolaire grâce à la mise en place d'indicateurs de réussite. Il passe d'une

organisation du travail structurée à une organisation porteuse de sens. Au cycle 3, l'élève apprend à reconnaître ses axes de progression. Il passe d'une organisation justifiée de son travail scolaire à une organisation négociée.

Sur le plan social et affectif. Au cycle 2, l'élève apprend à différencier une victoire d'une défaite. Il passe de l'expression d'une émotion hédoniste individuelle à l'expression d'une émotion collective. Au cycle 3, l'élève met en relation des émotions individuelles avec des actions collectives. Il passe d'une émotion collective partagée à une émotion collective relativisée.

Situations de référence

Au cycle 2, une situation de référence doit permettre de donner du sens aux acquisitions d'adaptations motrices spécifiques. **Exemple: la passe à 5.** Une autre doit favoriser, lorsque le répertoire moteur de l'élève le permet, l'orientation de l'espace en rapport à la cible et la prise en compte des partenaires dans la réussite ou l'échec. **Exemple: le gagne terrain.**

Au cycle 3, la situation de référence doit permettre à l'élève d'orienter son développement moteur vers l'enrichissement de sa motricité tout en lui permettant d'identifier la place de son activité dans la réussite ou l'échec. **La situation de gagne terrain peut être enrichie** pour faire apparaître la nécessité d'enrichir son répertoire moteur tout en mettant en place d'indicateurs de réussite par élève.

Notes

- La place du match global est un sujet qu'il ne faut pas éluder. Si les situations de confrontations dans lesquelles les élèves changent de statut (attaquant / défenseur) peuvent (voire doivent) exister, elles ne sont pas le moment principal des acquisitions motrices et tactiques et ne sont pas le moment idéal pour évaluer les élèves.
- La taille des équipes ne semble pas devoir dépasser 3 à 4 joueurs de manière à ce que les élèves multiplient les actions et puissent identifier leur influence sur le jeu.
- Les situations décrochées de manipulation du frisbee, bien qu'utiles, ne sont pas une fin en soi. Elles doivent systématiquement émerger d'un contexte de jeu, éventuellement d'une verbalisation d'élèves, et être réinvesties dans une situation de confrontation.
- Une cour d'école, un espace d'herbe, une plage, un gymnase, un city stade, ... : tous les lieux sont bons pour jouer à l'ultimate.

Aperçu de la séquence

Cycle 2	Remarques
Disque golf ● Découverte du frisbee dans une situation individuelle ● Apports revers ○ La prise : placer le pouce sur la surface supérieure du frisbee, l'index sur le bord extérieur du frisbee et les autres doigts à l'intérieur du frisbee. ○ Le lancer : de profil, l'épaule droite face au partenaire, les genoux légèrement pliés. Amenez le frisbee à hauteur de l'épaule gauche. En déroulant horizontalement le bras, lancez le frisbee d'un mouvement sec de poignet. ○ Les repères : tir à l'arc, mouvement rectiligne, le partenaire doit toujours voir le frisbee ● Réflexion à propos du choix de la cible	Cette situation peut être réinvestie en récréation dans le cadre des APQ.
Passé à 5 ● Situation de référence ● Mise en place des droits des attaquants et des défenseurs ● Indicateurs de réussite collectifs	A 3 contre 3 ou 4 contre 4. Le score total sur l'ensemble des rencontres de 5' est un indicateur de la qualité des transmissions. Un score moyen inférieur à 3 points par tranche de 5' est faible (manip ++), un score égal à 3 points est acceptable (manip +) et un score supérieur à 3 points montre une bonne qualité motrice. Ces indicateurs collectifs de classe peuvent être affinés par des indicateurs collectifs par équipes permettant d'individualiser les remédiations.
Remédiation autour de la manipulation selon la situation de référence.	Variables: ● Espace

-
- Manipulation ++ sans défenseur
 - Manipulation + avec défenseurs
 - Pour les autres: rôle de défenseur sans conseil pour réussir

- Déplacement

Adaptations motrices:

- Revers
- Croco : les deux bras se tendent en direction du disque, 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.

Retour SRP

Utilisation des mêmes indicateurs pour relever les progrès. Attention à ne pas faire progresser les défenseurs.

Gagne terrain

Situation de confrontation dans laquelle les statuts attaquants / défenseurs sont figés. 3 attaquants + 1 capitaine tournant en zone d'embut. 4 zones d'attaques dans lesquelles il y a 1 défenseur.

- Situation de référence
- Orientation du terrain par rapport à la cible
- Apports règle de la marque
- Apports démarquage (situation de remédiation possible + pied de pivot)
- Variables:
 - taille des zones
 - droit du défenseur

Le terrain est maintenant orienté dans une **nouvelle situation de référence**.

