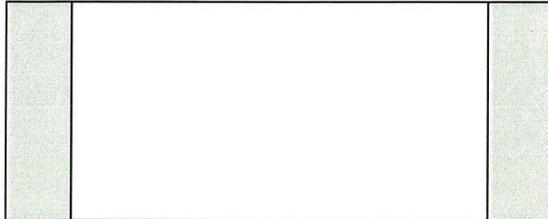




ULTIMATE RÈGLEMENT

- Jeu collectif en auto – arbitrage constitué de 2 équipes mixtes, 7x7 (possibilité de 5x5 ou 6x6)
- Se joue avec un disque ou frisbee.
- Sur un terrain de 30x20m, pendant 7 minutes.



Zone but

BUT du JEU :

- Pour marquer 1 point, une équipe au moyen de passes successives doit envoyer et attraper de volée, le disque dans la zone de but adverse.

REGLES :

1) Mises en jeu :

Au début de la partie :

- Par tirage au sort on détermine l'équipe qui va posséder le disque.
- Les 2 équipes sont placées sur leur ligne de but.
- L'engagement se fait obligatoirement par un lancer vers l'avant.

Après avoir marqué 1 point :

- L'équipe qui n'a pas marqué bénéficie de l'engagement
- L'engagement se fait obligatoirement par un lancer vers l'avant.

2) La progression :

- Elle s'effectue par passes successives (le disque doit avoir un temps de suspension).
- Le joueur lanceur peut se déplacer sur 3 pas maximum, il peut pivoter.
- Le joueur qui réceptionne le disque, n'a droit qu'à 3 pas maximum, pour s'arrêter.

3) Disque tombé :

- Une fois le disque tombé, le premier qui met la main dessus en prend la possession.
- L'équipe qui récupère le disque effectue la mise en jeu à l'endroit de la chute.

4) Interception :

- Interception réussie :
 - le disque change de camp et le jeu se poursuit.
- Interception manquée :
 - si le disque est touché et tombe à terre ; appliquer la règle 3.

5) Sortie des limites latérales :

- Remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit où le disque a franchi la ligne.

6) Sortie au-delà de la zone d'en-but :

- Remise en jeu par l'équipe adverse sur la ligne de but.

7) Disque non réceptionné ou manqué, dans la zone d'en-but :

- Le point n'est pas accordé, remise en jeu par l'équipe adverse, sur la ligne de but.

8) Rôle du défenseur :

- Aucun contact n'est autorisé, seul un défenseur peut gêner un attaquant à moins de 3m de distance.
- Il ne peut arracher le disque des mains de l'attaquant.



ATELIER 1 : Gagne terrain

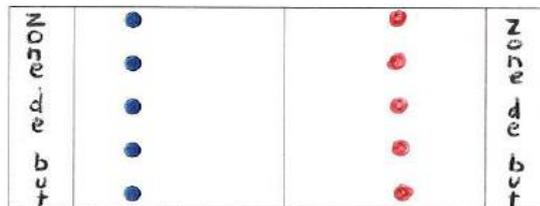
Au signal du maître, l'équipe qui a gagné le tirage au sort envoie le frisbee le plus loin possible dans le camp adverse.

Si celui-ci est attrapé avant qu'il ne tombe au sol, le joueur peut le renvoyer en s'avançant préalablement de 3 grands pas.

Dans le cas contraire, il ne pourra être renvoyé que depuis l'endroit où il a touché le sol.

Si le frisbee est envoyé hors des limites latérales, le renvoi s'effectuera à l'endroit précis où il est sorti des limites.

Pour marquer un point, il faut envoyer le frisbee dans la zone de but adverse, et qu'il touche le sol sans être préalablement touché ou récupéré par un adversaire.



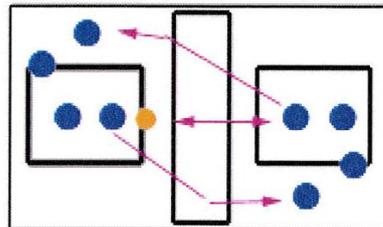
ATELIER 2: Tournante-Frisbee

Sur un terrain est tracé une rivière et deux zones de jeu. Les joueurs sont divisés en deux groupes et placés en ligne, face à face, de chaque côté de la rivière.

Le lanceur envoie le Frisbee à son vis-à-vis et va se placer à la file de l'autre côté.

Si le Frisbee tombe dans l'aire de jeu du receveur, c'est celui-ci qui est éliminé.

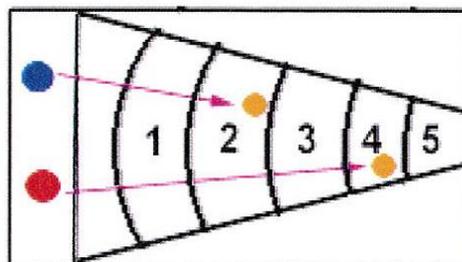
Jeu jusqu'à l'élimination de tous les joueurs sauf un qui est le gagnant.



ATELIER 3 : Jeu de lancers précision

But : marquer le plus de points possibles en fonction des points marqués dans la zone de jeu.

Consignes: 2 tirs consécutifs par lanceur. Les points se cumulent pour l'ensemble de l'équipe.





CYCLE 2 et 3

ACTIVITE PHYSIQUE ULTIMATE	DOMAINE D'ACTION
COMPETENCE :	S'AFFRONTER COLLECTIVEMENT

CONNAISSANCES ET SAVOIRS	REGLE(S) D'ACTION(S)
<p>Pour réaliser : le mouvement adapté à un lancer fort (lanceur), à un lancer précis (réception)</p> <p>Pour apprécier, identifier : la vitesse de retour du frisbee au point de départ pour arrêter ou continuer sa course</p>	<p>Pour les lanceurs : lancer le plus loin possible et faire le tour des différentes bases</p> <p>Pour les défenseurs : réceptionner le plus rapidement possible le frisbee et s'organiser pour ramener le frisbee par passes successives à son point de départ</p>

ATELIER 4 : THEQUE FRISBEE

■ But :

Franchir à la course plusieurs bases pendant le temps donné par son lancer

■ Terrain : (herbe)

Au moins 40m x 20m

■ Matériel :

- Plots
- 1 frisbee
- Cerceaux

■ Règle :

Une équipe de lanceurs, une équipe de réceptionneurs (alternance lorsque tous les lanceurs ont lancé).

Le lanceur lance dans un espace libre(1) puis court en faisant le tour des bases, pendant que l'équipe de défenseurs s'organise pour ramener le frisbee par passes successives (2 et 3) au point de départ (le réceptionneur doit avoir un pied au moins dans le cerceau). Si le lanceur-coureur se trouve entre 2 bases alors que le disque est revenu à son point de départ, il est éliminé. Les coureurs qui ont fait un tour complet donnent un point à leur équipe. Quand tous les lanceurs de l'équipe sont passés, on échange les rôles.

