

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'ultimate est un sport collectif qui implique 1 objet convoité par 2 camps et dans lequel on emploie un disque (*frisbee*) qui est très sensible à l'air. Son vol est tridimensionnel, les techniques utilisées pour le lancer et l'attraper ont différents niveaux de difficulté et les aptitudes nécessaires à la pratique du sport sont hautement transférables à tous les sports collectifs. L'ultimate peut se pratiquer à effectif réduit et sur n'importe quelle surface : le gazon, le sable, le bitume et même la neige. Le lancer du disque en équipe peut donc être pratiqué été comme hiver !

▶ Vidéo produite par **apo media** sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=LcTpXZLJYAA>

## MATÉRIEL

 1 disque par 2 joueurs  Des dossards (ou chandails de même teinte)  Des cônes plats  Des cerceaux

### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Bien **espacer les duos** pour diminuer les risques de contacts avec 1 disque.



Planifier **assez de matériel** pour que tous puissent toucher au disque.



Se familiariser avec les **règlements de base** de l'ultimate.



Limitier le **temps d'explication** et miser sur le **plaisir** !

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo



Par journées venteuses, il est possible que les joueurs vivent peu de succès lors des passes : le vent fera dévier le disque dans tous les sens ! Dans ce cas, favoriser les courtes passes ou repousser votre séance à une journée où la météo sera plus clémente !

## ÉCHAUFFEMENT

### LES REGROUPEMENTS



**OBJECTIF : Se déplacer et changer de direction efficacement.**

Marcher dans un carré d'environ 20 m sur 20 m (cônes ou lignes au sol). À l'annonce du chiffre par l'intervenant, se rassembler pour former un groupe de la taille correspondante. Donner une tâche aux joueurs qui ne sont pas regroupés ou qui ne le font pas assez rapidement (3 secondes). Recommencer.

**VARIANTES :**

- Changer le **mode de déplacement** : jogging, pas chassés, pas de géant, position accroupie, etc.
- Diminuer progressivement la **dimension du terrain**.



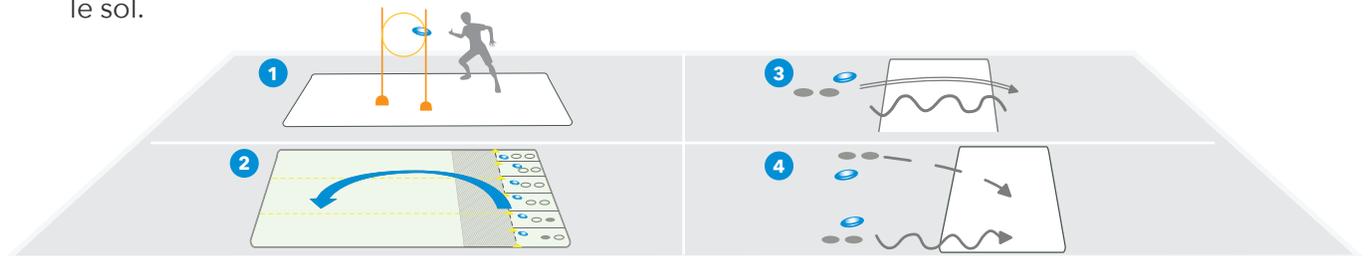
Pour éviter les contacts avec les autres joueurs, regarder devant lors des changements brusques de direction.

MATÉRIEL: 1  par joueur, des  et des 

OBJECTIF : S'initier au lancer du revers.

Mettre en place les ateliers et séparer le groupe en 4 sous-groupes.

- 1 Lancer le disque à travers des **cibles de hauteurs différentes** (attachées sur l'espalier ou dans un arbre, etc.).
- 2 Lancer le disque loin pour qu'il tombe sur la **cible au sol** (cerceau).
- 3 Lancer le disque devant et tenter de **'attraper soi-même'** avant qu'il ne touche le sol.
- 4 **En duo**, lancer le disque haut et loin au partenaire qui doit courir pour l'attraper avant qu'il ne touche le sol.

