

**COMPETENCE ATTENDUE de niveau 1 en Ultimate**  
 Dans un jeu à effectif et terrain réduits, rechercher le gain de la rencontre par la mise en place d'un jeu par passes courtes et rapides face à une défense qui cherche elle aussi à recupérer le frisbee le plus vite possible, dans le respect d'un auto arbitrage aidé et avec le souci de corriger ses erreurs en s'appuyant sur des observations objectives.

**Ce que l'on vise essentiellement amener l'élève à :**

- Identifier le moment de passe favorable
- Adopter un placement défensif adapté
- S'engager pour être en permanence utile à ses partenaires
- Appliquer et faire appliquer les règles en auto arbitrage
- Observer des indicateurs précis

<b>MODES FONDAMENTAUX à développer dans les 3 pôles de l'apprentissage :</b>		
<b>REALISER</b>	<b>PENSER</b>	<b>S'INVESTIR</b>
MANIPULER (SE DEPLACER) LOCALISER	RAISONNER OBSERVER	COOPERER RESPECTER

<b>CAPACITES nécessaires à l'acquisition de la compétence</b>		
<b>à REALISER</b>	<b>à PENSER</b>	<b>à S'INVESTIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Réaliser des habiletés fines : passer efficacement</li> <li>- 2 Dissocier des actions du train inférieur et supérieur</li> <li>- 3 Ajuster sa position et sa vitesse de déplacement à des référents extérieurs (frisbee, trajets des part. et adv...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en œuvre des procédures et contrôler leurs résultats</li> <li>- Focaliser son attention sur des indices précis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre ses potentialités au service du collectif</li> <li>- Comprendre la nécessité de la règle</li> </ul>

<b>Se traduisant dans les ACTIONS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 produire des trajectoires voulues</li> <li>- 2 Attraper le frisbee en course</li> <li>- 3 Ralentir ou accélérer en fonction des moments</li> <li>- 3 Changer vite de direction</li> <li>- 3 Se placer entre le porteur du frisbee et l'adversaire marqué</li> <li>- 3 Contrôler son déplacement pour éviter les contacts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Apprécier le niveau d'efficacité des actions pour faire progresser la balle (Utilisation du pivot pour se libérer de la pression défensive et passer)</li> <li>- 1 Apprécier le niveau d'efficacité des actions s'opposer à la progression de la balle (placement défensif entre le porteur du frisbee et son partenaire)</li> <li>- 1 Corriger ses actions en fonction de la qualité du « vol » du frisbee</li> <li>- 2 Relever des données relatives aux résultats des actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre constamment actif dans tous les rôles ou statuts</li> <li>- Jouer sans hésitation avec le partenaire le mieux placé</li> <li>- Appeler les fautes contre soi et reconnaître ses propres fautes</li> </ul>

<b>CONNAISSANCES UTILES à CONSTRUIRE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Les conditions d'une trajectoire planante (angle d'envol, création d'énergie par rotation du poignet, blocage ...)</li> <li>- 1 Le moment de déclenchement de la passe</li> <li>- 2 La décentration du regard par rapport à sa course</li> <li>- 2 L'orientation partagée et dissociée des appuis et des épaules en fonction du déplacement et de la manipulation du frisbee</li> <li>- 3 L'anticipation des points de rencontre avec le frisbee</li> <li>- 3 Le placement et déplacement du CG dans les transferts d'appuis (pour changer de direction brutalement)</li> <li>- 3 L'angle d'interception possible</li> <li>- 3 L'anticipation des points de rencontre avec les partenaires ou adversaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 L'utilité de la comparaison pour choisir des procédures efficaces</li> <li>- 1 Le rapport risque / sécurité de ses actions, la direction et l'intensité de l'attention</li> <li>- 2 La mise en relation entre un champ d'observation et des outils de recueil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'engagement duelliste permanent</li> <li>- La nécessaire complémentarité des actions de chacun dans l'efficacité collective</li> <li>- Les règles et leurs conditions d'application</li> <li>- La reconnaissance des erreurs (soi et les autres).</li> </ul>

