

ULTIMATE

ORIGINE DE L'ULTIMATE

Le principe du frisbee apparait dans les années 1940 à l'Université de Yale aux Etats- Unis.

Frederick Morrison eut l'idée de fabriquer des disques en bakélite qu'il baptisa Flying-Saucer, en observant des étudiants se lançant des moules à tartes de la [Frisbie Pie Company](#).

Le premier frisbee sera commercialisé en 1957 sous le nom de « Pluto Platter », il prendra un an plus tard le nom de « Frisbee », en référence à la Frisbie Pie Company qui avait inspiré la création de l'objet.



1977 - 11 juin, la Fédération Française de Frisbee est officiellement déclarée et naissance du second club: le Sun Frisbee Club de Créteil. 1991 - Création de la 2ème Division en salle à 8 équipes (la Division 1 reste à 7 équipes).

Aujourd'hui pratiqué par plus de 2900 licenciés en France et par les collégiens et lycéens dans les programmes d'éducation physique et sportive, focus sur un sport en pleine expansion.



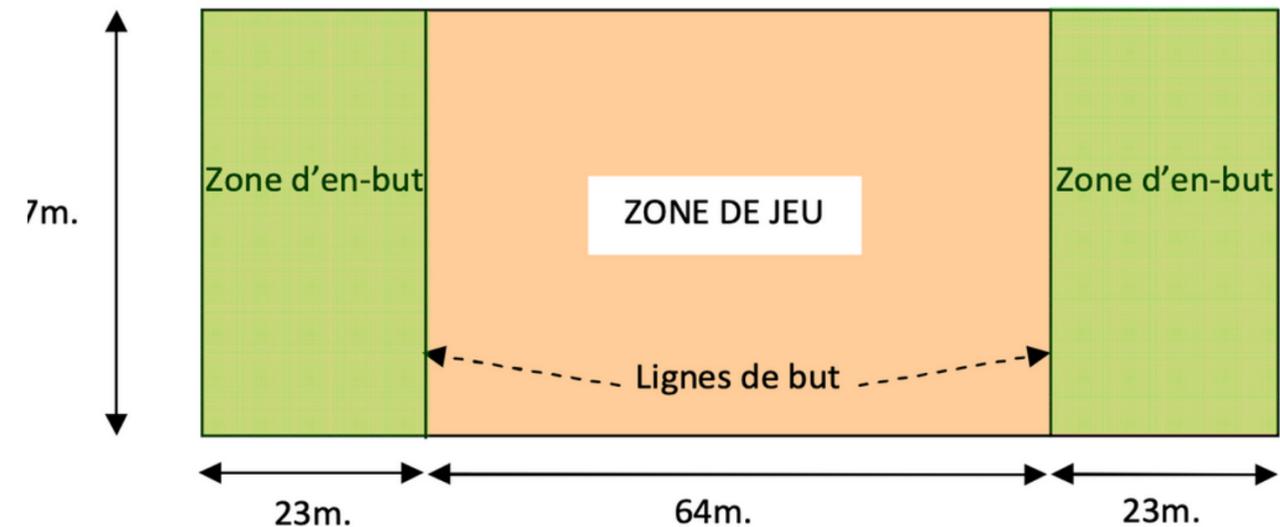
LOGIQUE INTERNE

C'est un sport collectif sans contact qui se joue avec un disc volant sur un terrain delimité rectangulaire dont le but est de marquer le plus de point possible de la zone d'en but en se faisant des passes.

C'est de l'auto arbitrage.

L'ultimate se joue avec deux équipes de $\boxtimes 7$ *joueurs* et un disque volant \boxtimes
En salle sur un terrain de handball \boxtimes (*5 joueurs*)

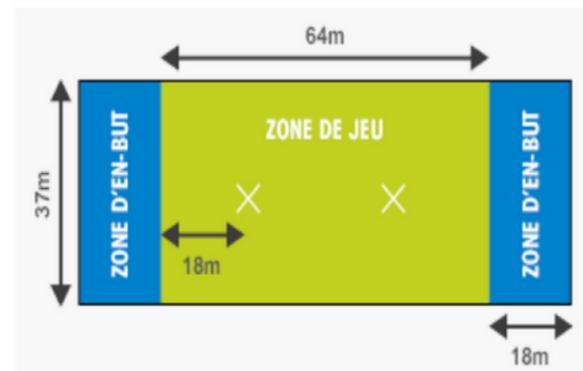
Terrain en extérieur



Terrain handball

Le terrain a une surface de 100 m par 37 m ou en salle sur un terrain de handball avec **5 joueurs par équipe**. (6m zone d'en-but)

Le but est d'aller réceptionner le disque volant dans la zone d'en-but adverse.