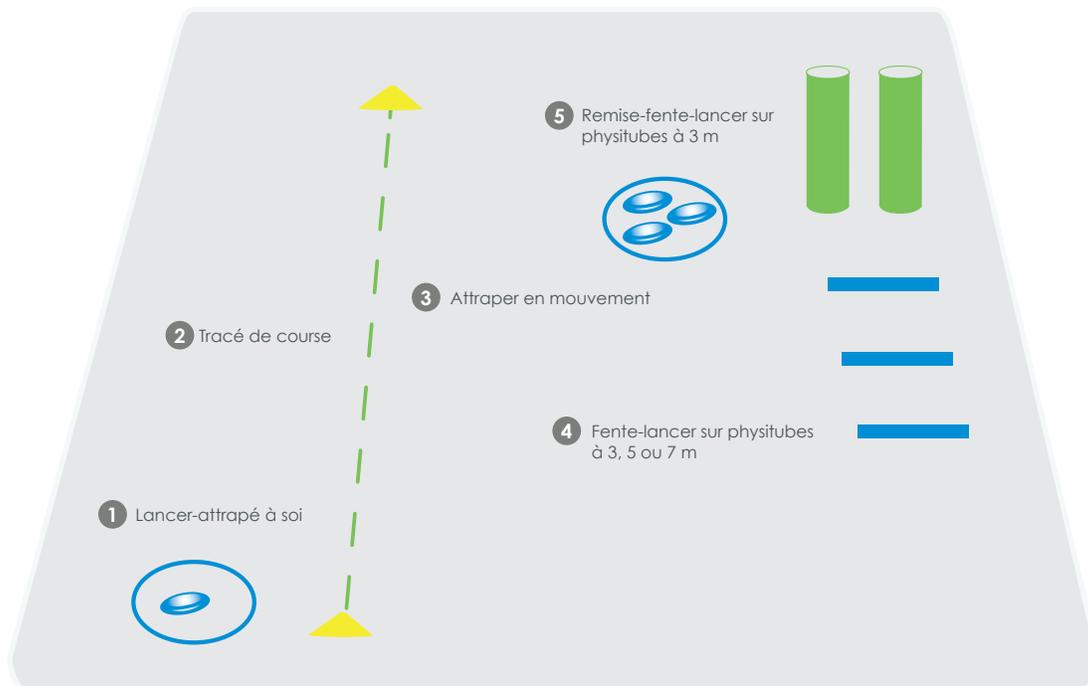


Pour plus de sécurité, orienter les ateliers pour que les disques lancés atterrissent vers l'extérieur du terrain.

MATÉRIEL: Des , des , 2  et des cibles hautes (cylindres ou arbres)

OBJECTIF : Enchaîner différentes habiletés de lancers et de déplacements de l'ultimate.

En **solo**, réaliser chaque tâche avec l'aide d'un 2<sup>e</sup> joueur ou de l'intervenant aux **postes 3 et 5**.



## LA PASSE



MATÉRIEL: 1 par duo et des (ou lignes au sol)

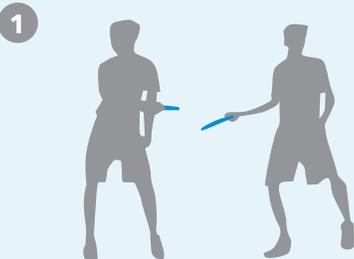
**OBJECTIF :** Exercer la passe du revers et du coup droit, de même que la réception en crocodile et en pince.

Se placer en **duo** face à face, à 5 ou 7 m de distance, pour s'échanger le disque du **revers** et du **coup droit** et l'attraper en **crocodile** ou en **pince**. Après **10 passes consécutives réussies**, reculer de 1 pas et recommencer le défi, et ainsi de suite. Si le disque tombe au sol, se replacer à la distance précédente et recommencer les passes à 0.

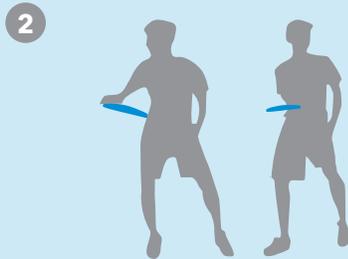
**VARIANTES :**

- Lancer pour **faire déplacer son partenaire** latéralement ou d'avant-arrière.
- Lancer au-dessus de la tête, en **marteau**.

