

Fiche académique ULTIMATE Niveau 1 CLERMONT-FERRAND

Compétence attendue : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions permettant d'assurer la progression vers l'avant du frisbee jusqu'à l'en but adverse face à une défense qui cherche à gêner cette progression en s'interposant notamment face au porteur.
S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du frisbee. S'auto-arbitrer et réguler ses interventions dans le respect de ses partenaires et adversaires.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>• Du pratiquant :</p> <p>• <i>Le vocabulaire spécifique: Frisbee, catch, pivot, turn-over, pull (engagement), faute (non-contact).</i> Les règles simples (la marque, engagements (toss), sorties et remises en jeu, le non-contact, pied de pivot, marcher). Les limites du terrain, l'en-but à attaquer, l'en-but à défendre.[]</p> <p>• En attaque : Le statut d'attaquant (porteur de frisbee non porteur de frisbee) et celui du défenseur (distance d'action sur PF - un bras - et un seul joueur au marquage par adversaire). Connaitre sa distance de passe efficace (DPE) notamment en fonction des conditions de vent. La notion d'espace libre et la situation de démarquage</p> <p>• En défense : Placement par rapport à l'en-but à défendre, face au PF ou du NPF. Les règles du compté sur le porteur de disque en tant que premier défenseur.</p> <p>• Liées aux autres rôles : L'observateur : • Les éléments inscrits dans les observations : possessions de disques, pertes de disques, accès et pourcentage des possessions arrivant en zone de marque. • Les violations du règlement ou fautes.</p>	<p>• Du pratiquant :</p> <p>• Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut.</p> <p>• En attaque : S'informer avant d'agir Mettre en relation sa DPE et le placement du partenaire qui appelle le []disque. PF : Donner à un NPF libre vers l'avant (utiliser un partenaire relais) pour faire progresser le frisbee, transmettre au réceptionneur dans la zone d'en but. NPF : Se démarquer dans une zone largement dégagée vers l'avant et à distance optimale du PF (en fonction des conditions de vent) Lire et apprécier les trajectoires du frisbee pour assurer un timing opportun de réception. (Assurer un « catch » sécuritaire de type « prise crocodile) Enchaîner et coordonner des actions motrices : Réceptionner (à une ou deux mains) s'arrêter rapidement et passer à partir d'un revers (trajectoires rectilignes à hauteur d'épaule et variées en force et direction).</p> <p>• En défense :[] Percevoir les actions de l'adversaire et se placer entre le PF et l'en-but à défendre <i>Contrôler son engagement pour éviter de commettre des fautes physiques []sur l'adversaire.</i> - Gêner le PF avec ses bras et ses mains à distance de charge (un bras + un frisbee). Gérer son effort pour réaliser plusieurs matches de 5 à 7 minutes sans perte d'efficacité.</p> <p>• L'observateur : <i>Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes du disque et aux zones de perte.</i> <i>Communiquer les résultats des observations.</i></p>	<p>• Du pratiquant :</p> <p>• <i>S'engager dans le jeu à effectif réduit avec « Fair-play »</i></p> <p>• Savoir perdre ou gagner dans le respect des []adversaires et partenaires.</p> <p>• Respecter les règles particulières de l'ultimate et le fonctionnement en auto- arbitrage.</p> <p>• <i>Communiquer sur le terrain pour s'entraider, se situer les uns par rapport aux autres.</i></p> <p>• S'investir dans la recherche du gain de la rencontre quelle que soit l'évolution du rapport de force.</p> <p>• Liées aux autres rôles : []L'observateur : • <i>Faire preuve d'attention et d'objectivité sur tout le temps d'observation d'un match.</i> • <i>Etre responsable dans des tâches simples : chronométrage, secrétariat, coaching, recueil de données.</i> • <i>S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.</i></p>

Fiche Lien avec le socle commun:

Compétence 1 : Dans le but de s'auto-arbitrer de manière pertinente, il s'agit de communiquer oralement et clairement pour appeler et expliquer une faute.[]

Compétence 2: Activité sportive anglophone, le vocabulaire utilisé au plus haut niveau se fait dans la langue anglaise. Il est donc important de connaître le sens de la terminologie anglaise spécifique.[]

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score ou à l'observation (possessions, pertes, accès zone de marque, marque) pour être efficace dans un projet de jeu simple.

Compétence 6: Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garants de l'auto-arbitrage et du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer les différents rôles sociaux avec responsabilité.