CATÉGORIES

OPEN (aucun impératif de sexe)
FEMMES
MIXTES
(4 hommes/3 femmes ou 4 femmes/3 hommes)

Il existe également des divisions selon les âges :
Junior / adulte / master / grand master



MATÉRIEL



Disc volant de taille standard : Ces discs ont un diamètre d'environ **27 cm** (10,5 pouces) et sont utilisés pour la plupart des matchs d'Ultimate, y compris les compétitions officielles. Cependant, pour les débutants ou les jeunes joueurs, ces discs peuvent être difficiles à contrôler en raison de leur taille standard.



Disc volant de taille réduite : Ces discs sont spécialement conçus pour les **joueurs débutants ou les enfants**. Ils ont généralement un diamètre plus petit, d'environ **23 cm** (9 pouces) ou moins, ce qui les rend plus faciles à lancer et à attraper pour les mains.



Plots : Plots / languettes anti-dérapantes, le choix du matériel dépend du lieu choisit. Cette balisation permet de bien repérer les terrains, les situations de jeu mit en place par l'éducateur.



RÈGLES

L'engagement (« le pull »)

Le jeu débute après chaque point par l'engagement: un lancer depuis la ligne d'en but. Tout d'abord un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. Tant que l'engagement n'est pas fait tous les joueurs doivent rester **sur la ligne de leur zone d'en-but**. Réception du disque : L'équipe qui reçoit le disque doit attraper le frisbee et le jouer depuis l'endroit où il a atterri. Une fois que le disque est attrapé, le joueur qui l'a réceptionné peut prendre jusqu'à cinq secondes pour effectuer son premier lancer.

L'équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l'équipe défensive; l'autre équipe ramasse le disque et devient l'équipe offensive. Au début du jeu un tirage au sort désigne l'équipe qui engagera la première.

• Temps de jeu 2 période de 10 min

Score

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque **dans la zone d'en-but de l'équipe adverse**.

Jouer le disque (10'')

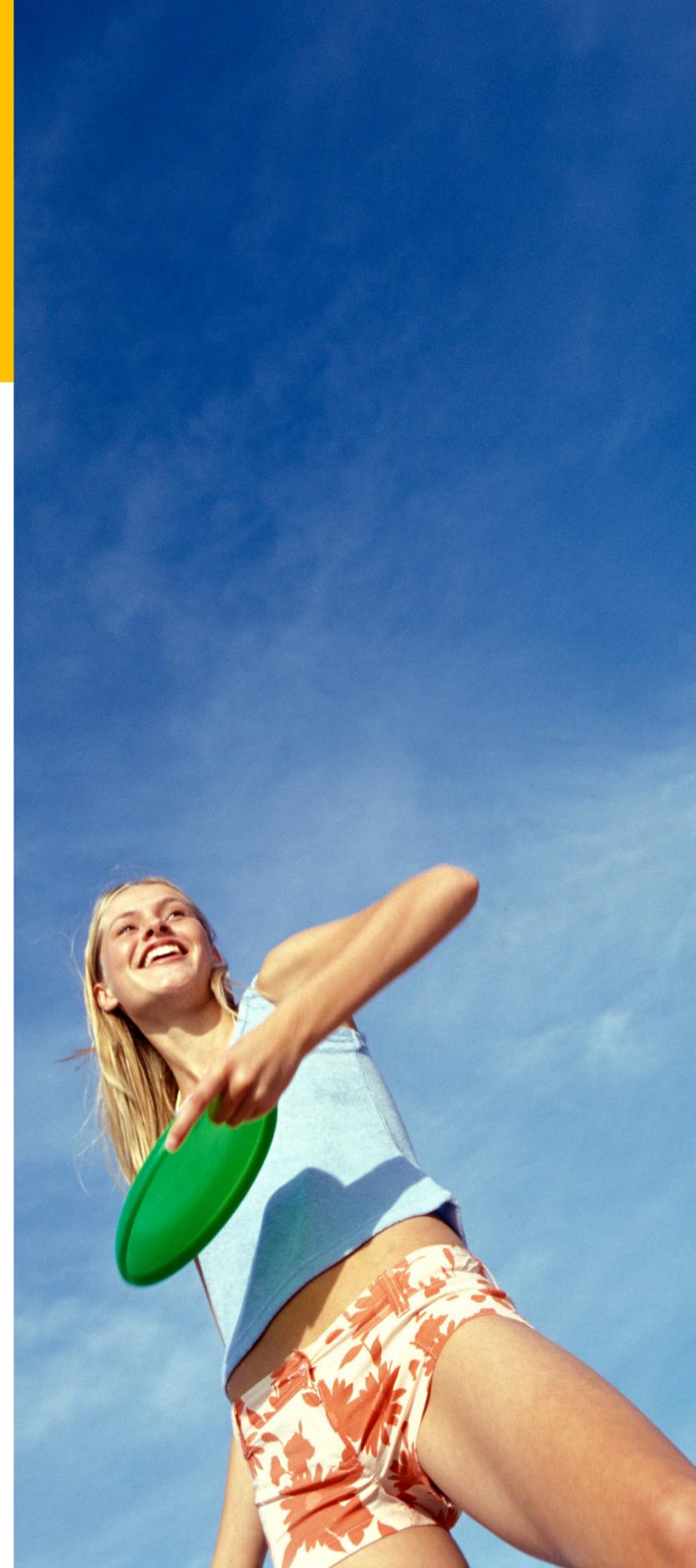
Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction.