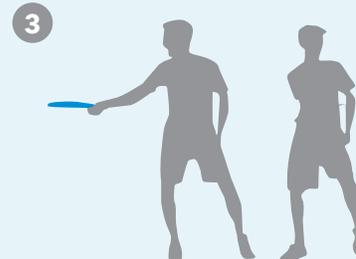
### LES 3 ÉTAPES DU LANCER DU REVERS ET DU COUP DROIT



**1**  
Arme ton bras et fais 1 pas en direction de ta cible.



**2**  
Déroule ton poignet.



**3**  
Lâche le disque et pointe ta cible.

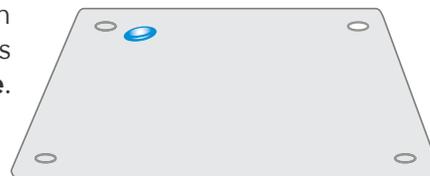
## LE CARRÉ



MATÉRIEL: 1 ET 4 par équipe

**OBJECTIF :** Maîtriser la passe du revers ou du coup droit, de même que la réception en crocodile et en pince.

Former des équipes de **4 joueurs** placés aux 4 coins d'un carré d'environ 5 m sur 5 m (cônes ou lignes). Faire le plus de passes consécutives possible **vers la droite** avec le lancer du **revers** et l'attrapé en **crocodile**.

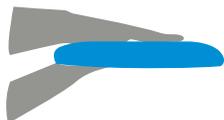


**VARIANTES :**

- Exiger l'**attrapé en pince** à 1 ou 2 mains.
- Faire les passes **vers la gauche**, puis faire circuler le disque librement **aux 4 coins**.

## ATTRAPÉ EN CROCODILE

- Faire une cible avec ses 2 mains, une au-dessus de l'autre.
- Fermer les mains pour attraper le disque en son centre.



## ATTRAPÉ EN PINCE

- Faire une cible, avec 1 ou 2 mains, en séparant le pouce des autres doigts (comme une **mitaine**).
- Fermer les **doigts** sur le dessus et le **pouce** en dessous pour attraper la bordure du disque (inversement s'il est sous la taille).



**MATÉRIEL:** 1 🏐 par équipe

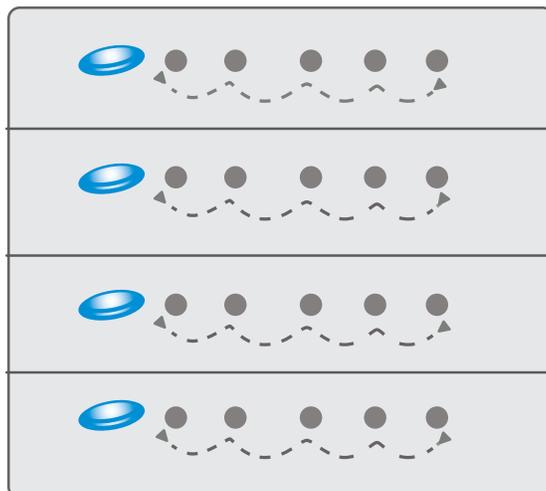
**OBJECTIF:** Maitriser la passe et la réception du disque en situation de compétition.

Former des équipes de **4 à 5 joueurs** placés en colonnes à une distance d'environ **2 longueurs de bras** les uns des autres. Au signal, se passer le disque du revers d'une extrémité à l'autre. Le dernier joueur court avec le disque pour prendre la place du premier, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque joueur revienne à sa place initiale. Quand le disque est échappé, **toute l'équipe fait 5 jumping jack**.

**VARIANTES :**

- Passer du **coup droit**.
- Passer avec la **main non dominante**.

👉 La **passe du revers avec la main dominante** devrait être la plus efficace. La **passe du coup droit**, elle, devrait être utilisée pour contourner un défenseur en situation de jeu. Effectuer un **pivot** pour passer avec le bon pied devant.



