


**ACTIVITE PHYSIQUE** : ultimate

**EN AMONT, en classe** : Les élèves sont mis en appétence par la présentation d'une vidéo qui fera émerger les enjeux et les règles principales. L'enseignant pourra faire un lien disciplinaire sur l'histoire de cette activité et son évolution au cours des siècles.

Présentation du jeu :	
<p>L'ultimate, qu'est-ce que c'est ?</p> 	<p>- L'ultimate est un sport collectif opposant deux équipes qui, au moyen de passes, tentent de faire progresser le frisbee vers le camp opposé. <b>Un point est marqué</b> quand l'un des joueurs réceptionne correctement le frisbee dans la zone adverse. C'est un jeu <b>sans contact, co-arbitré et mixte</b>. Quand une faute est commise, un joueur présent sur le terrain peut la signaler en criant "faute". Aussitôt le jeu s'arrête ("se gèle") afin de pouvoir régler le litige et revenir le plus rapidement possible à l'action de jeu précédente.</p> <p>- <b>Analyse d'images + vidéo de la Fédération française d'ultimate.</b></p>
<p>Pourquoi l'ultimate à l'école ?</p>	<p>- <b>Un collectif valorisé</b>: 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.</p> <p>- <b>Une certaine homogénéité de fait</b> : Les élèves se retrouvent à égalité devant ce sport, du moins au niveau de la connaissance du règlement, des tactiques individuelles et du placement collectif.</p> <p>- <b>Les différences physiques entre les élèves moins influentes</b> : 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 (<i>pas besoin d'un gabarit minimum pour pouvoir atteindre le panier... les costauds ne sont pas avantagés dans leur tir en effrayant le gardien...</i>)</p> <p>- <b>Un système d'auto – arbitrage qui permet de développer un comportement citoyen : les règles se construisent ensemble.</b></p> <p>- <b>Le plaisir de faire voler le frisbee.</b></p> <p>- <b>Pas d'installations particulières</b>: pas besoin de buts ou de paniers, il se décline en grand ou petit terrain, quelle que soit la surface.</p> <p>- <b>La notion d'esprit de jeu</b>, 4 notions fondamentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance et application des règles : respect des règles et faire respecter les règles</li> <li>• Fautes et contacts : éviter les contacts et les actions dangereuses</li> <li>• Bon état d'esprit : c'est le fair-play</li> <li>• Attitude positive et maîtrise de soi : contrôle de ses émotions</li> </ul> <p><i>Mise en perspective : Mise en place d'un fil rouge, document rempli au fil de l'eau, avec les élèves : Les 10 bonnes raisons de pratiquer l'ultimate à l'école.</i></p>
<p>L'origine du jeu :</p>	<p>L'origine de cet objet en plastique volant remonte aux années 50. C'est en observant des étudiants se lancer un moule à tarte provenant de la «Frisbie Pie Company» que Walter F. Morrison (né 23 janvier 1920 à Richfield dans l'Utah et mort le 9 février 2010 à Monroe) pensa à en fabriquer en matière synthétique. La compagnie « Wham-O » lui acheta quelques années plus tard son idée pour produire les « frisbees» en plastique que nous connaissons tous. Il faudra attendre l'année 1973 pour que la 1ère association française liée au frisbee apparaisse. Un disque officiel d'Ultimate pèse 175g. De nombreuses activités se pratiquent avec un disque. La plus populaire est sans conteste l'Ultimate.</p>