Il doit le faire dans les **dix secondes**; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix.

Changement de possession du disque

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est intercepté.

Par exemple **le disque a touché le sol**, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante



RÈGLES

Changement de possession du disque

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est **intercepté**. Par exemple le disque a **touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain**. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante

En jeu et hors limites

Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont **hors limites**. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc **attraper le disque dans la zone d'en-but**, sans toucher une des lignes.

Remplacement des joueurs

Après chaque point les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.

Sport sans contact

L'ultimate est un sport sans contact. Les contacts physiques ne sont pas autorisés.

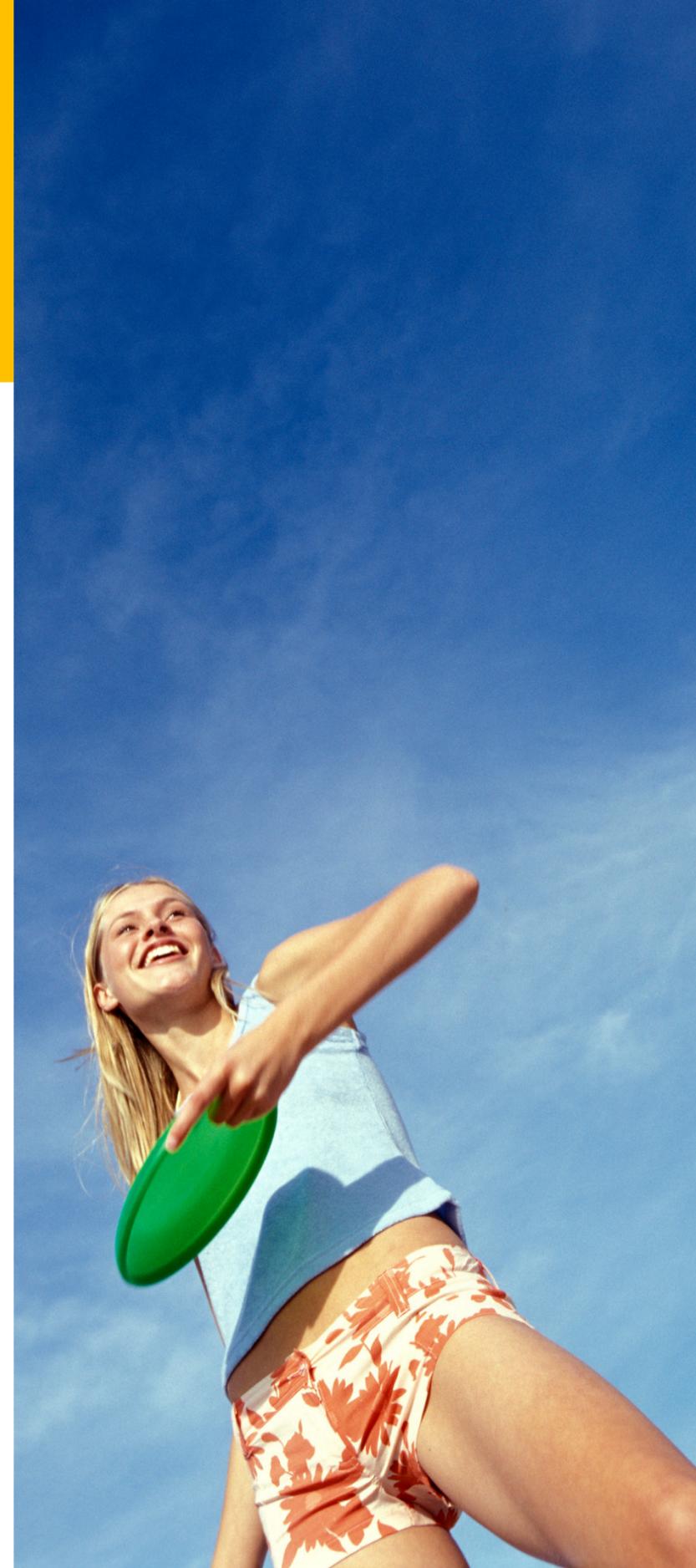
Pas d'arbitre

Le fair play est un aspect important de tous les sports de disque. Contrairement aux autres sports, l'Ultimate se joue **sans arbitre**. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.



3 RÈGLES FONDAMENTALES

- Ne pas marcher avec le disque
- Sans contact
- Ne pas garder le disc + 10 ”



HABILITÉ MOTRICE

Lancer : Le joueur doit être capable d'utiliser les différentes techniques de l'ultimate pour faire la passe à l'un de ses coéquipiers.

Attraper : Le joueur doit être capable d'utiliser les différentes techniques de l'ultimate pour réceptionner le disc ; maîtriser l'attrapage à une main, à deux mains, par-dessus la tête, ainsi que l'attrapage en plongée pour saisir le disque près du sol.

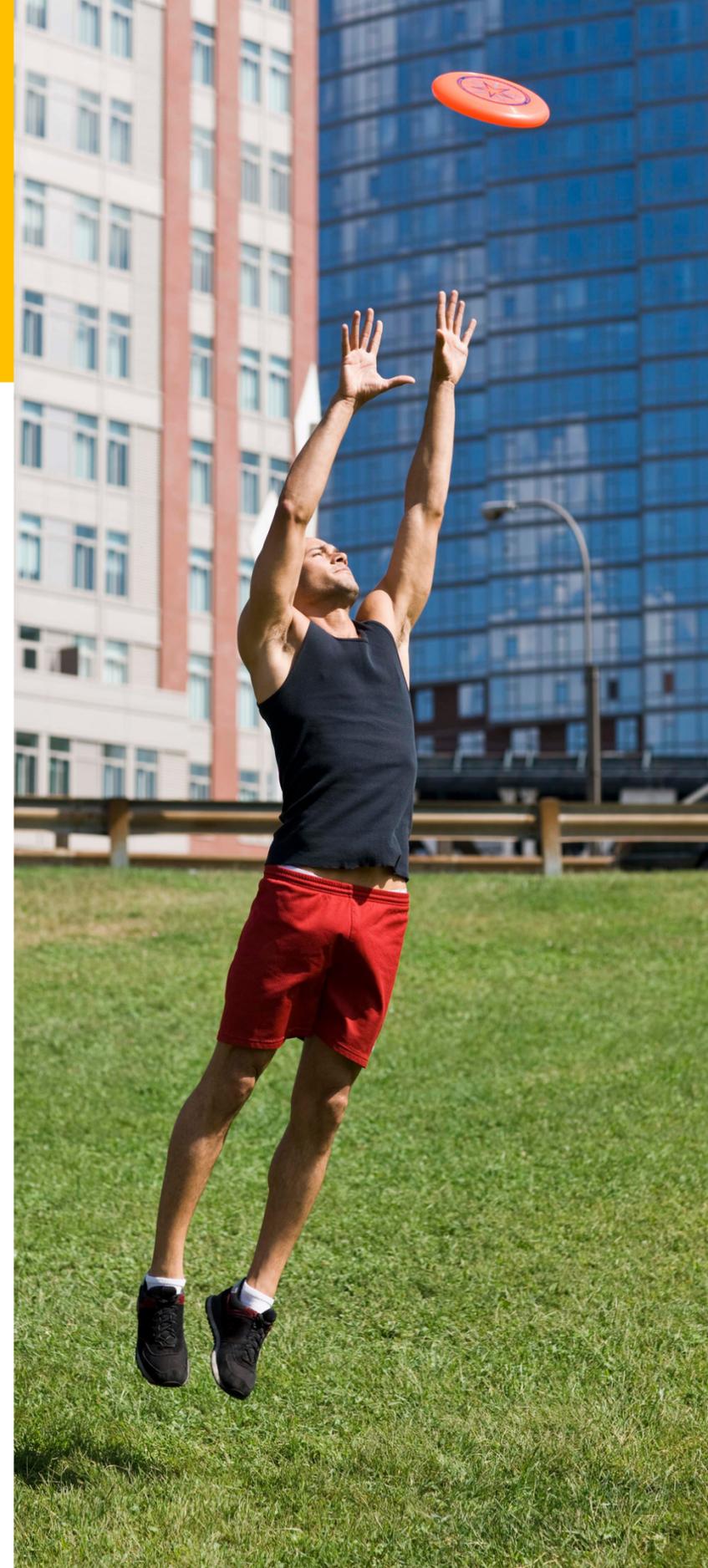
Déplacement : L'**agilité, la vitesse et la coordination, l'équilibre** sont importantes pour se déplacer rapidement sur le terrain, changer de direction rapidement et réagir aux mouvements des autres joueurs.