Compétence 7: S'investir dans la connaissance des règles, s'engager dans une attitude responsable et sécuritaire, initiatives incontournables pour s'orienter vers un arbitrage autonome : l'auto- arbitrage

Fiche académique ULTIMATE Niveau 2 CLERMONT-FERRAND

Compétence attendue : Dans un jeu collectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions permettant d'assurer la conservation du frisbee tout en progressant vers l'avant jusqu'à l'en-but adverse face à une défense qui cherche à stopper cette progression en anticipant sur les relations porteurs et non porteurs. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du frisbee par des joueurs en mouvement dans l'espace libre. S'auto-arbitrer et réguler ses interventions avec le respect de ses partenaires et adversaires.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique (appui, soutien, <i>les différents lancers : revers (back), coup droit (side)</i>, longue (passe planante en profondeur), check...) Les règles simples : <ul style="list-style-type: none"> Le comptage : à haute voix du défenseur sur le PF. Le check : repère visuel après une faute appelée. Apprécier son potentiel, en revers et coup droit, et celui de ses partenaires, afin d'ajuster efficacement les distances de passes. Intégrer la largeur et la profondeur du terrain afin d'alterner jeu direct et indirect en fonction du contexte d'opposition, et en gérant au mieux progression et conservation du disque. Ne pas rester spectateur de sa passe, intégrer à minima le passe et va, rester disponible en première ou deuxième intention. Organisation collective en défense à l'approche de l'en but. Ses points forts et points faibles en fonction des différents statuts à assumer. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'observateur : -les indicateurs de conservation et de progression du disque, de situation favorable pour l'ultime passe. L'auto arbitrage : Appel et explication d'une faute. 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>En Attaque</u> Réceptionner de façon privilégiée le frisbee à 2 mains à l'arrêt et en mouvement, et à une main, en fonction des conditions de jeu. Utiliser le coup droit dans un espace court. Augmenter les pouvoirs moteurs du porteur grâce au pied de pivot et réaliser des passes assurées, en revers (basique, performance, planant) en coup droit basique, sur une distance optimale connue et appréciée par le lanceur. Mettre son receveur en mouvement en envoyant le disque sur sa trajectoire de course Réaliser le bon choix entre accélérer le jeu par une passe longue en profondeur ou poser le jeu par une passe courte en retrait Effectuer, après un placement remplacement dans la profondeur du terrain ou une transmission, des appels de face explosifs et/ou continus, à distance de passe efficace du porteur du disque. <u>En Défense</u> S'organiser collectivement en anticipant sur les lignes de passes et par une organisation défensive adaptée (Harceler le lanceur, contrôler de façon continue les non porteurs et permettre l'interception organisée du frisbee). Gérer au mieux ses capacités énergétiques en fonction des temps forts de la rencontre Anticiper et lire les trajectoires du frisbee et les trajets des joueurs afin de les exploiter au mieux. Tenir un marquage individuel durant tout le point. Compter son vis-à-vis jusqu'à huit s'il est porteur du disque. Annoncer « temps écoulé » si son adversaire direct porteur du frisbee ne l'a pas lancé avant huit secondes. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur : Repérer une situation favorable et donner son exploitation (critères quantitatifs et qualitatifs).</p> <p>L'auto arbitrage : Appeler et expliquer une faute avec calme. S'arrêter si une faute est appelée et attendre le check pour se remettre en mouvement.</p>	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif. Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction de son rôle et du score. Reconnaître ses fautes. Anticiper les prises d'information, orienter son regard et favoriser certains choix par ses partenaires. Impulser certaines anticipations par les défenseurs pour mieux les contourner. Echanger sur les procédures d'atteinte du résultat lors des phases d'arrêt de jeu. S'engager sur le plan énergétique et psychologique pour répéter des efforts de courses intenses. Agir avec les autres avec Fair-play. Respecter physiquement et moralement son adversaire. Auto arbitrage : Connaitre, comprendre les règles, pouvoir annoncer et expliquer une faute, la sienne et celle de l'adversaire. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'observateur : Se mettre à disposition des autres pour s'entraider dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe. Faire preuve d'objectivité et tolérance dans l'observation d'un joueur.

Lien avec le socle commun:

Compétence 1 : Transmettre avec clarté, concision et précision les observations et conseils donnés. Formuler des projets de jeu simples.

Compétence 3: Exploiter les résultats quantitatifs et qualitatifs de l'observation (pourcentages, proportions...) pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif.

Compétence 5 : Acquérir une culture plus fine de l'activité ultime (règlement, vocabulaire, technique et tactique).

Compétence 6: Prendre ses responsabilités pour garantir un auto-arbitrage dans un climat serein. Connaitre, expliquer et appliquer les règles. S'investir dans différents rôles sociaux

Compétence 7: Prendre des initiatives dans le groupe en fonction de son rôle (joueur, capitaine, coach) pour construire et orienter la mise en place d'un projet collectif efficace.

