



TERRE
2024
DE JEUX

Cycle 2 & 3

Les défis Ultimate

Matériel

- Malle ultimate :
- plots
- frisbee mousse
- cerceaux
- chasubles



Descriptifs

Maîtriser son lancer, jouer en équipe

Défi 1 :

Passé à dix : Dans une zone délimitée par l'enseignant, les élèves sont divisés en deux équipes de 10 élèves environ, disposées sur deux camps différents. Les élèves, identifiés à l'aide de chasubles de couleur, jouent à 8 contre 2.

Tous sont sur leur terrain en mouvement. Ils doivent courir ou trotter constamment.

Les équipes doivent se faire des passes avec le frisbee sans que l'autre équipe l'intercepte. Le but du jeu est d'arriver à réaliser dix passes consécutives. Les élèves annoncent leur score à haute voix à chaque réception.

Si le frisbee est intercepté, le score recommence à 0. Si le frisbee tombe, on reprend au nombre précédent.

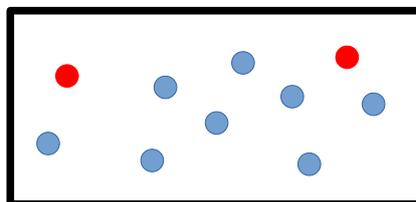
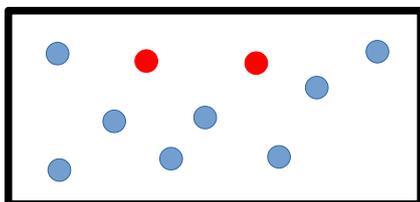
Variante:

-En plus des joueurs des deux équipes, des joueurs neutres peuvent être désignés pour intercepter en permanence le frisbee en plus de l'équipe adverse, ce qui complique la difficulté.

-Des techniques spécifiques de lancers peuvent être imposées. Le score s'annule si la technique n'est pas respectée.

-De plus longues distances (ou plus courtes) peuvent être imposées. Le score s'annule si celles-ci ne sont pas respectées.

-Le joueur qui lance peut annoncer le prénom du joueur qui devra réceptionner le frisbee. De cette façon l'équipe adverse peut mieux anticiper, ce qui complexifie la tâche de l'équipe qui détient le frisbee.



Défi 2 :

Les élèves forment un cercle (ou deux selon l'effectif), ils doivent se faire des passes en essayant un maximum de faire lancer tout le monde. Au fur et à mesure, le nombre de frisbees augmentent, d'abord un puis 2, 3... Les élèves doivent observer le jeu afin qu'aucun des joueurs ne reçoivent plusieurs frisbees en même temps.

Le défi peut être chronométré. Le but étant de faire le temps le plus long, sans arrêt de jeu.

Un frisbee mal réceptionné ou mal lancé arrête le temps de jeu, tout comme si un joueur reçoit plusieurs frisbee en même temps.

Variantes :

-Les joueurs peuvent annoncer le prénom de celui à qui il lance le frisbee et ensuite faire un geste que le joueur (qui reçoit le frisbee) devra reproduire en attrapant le frisbee, avant de le lancer à son tour. Lorsqu'il y a plusieurs frisbee en jeu les élèves doivent donc être d'autant plus observateurs.

Chaque joueur est libre de faire le mouvement qu'il souhaite. Si l'autre joueur receveur du frisbee reproduit le mauvais mouvement, le temps de jeu s'annule et reprend à 0.

-Le joueur qui réceptionne le frisbee doit annoncer le nom de celui qui lui a envoyé, en même temps qu'il lance le frisbee au joueur de son choix. S'il se trompe de prénom, le temps de jeu s'annule et revient à 0.

-Les règles du jeu sont les mêmes que celles initiales sauf que les joueurs ne sont plus immobiles mais sont libres de se déplacer dans tout l'espace. Si un frisbee est mal ou pas réceptionné, le temps de jeu s'annule et revient à 0.

Défi 3 :

Plusieurs cerceaux sont disposés au sol dans tout l'espace à différentes distances les uns des autres. Les élèves se déplacent comme ils le souhaitent dans tout l'espace. Au signal de l'enseignant, ils se réfugient dans un cerceau et ne doivent pas le quitter. L'enseignant donne alors le frisbee à un élève au hasard qui doit le lancer à un autre élève et ainsi de suite.

Lorsque le frisbee tombe ou si un élève sort de son cerceau, l'enseignant reprend le frisbee et les élèves sortent du cerceau et se remettent à courir. Pendant ce temps l'enseignant enlève un cerceau (sur le principe des chaises musicales). Au signal de l'enseignant, les élèves doivent regagner un cerceau au plus vite. L'enseignant remet le frisbee en jeu.

Variantes :

-L'enseignant peut demander de respecter différentes règles pour compliquer le jeu (tenir sur une jambe, réceptionner le frisbee de la main gauche, sauter pour attraper le frisbee...)

-L'enseignant peut désigner les élèves receveurs. Ainsi, il détermine lui même les distances de lancer ce qui permet une difficulté supplémentaire, notamment pour les élèves qui maîtrisent bien le lancer.