Saut : Les sauts sont fréquents dans l'Ultimate, que ce soit pour attraper le disque en hauteur, pour éviter les joueurs adverses ou pour marquer un point en s'élevant au-dessus de la défense.

Esquive : Pour échapper à la défense, les joueurs doivent être capables de réaliser des feintes, des mouvements latéraux et des changements de direction rapides pour se libérer et recevoir le disque.

L'endurance

Pied d'appuis / pied de pivot



HABILITÉ TACTIQUE

Appel du disc : Capacité à **communiquer** avec ses coéquipiers

Conservation du disc

Occupation du terrain : Être capable de se positionner dans le terrain de façon stratégique.

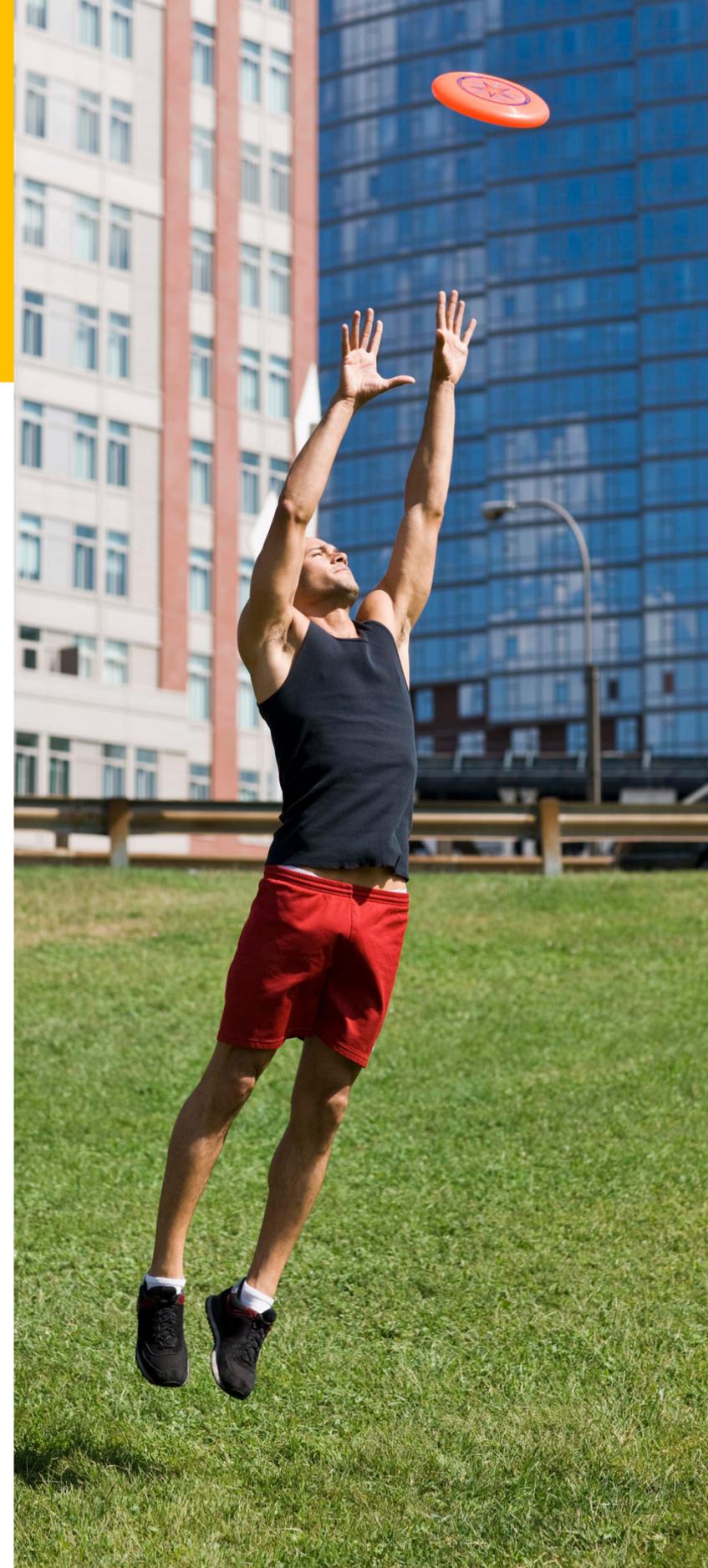
Démarquage : Être capable de se libérer du marquage adverse.