**MATÉRIEL:** 1 🏐 par équipe, des 🏠 🏠 et des 🏠

**OBJECTIF:** Réussir des passes dans un espace restreint malgré des obstacles mobiles (autres joueurs).

Placer **4 équipes** sur un terrain rectangulaire (dimensions ajustées au niveau de difficulté souhaité). Faire des passes avec ses coéquipiers en l'**absence de défensive**. Si le disque touche le sol ou sort des limites, reprendre le jeu, tout simplement. Attention aux collisions! Interdire la marche avec le disque en main. Permettre le **pivot**.

**VARIANTES :**

- Désigner les destinataires des passes : l'équipe des **JAUNES** ne peut passer qu'aux **VERTS** qui doivent passer aux **ROUGES**, et ainsi de suite.
- Interdire la passe au joueur qui nous l'a lancée (**destinataire de passe différent**).
- Faire le plus de **passes consécutives possible**.
- Varier la **dimension du terrain** (Plus grand = plus facile; plus petit = plus difficile).

## LA ZONE INTERDITE



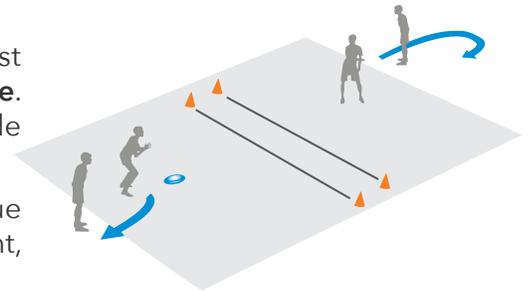
MATÉRIEL: 1 par terrain et des

**OBJECTIF :** Faire le plus de passes consécutives.

Placer **2 équipes** de **4 joueurs** sur un terrain de basketball et désigner **1 zone interdite** avec des cônes. Le porteur lance le disque au joueur d'en face, de l'autre côté de la zone interdite, et va se placer derrière sa colonne. Celui qui vient de recevoir le disque fait la même chose, et ainsi de suite.

**VARIANTES :**

- Si la passe est ratée (mauvais lancer) ou si le disque est échappé, aller se placer **à la fin de la file de l'équipe adverse**. Ici, le but est d'avoir le plus de joueurs possible de son côté de la zone interdite.
- Même chose que la variante précédente, mais lancer le disque pour **faire déplacer le joueur adverse** (latéralement seulement, trop de risques de blessures avec avant-arrière).



## LES CINQ PASSES



MATÉRIEL: 1 , des et des par terrain

**OBJECTIFS :** Se démarquer (vers l'avant, vers le fond ou en soutien) et marquer l'adversaire en situation de jeu modifiée.

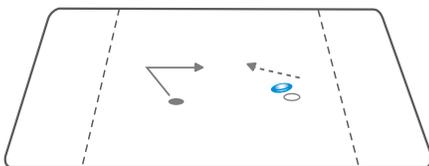
Regrouper **2 équipes** de **4 à 5 joueurs** sur un terrain rectangulaire. Essayer de compléter 5 passes consécutives sans que l'autre équipe nous en empêche. Si le disque tombe au sol, sort des limites, est intercepté ou rabattu, l'autre équipe gagne la possession de l'objet et le jeu se poursuit.

Attention aux **collisions** entre ! Garder **1 longueur de bras** de distance avec l'adversaire.

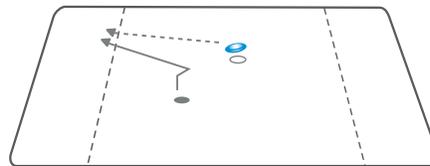
**VARIANTES :**

- Interdire la passe au joueur qui nous l'a lancée (**destinataire de passe différent**).
- Varier la **dimension du terrain** (Plus grand = plus facile; plus petit = plus difficile).