Défi 4 :

Les élèves sont en équipe de deux : chacun l'un en face de l'autre dans un cerceau à 10 mètres de distance. Au signal de l'enseignant ils doivent réaliser le plus de passes possibles avec leur partenaire.

Deux versions sont possibles :

-Avant de commencer, l'enseignant définit un temps (3 min) et lance alors le chronomètre. Les élèves comptent eux-mêmes le nombre de passes qu'ils réalisent. Ou bien, des élèves arbitres

peuvent compter les scores et juger des fautes (pied en dehors du cerceau, frisbee mal réceptionné...). A la fin de ce temps, l'enseignant siffle la fin des jeux et les élèves annoncent les scores.

-Au signal de l'enseignant les élèves peuvent commencer à se faire des passes. Le but est de ne pas faire tomber le frisbee et de ne pas sortir du cerceau, autrement dit de réaliser le plus de passes possibles. En cas d'erreur ils arrêtent de jouer et sont alors observateurs des élèves n'ayant pas encore perdus. Le jeu ne s'arrête pas tant qu'il y a plusieurs équipes qui n'ont pas encore perdues. Lorsqu'il reste qu'une seule équipe, celle-ci est gagnante et remporte alors 1 point. L'enseignant arrête le jeu et propose de reproduire l'enchaînement en imposant une nouvelle contrainte (sur une seule jambe, faire un tour sur soi-même avant de lancer, lancer d'une seule main...).

Pour un jeu plus équitable, les duos peuvent tourner à chaque passage, les points sont alors comptés individuellement. Si les joueurs de l'équipe A du premier passage gagnent la première manche, ils remportent un point chacun, même si au second tour ils ne sont plus dans la même équipe, ils peuvent cumuler des points indépendamment, qui leur feront un bonus supplémentaire.

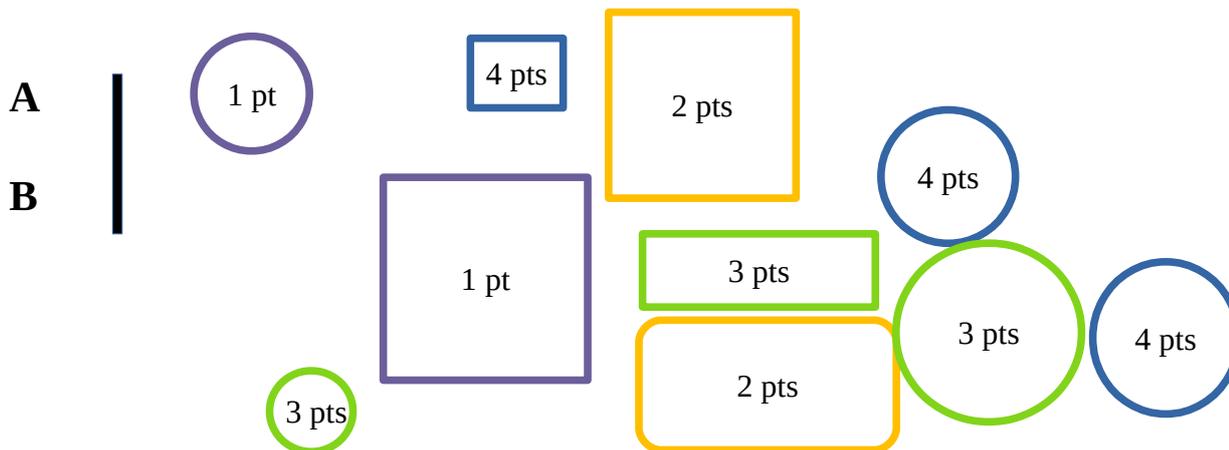
Travail de la précision

Défis 5 :

Les élèves sont rassemblés en équipe. Ils sont derrière une ligne de départ qu'ils ne doivent pas dépasser. Devant eux sont tracées différentes zones, plus ou moins éloignées et plus ou moins grandes.

Plus la zone est difficile à atteindre, plus elle rapporte de points. Les élèves ont chacun trois essais et doivent rapporter le plus de points une fois leur passage effectué. Ils doivent donc se concerter en équipe et prendre des décisions avant de lancer le frisbee. Le frisbee doit s'arrêter dans la zone.

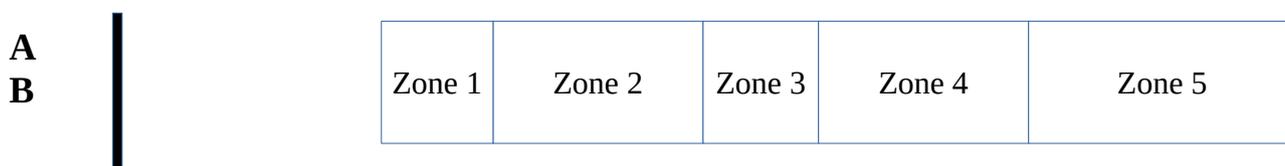
A chaque frisbee lancé, les élèves attendent le signal de l'enseignant pour aller ramasser les frisbees.



Défi 6 :

Le lanceur annonce sa zone et doit l'atteindre.

