

CP 4			ULTIMATE - NIVEAU 1		
<p><b>CA : Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe supposant une maîtrise suffisante du disque afin de lui permettre d'accéder régulièrement à la zone de marque, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.</b></p> <p><b>S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simplifié dans la progression du disque. Respecter les partenaires, les adversaires et s'auto – arbitrer.</b></p>					
Connaissances		Capacités		Attitudes	
<p><b>Sur l'APSA</b>  <b>L'esprit du jeu :</b>  Tous les joueurs sont responsables de l'application et du respect des règles.  <b>Les règles simples :</b> engagement, marque, remise en jeu, changement de possession, « compter » le porteur de disque, contact interdit, temps de possession pour le porteur (10").  <b>Le terrain :</b> ses limites, l'en-but à attaquer et l'en-but à défendre  <b>La règle spécifique :</b> toute faute directe entraîne une conservation du disque.  <b>Le vocabulaire spécifique:</b> disque, le pull, marqueur, « compter », le pivot, prises « crocodile » et « canard »,  <u>En attaque</u>  Les passes revers, coup droit.  La notion d'espace libre et de démarquage  La distance optimale de passe  Connaître son pied de pivot  <u>En défense</u>  Le placement des défenseurs par rapport à l'en – but à défendre, un seul marqueur sur le porteur de disque.  <b>Liés aux autres rôles :</b>  L'observateur :  • <i>Les éléments recensés dans les observations :</i>  <i>possessions de disque, pertes de disque, accès à l'en-but, tirs.</i>  • <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu :</i>  <i>proportion ou pourcentage des possessions arrivant dans l'en-but.</i></p>		<p><b>Du pratiquant :</b>  Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut  Gérer ses efforts pour maintenir son efficacité durant plusieurs rencontres.  <b>En attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En tant que porteur de disque :</b>  Rechercher un contact visuel avec le receveur avant tout lancer  Prévenir en criant « disque » si la trajectoire devient dangereuse  Donner une vitesse de rotation suffisante au disque pour le faire planer  Maîtriser les arrêts et le pied de pivot  Réaliser des trajectoires rectilignes sur des passes courtes  Maîtriser le coup droit et le revers sur des passes courtes  Lancer le disque de profil par rapport au receveur</li> <li>• <b>En tant que non porteur de disque :</b>  Maîtriser la réception du disque avec une prise adaptée à la hauteur de la trajectoire  Recevoir le disque à l'arrêt  Rompre l'alignement porteur / défenseur/ non porteur  Se démarquer à distance de passe et vers l'avant</li> </ul> <p><b>En défense</b>  Se placer entre le porteur de disque et l'en-but à défendre  Construire la distance de charge sur le porteur du disque (bras tendu plus largeur du disque)  Défendre sur le porteur du disque avec le haut du corps  Compter le porteur à voix haute</p> <p><b>Liés aux autres rôles :</b>  L'observateur :  • <i>Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de disque.</i>  • <i>Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de disque, % d'accès à l'en-but)</i>  • <i>Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.</i></p>		<p><b>En direction de soi</b>  S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires.</p> <p><b>En direction d'autrui</b>  En cas de désaccord :  - respecter le temps de parole de chacun et communiquer dans un langage respectueux  - Réagir calmement</p> <p>Prendre de l'assurance dans l'auto – arbitrage</p> <p>Respecter les règles, les partenaires, les adversaires et le matériel.  Compter le porteur de façon neutre et à haute voix</p> <p>Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple.</p> <p><b>L'observateur :</b>  Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match.  Se montrer responsable lors des tâches simples confiées</p>	
<p><b>Liens avec le socle :</b>  <i>Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.</i>  <i>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.</i>  <i>Compétence 6 : Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.</i>  <i>Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté.</i></p>					

CP 4			ULTIMATE – NIVEAU 2		
<p><b>CAN2 : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant les montées collectives de disque par une continuité des actions avec et sans disque, face à une défense qui s'organise autour d'une prise en charge individuelle.</b></p> <p><b>S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux passes décisives en situation favorable. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions des autres joueurs dans le cadre de l'auto – arbitrage.</b></p>					
Connaissances		Capacités		Attitudes	
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <p><b>Le vocabulaire spécifique :</b> Turnover, appui, soutien.</p> <p><b>En attaque</b> Montée de disque, contre attaque, démarquage, rôles d'appui et de soutien. Les passes revers, coup droit et renversé.</p> <p><b>En défense</b> Le placement par rapport au porteur de disque, aux non porteurs et à l'en - but à défendre pour récupérer le disque en jouant sur les trajectoires. Harcèlement et dissuasion permettant de récupérer le disque dans le respect des règles.</p> <p><b>Sur soi</b> Sa distance maximale de lancer et les trajectoires maîtrisées.</p>		<p><b>Du pratiquant :</b> Gérer ses efforts pour maintenir son efficacité durant plusieurs rencontres. S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</p> <p><b>En attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>En tant que porteur de disque :</u> Réaliser des trajectoires courbes sur des passes courtes Maîtriser le coup droit, le revers et le renversé sur des passes courtes Enchaîner rapidement les actions de réception et de passe Anticiper les courses de ses partenaires pour lancer le disque dans un espace proche d'un non porteur</li> <li>• <u>En tant que non porteur de disque :</u> Recevoir le disque à l'arrêt ou en mouvement Se démarquer à distance de passe, en appui ou en soutien Se démarquer par des changements de direction</li> </ul> <p><b>En défense</b> Défendre sur le porteur du disque avec l'ensemble du corps Repérer son adversaire direct et l'empêcher de recevoir le disque Se placer en permanence dans l'axe porteur – adversaire direct</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur : Repérer une situation favorable et son exploitation. Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés</p>		<p><b>En direction de soi</b> Agir constamment dans l'objectivité et l'honnêteté Accepter l'échec pour progresser Accepter de jouer dans des situations de coopération ou d'opposition</p> <p><b>En direction d'autrui</b> Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et des partenaires. S'affirmer dans l'auto – arbitrage Conseiller ses partenaires en acceptant leurs erreurs</p> <p><b>L'observateur :</b> Accepter de réaliser des tâches d'observation plus élaborées</p>	
<p><b>Liens avec le socle :</b></p> <p><i>Compétence 1 : Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés. Aider à la formulation de projets de jeu simples.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Acquisition d'une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Coopérer et prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses partenaires et adversaires. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match</i></p>					