**COMPETENCE ATTENDUE de niveau 2 :Ultimate**

Dans un jeu à effectif et terrain réduits, rechercher le gain de la rencontre par la mise en place collective de stratégies prédéterminées afin de marquer par des actions variées face à une défense qui cherche à bloquer le jeu, dans le respect de l'auto arbitrage et en s'appuyant sur des observations concrètes

**Ce que l'on vise essentiellement amener l'élève à :**

- Enchaîner des actions tout en s'informant
- Se repartir des rôles dans une stratégie d'attaque et de défense préalablement définie
- Agir en assimilant les règles et les contraintes du jeu

MODES FONDAMENTAUX		
à développer dans les 3 pôles de l'apprentissage :		
<b>REALISER</b>	<b>PENSER</b>	<b>S'INVESTIR</b>
SE DEPLACER COMMUNIQUER LOCALISER	RAISONNER SE PROJETER	COOPERER SE CONTROLER

CAPACITES nécessaires à l'acquisition de la compétence		
à REALISER	à PENSER	à S'INVESTIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Produire et apprécier des trajectoires d'amplitudes variées</li> <li>- 2 Enchaîner des déplacements variés en vitesse et directions</li> <li>- 3 Synchroniser des actions successives pour accumuler et transmettre des forces</li> <li>- 4 Se situer dans l'espace / à des part. et adv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planifier les actions à mener dans la mise en place d'une stratégie</li> <li>- Mettre en relation ses potentialités et des indicateurs liés à l'efficacité des actions offensives et défensives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre ses potentialités au service du collectif</li> <li>- Relativiser l'enjeu de l'événement</li> </ul>

Se traduisant dans les ACTIONS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Le frisbee plane sur des trajectoires longues et rectilignes</li> <li>- 1 Attraper en course</li> <li>- 1 Lancer dans la course du receveur</li> <li>- 2 Produire des changements de directions et de vitesse de course rapides et fréquents</li> <li>- 3 Attraper et relancer rapidement</li> <li>- 4 Se placer pour gêner l'adversaire.</li> <li>- 4 Se placer à portée de passe et disponible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enoncer les phases de la stratégie recherchée</li> <li>- Occuper les rôles prévus dans la construction du point annoncé</li> <li>- Comparer les actions tentées et leurs résultats / à la montée vers la cible</li> <li>- Comparer les actions tentées et leurs résultats / à la défense de sa cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se répartir les rôles en fonction des capacités de chacun pour mettre en œuvre la stratégie prévue</li> <li>- Modérer ses réactions par rapport aux événements (perte du frisbee ; mauvais choix ; .....)</li> </ul>

CONNAISSANCES UTILES à CONSTRUIRE		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Les actions et forces exercées sur le frisbee pour le faire planer loin</li> <li>- 1 Le point de rencontre entre un coureur et le frisbee lors d'une passe</li> <li>- 2 L'anticipation de l'orientation des appuis dans les variations fréquentes et soudaines des directions de courses</li> <li>- 2 La pose dynamique des appuis dans les variations fréquentes et soudaines des vitesses de courses</li> <li>- 3 L'anticipation du lancer dès la réception</li> <li>- 4 Les informations à prélever pour anticiper son placement défensif (position de l'attaquant, distance /joueur marqué ...)</li> <li>- La distance de passe « sécuritaire »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'identification des phases successives dans la construction du jeu d'une équipe</li> <li>- L'association rôle à tenir / position sur le terrain et actions à mener</li> <li>- La déduction, à partir de données chiffrées sur la réussite ou échec d'une action, (passes, réceptions) de ses points forts et points faibles en attaque</li> <li>- La mise en relation entre des données chiffrées sur la réussite ou l'échec d'une action, (interceptions, récupérations, ...) et ses points forts et points faibles en défense</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La prise en compte des particularités de chacun pour élaborer une stratégie efficace</li> <li>- La reconnaissance du statut positif de l'erreur (pour soi et les autres)</li> </ul>