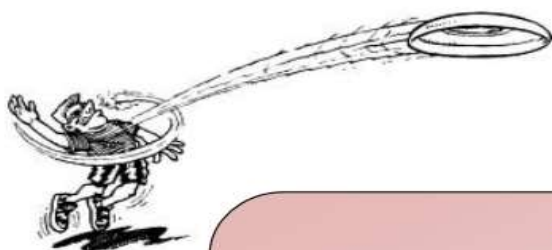


OPTION EPS : ULTIMATE une ouverture sur une pratique alternative pour consolider sa culture sportive, travailler à la cohésion du groupe d'option de la 2^{nde} à la Tle, et préparer aux pratiques qui seront vécues lors du stage programmé dans les Landes organisé par nos élèves de 1^{ère}.

Ce vendredi 18 décembre, l'ensemble de nos élèves optionnaires EPS de seconde, première et terminale se sont retrouvés pour vivre une séance d'Ultimate, activité méconnue mais qui porte en elle, intrinsèquement, les germes d'une éducation à la responsabilité et à l'autonomie... Animée par les éducateurs de l'Ultimate club Vesontio, cette séance de découverte aura permis de souder le groupe et de fédérer l'ensemble des acteurs dans la perspective du projet de fin d'année où nos élèves retrouveront cette activité sous une forme BEACH ULTIMATE ...

Définition de l'Ultimate

L'ultimate est un sport collectif où un nombre limité de joueurs (5 en intérieur, 7 en extérieur) s'auto organise pour remporter la victoire face à une autre équipe, ce qui suppose l'élaboration d'actions collectives pour atteindre et empêcher d'atteindre une cible qui correspond à un partenaire évoluant dans une zone de marque fixe (celui-ci doit y rattraper le disque), dans le cadre d'un affrontement auto-arbitré, médié par un frisbee qui ne doit pas tomber au sol dans un espace interpénétrable



Problèmes fondamentaux

- > Les lancers : leur maîtrise est indispensable pour progresser vers la cible adverse. Le revers s'acquiert rapidement contrairement au coup droit qui nécessite un long apprentissage (certains élèves peuvent cependant le posséder rapidement de manière innée).
- > Le pied pivot est nécessaire pour se démarquer du joueur qui défend sur le porteur du disque et ainsi donner le disque à ses partenaires dans les meilleures conditions.
- > L'apprentissage des règles pour s'auto-arbitrer doit être construit en plusieurs étapes afin qu'elles soient bien intégrées.

Caractéristiques fondamentales

- > Tout contact est interdit pour récupérer le frisbee : la possession du disque change à partir du moment où le disque touche le sol, soit sur une erreur de passe, soit sur une erreur de réception de l'attaquant, soit sur une intervention du défenseur qui fait tomber le disque ou l'attrape au vol.
- > Une faute ou une infraction n'entraîne pas forcément la perte du disque. La règle de l'avantage est omniprésente en ultimate.
- > Pas de déplacement avec « l'engin » en main. On dispose de 8 secondes (en intérieur) ou 10 secondes (en extérieur) pour donner le frisbee impliquant une pression temporelle sur le porteur du disque. D'où l'importance de démarquages efficaces et successifs pour progresser vers la cible. Dans cette optique, la majorité des appels se font vers le porteur du disque pour diminuer le champ d'intervention des défenseurs.
- > L'aire de jeu est plus grande que la surface du terrain : le disque peut voler en dehors du terrain à condition qu'il y re-rentre.
- > La cible est un partenaire mobile évoluant dans une zone de marque fixe (il doit y rattraper le disque). Obligation d'être à deux pour marquer le point. Cette notion de cible multiplie les possibilités et les stratégies de marque.

Enjeux de formation

- > Connaître et comprendre les règles pour les appliquer dans le cadre d'un auto-arbitrage objectif, respecté par tous.
- > Développement des ressources bio-mécaniques (coordination, dissociation, adresse, équilibre, appui), bio-énergétiques (endurance, vitesse, force, détente), informationnelles (décision, choix tactiques, double tâche) et affectives (maîtrise des émotions quand le disque arrive sur soi, ne pas se laisser emporter par l'enjeu afin de rester objectif vis-à-vis de l'auto-arbitrage, relation avec autrui..)
- > Acquisition culturelle : techniques spécifiques, vocabulaire anglophone, sport en plein développement

Pourquoi l'Ultimate en EPS ?

ou

10 bonnes raisons pour la pratique d'un jeu collectif comme les autres, mais avec des particularités intéressantes...

①	Une activité peu connue →	Accroissement par l'attrait de la nouveauté.
②	Un collectif valorisé →	Action collective indispensable : on ne peut rien faire sans ses partenaires, ni avancer le frisbee, ni marquer. Le collectif n'est plus une alternative à la solution individuelle, il se pose comme élément incontournable du jeu, et des progrès.
③	Une certaine homogénéité de fait →	Tous les élèves partent du même point, sans vécu spécifique de l'activité. Tous sont confrontés (au début) aux mêmes difficultés de manipulation du frisbee...
④	Les différences physiques entre les élèves moins influentes →	Une passe effectuée avec le bon geste permet à tout élève après quelques séances, de lancer au moins à une quinzaine de mètres, et de plus aucun contact n'est autorisé (pas besoin d'un gabarit minimum pour pouvoir atteindre le panier... les costauds ne sont pas avantagés dans leur tir en effrayant le gardien...)
⑤	Un système d'auto - arbitrage →	Voir graphique ci-dessous
⑥	Un degré d'investissement physique et attentionnel favorisé →	Compte tenu de la longueur possible des passes (grâce aux qualités planantes du frisbee), tous les joueurs pratiquement n'importe où sur le terrain deviennent potentiellement dangereux. Les élèves sont en permanence impliqués dans le duel.
⑦	Pas d'habileté spécifique pour la marque →	L'habileté de marque et celle de passes sont identiques, ce qui désinhibe bien des élèves qui n'osent pas tenter leur chance au tir dans d'autres APSA, et qui ne demande pas d'apprentissage spécifique...
⑧	Pas de "syndrome de la comète" →	Comme le frisbee ne peut se déplacer que seul (et non dans les mains d'un attaquant), les



ULTIMATE CLUB VESONTIO

Rejoins le club d'Ultimate de Besançon !

Tu veux faire du sport à Besançon ? Pourquoi ne pas choisir un sport :

Mixte Fun Intense Auto arbitré

L'UCV recrute des joueuses et des joueurs, compétitifs ou loisirs
Nos entraînements sont ouverts à tous !



Entraînements:

(reprise semaine du 03 Septembre)

Mercredi 20-22h Léo Lagrange (annexe 3)
Jeudi 20-22h Gymnase Goupil (lycée Pergaud)

Des questions, besoin d'informations ? N'hésite pas à nous contacter :

✉ contact@ucvesontio.fr

f [UCVesontio](#)

🌐 ucvesontio.fr