Autre possibilité : un autre élève lui donne une zone à atteindre et le lanceur doit arriver à lancer le frisbee dans la zone annoncée.



Défi 7 :

Les joueurs sont à nouveau disposés en face à face, à plusieurs mètres de distance.

Au centre, un autre élève tient un cerceau de façon verticale.

Les joueurs placés aux extrémités doivent réaliser le plus de passes possibles, qui seront validées seulement si le frisbee passe bien dans le cerceau avant sa réception.

A chaque nouveau lancer, le joueur qui tient le cerceau est libre de régler la hauteur comme il le souhaite. Cependant il ne doit pas bouger lorsque le frisbee est en l'air, pas encore réceptionné.



Défi 8 :

Ce défi est un jeu sous la forme de balle à prisonnier, avec un frisbee.

Les élèves du camp central touché par le frisbee se rendent dans la prison, située hors du terrain.

Un prisonnier est libéré dès qu'un joueur du camp central récupère le frisbee en vol.

Le jeu peut se terminer lorsque tous les joueurs du camp central sont prisonniers ou lorsque le temps est écoulé, si jamais l'enseignant décide de fixer un temps limité pour chaque partie.

Variantes :

- Réduire les limites du terrain
- Augmenter le nombre de frisbees

Défi 9 :

Réalisation d'un match d'une durée de 5 minutes. (Cf, ci-dessous, les éléments de la fiche technique)

-Composition des équipes : 4 ou 5 joueurs

-L'engagement : Il se fait de la zone d'engagement au début de rencontre et à chaque point. Les adversaires sont dans leur zone d'engagement.

-Règles de jeu :

Ce que le joueur peut faire :

- Lancer le frisbee
- Réceptionner le disc, le toucher dans l'en-but
- Tourner sur lui-même (porteur du disc)
- Intercepter les passes

Ce que le joueur ne peut pas faire :

- Rentrer en contact entre joueur Bloquer (ou gêner) un attaquant
- Se déplacer avec le frisbee (hormis le nombre de pas pour s'arrêter)
- Arracher (ou toucher) le frisbee des mains de l'adversaire
- Rester trop longtemps dans l'en-but adverse

Les sanctions en cas de faute : Toute faute est sanctionnée par une remise du disc à l'équipe qui n'a pas commis la faute. La remise en jeu se fait à l'endroit où elle a été commise.

- **Remise en jeu** : elle se fait à l'endroit de la faute ou à l'endroit de chute du frisbee ; les défenseurs à 5 pas.

.Si le disc sort des côtés du terrain, la remise en jeu se fait au milieu du terrain.

.Si le frisbee sort de l'arrière du terrain, remise en jeu de la zone d'engagement.

-Faits de jeu

.Si un défenseur fait tomber le frisbee par une interception, le frisbee est rendu à l'attaquant.

.Si le frisbee tombe sans avoir été touché, il revient au premier qui pose la main dessus.

.Lorsque le frisbee franchit la ligne de fond (ligne d'en-but) ou les lignes de touches, remise en jeu par l'équipe qui ne l'a pas fait sortir.

-**Défense** : Le défenseur (compteur de temps) qui est le plus proche du porteur du frisbee compte 10 secondes à voix haute (temps limite du porteur du frisbee pour faire sa passe) ; les autres doivent être au moins à 5 pas du porteur du frisbee.

-**La marque** : Il y a point lorsque le frisbee est attrapé (en vol) au-dessus de l'en-but. S'il est touché, la marque compte si le frisbee reste dans l'en-but. Pour chaque match joué, on comptabilise le nombre de points marqués pendant le match pour donner le gagnant du match : Victoire 3 points – Nul 2 points – Défaite 1 point

Pour un tournoi le cumul des points totaux de tous les matchs.

-**La fin du match (HUDDLE)** : Les élèves doivent se regrouper au milieu du terrain, se saluer avant de sortir du terrain

Document pédagogique

Document PDF règlement « Vers l'ultimate »
[Fiche des rôles sociaux](#)

Organisation

➤ *Déroulement*

Plusieurs ateliers peuvent être réalisés sur une demi-journée au sein de l'école, avec l'enseignant et sa classe.

Plusieurs malles USEP peuvent être prêtées à l'école en cas de demande au préalable.

➤ *Le rôle des enfants*

Durant la réalisation des défis, les élèves peuvent avoir différents rôles sociaux : arbitres, juges, organisateurs, responsables du matériel ... (cf document pédagogique)

Après la réalisation des défis

Possibilité d'effectuer un travail sur le vocabulaire autour de l'ultimate et de réinvestir les différents ateliers.

De même, l'enseignant s'il le souhaite peut organiser en fin de séance un remue-méninges autour de différentes thématiques qui peuvent être liées à cette discipline (« Sport et valeurs », « vivre ensemble », « être solidaire », « encourager ») Pour cela, l'enseignant peut s'aider de la [fiche technique](#) USEP Nationale consacrée à cet outil.

Enfin, les élèves peuvent construire ensemble un 10^e défi qui pourrait ensuite être proposé à toutes les autres écoles USEP sous la forme de l'action [défi récré](#) qui existe pour la discipline athlétisme.