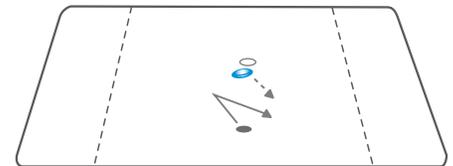
**DÉMARQUAGE VERS  
LE PORTEUR DU DISQUE**



**DÉMARQUAGE VERS  
LA ZONE DE BUT**



**DÉMARQUAGE  
DE SOUTIEN**



## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

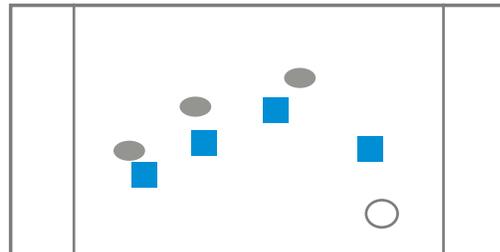
## L'ULTIMATE-FOOTBALL



MATÉRIEL: 1 par terrain, des et des

**OBJECTIF :** Faire progresser le disque vers la zone de but à l'aide de passes en situation de jeu modifiée.

Faire de courtes parties en formule **4 contre 4** (de préférence) ou **5 contre 5**. Commencer le jeu à la ligne de la zone de but (pas de lancer d'engagement pour commencer l'échange). Accorder **1 point** quand le disque est attrapé dans la zone de but après **3 passes consécutives**. Laisser **3 chances** à l'offensive pour marquer **1 point**. Si le disque tombe au sol, sort des limites, est intercepté ou rabattu, l'équipe à l'attaque perd 1 chance et commence son prochain essai à cet endroit.



Pour remettre le disque en jeu, le toucher au sol. Garder **1 longueur de bras de distance** entre le disque et l'adversaire. Favoriser le marquage individuel sur le porteur et les non-porteurs (**défensive « homme à homme »**).

## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

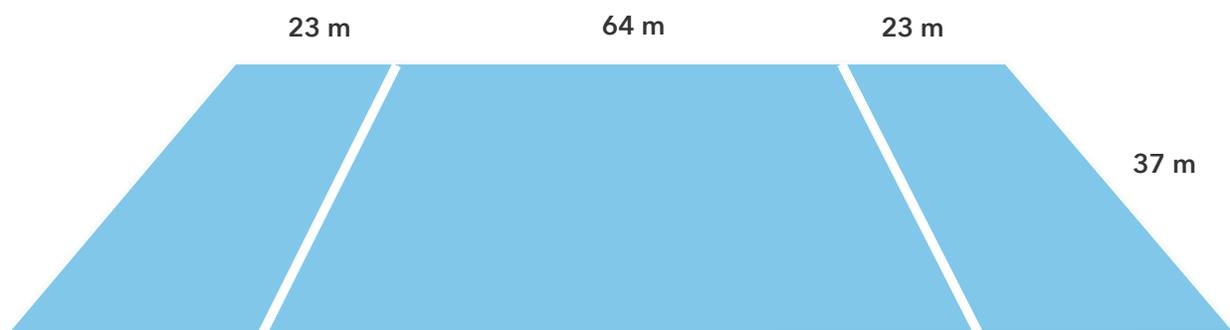
## LE JEU PROGRESSIF



MATÉRIEL: 1 par terrain, des et des

**OBJECTIF :** Faire progresser le disque vers la zone de but avec un nombre croissant d'adversaires.

Former des équipes de 4 à 5 joueurs. Faire s'affronter **2 équipes**: placer 1 équipe complète à l'attaque en fond de terrain et **1 seul défenseur** à l'autre extrémité. Ce dernier lance le disque vers les attaquants et commence à se déplacer dès qu'un joueur adverse attrape le disque. À l'attaque, faire au **minimum 3 passes**, puis tenter d'attraper le disque dans la zone de but. Si le disque **tombe au sol, sort des limites**, est **intercepté** ou **rabattu**, l'essai se termine. L'équipe à l'attaque se replace et on ajoute 1 défenseur. Continuer jusqu'à ce que les 2 équipes soient complètes, puis échanger les rôles.



Utiliser le **pivot** pour se libérer d'un défenseur et faire la passe : clouer 1 pied au sol tandis que l'autre peut bouger. Le pied de pivot est le pied opposé à la main qui lance.



Pour plus de détails sur les ligues d'**ultimate** dans votre région, référez-vous au site du RSEQ.

**RSEQ.CA**



\*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.