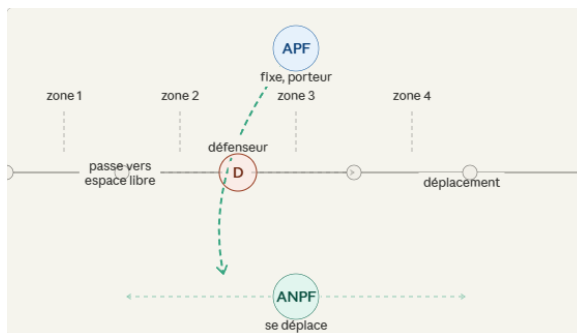
Des indicateurs quantitatifs par équipe sont mis en place sur 5 passages en attaque:

- >20 Très satisfaisant
 - >15 Presque acquis
 - >10 Non acquis
 - <10 signe d'une motricité inadaptée
-

Cycle 3	Remarques
Disque golf ● Découverte du frisbee dans une situation individuelle ● Apports revers ○ La prise : placer le pouce sur la surface supérieure du frisbee, l'index sur le bord extérieur du frisbee et les autres doigts à l'intérieur du frisbee. ○ Le lancer : de profil, l'épaule droite face au partenaire, les genoux légèrement pliés. Amenez le frisbee à hauteur de l'épaule gauche. En déroulant horizontalement le bras, lancez le frisbee d'un mouvement sec de poignet. ○ Les repères : tir à l'arc, mouvement rectiligne, le partenaire doit toujours voir le frisbee ● Réflexion à propos du choix de la cible	Cette situation peut être réinvestie en récréation dans le cadre des APQ.
Gagne terrain Situation de confrontation dans laquelle les statuts attaquants / défenseurs sont figés. 3 attaquants + 1 capitaine tournant en zone d'embut. 4 zones d'attaques dans lesquelles il y a 1 défenseur. ● Situation de référence ● Orientation du terrain par rapport à la cible ● Apports règle de la marque ● Apports démarquage (situation de remédiation possible + pied de pivot) ● Apports occupation de l'espace. ● Variables: ○ taille des zones ○ droit du défenseur	Le terrain est orienté dans la situation de référence. Des indicateurs quantitatifs par équipe sont mis en place sur 5 passages en attaque: ● >20 Très satisfaisant ● >15 Presque acquis ● >10 Non acquis ● <10 signe d'une motricité inadaptée

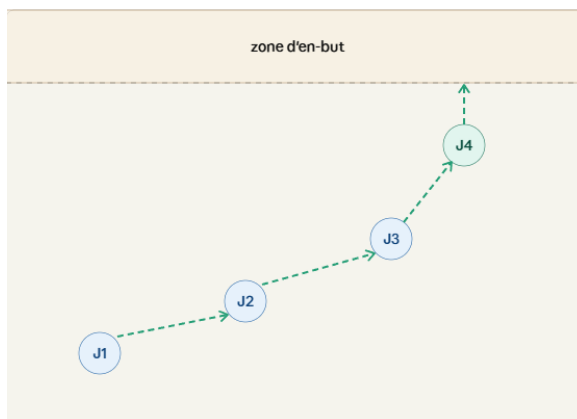
Situation démarquage:

Par équipe, les joueurs alternent dans les rôles d'attaquants porteur, non porteur et défenseur.



Occupation de l'espace:

Les joueurs ne traversent plus le terrain en ligne droite parallèle aux lignes de touches mais se disposent et se replacent en éventail pour fluidifier les transmissions.



Retour SRP avec évolution du droit des défenseurs: progressivement ils défendront partout, cette étape prend plusieurs séances durant lesquelles des enrichissements moteurs seront proposés (coup droit, coincoin).

Utilisation des même indicateurs pour relever les progrès. Attention à ne pas faire progresser les défenseurs de manière excessive.

- Le coup droit:
 - La prise : tenir le frisbee entre le pouce et l'index, Le pouce au-dessus du frisbee, l'index et le majeur à l'intérieur du frisbee touchant le bord. Les deux doigts restant sont repliés.
 - Le lancer : le pied gauche et l'épaule gauche sont en avant, alors que l'épaule du lancer (épaule droite) reste d'abord en arrière. Le frisbee est tenu incliné vers le sol. Contrairement au lancer en revers, le frisbee sera lancé le long du côté droit du corps. Retournez le poignet en arrière, élevez l'avant bras et retournez vivement le poignet juste avant de lâcher le frisbee. Bloquez la main au moment du lâcher.
 - Les repères : on ne lance qu'avec le poignet et les doigts à l'intérieur du

frisbee. Ne pas prendre d'élan ni avec le bras, ni avec le poignet. La main ne doit pas passer devant le corps (blocage). Laissez faire le poids du frisbee (incliné).

- La prise coincoin: 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.
-

Compétences méthodologiques et psychosociales

Les indicateurs doivent être relevés et conservés pour mesurer les progrès des élèves et identifier leurs besoins.



La prise croco, une valeur sûre pour les élèves - En zone de marque notamment, cette prise croco ralentit le jeu mais permet d'assurer la conservation du frisbee.

En bref

- ☐ Grâce aux situations de référence vous identifiez les axes de progrès tout en les mesurant.
- ☐ Les élèves doivent pouvoir marquer leur réussite grâce à des marqueurs. Il peut s'agir, pour la situation de gagne terrain, d'un plot de couleur qui marque leur meilleur résultat. L'enseignant encourage et encadre la joie ressentie par la réussite.
- ☐ La motricité en ultimate est très particulière et centrée sur la dissociation des articulations des membres supérieurs et peut être complétée dans un même cycle d'une motricité autour du pied.

Contenu du kit

8 frisbees. Une pile de plots. 8 cerceaux

Ressources

- [Le mode d'emploi de la fédération française de flying disc](#) (avec modération, en EPS la règle du jeu est une variable).
- [Le projet pédagogique USEP de l'Aube](#) (notamment à partir de la page 10).