Coopérer : Être capable d'élaborer une stratégie en équipe

Défendre : Être capable de combiné un ensemble des actions et des stratégies mises en place par une équipe ou un joueur pour **empêcher l'équipe adverse de marquer des points** ou d'atteindre son objectif.

Attaquer : Être capable de combiné un ensemble des actions et des stratégies mises en place par une équipe ou un joueur pour **marquer des points ou atteindre un objectif spécifique**.

L'objectif principal de l'attaque est de **surmonter la défense** de l'équipe adverse et de créer des opportunités de marquer.



TECHNIQUES

La passe

Le revers : Le revers est le premier lancer que l'on apprend en jouant au frisbee. Durant les matchs, il est très très utilisé et c'est un lancer très puissant, donc le disque peut aller très loin.

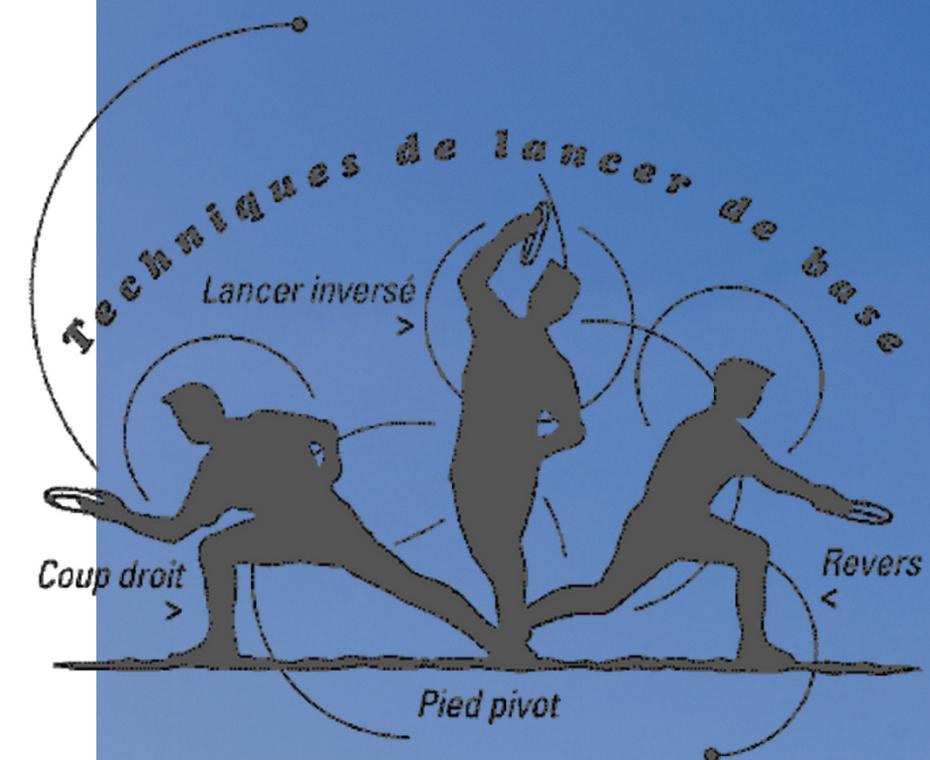
Comment je fais ?

Le pouce est placé sur le dessus. L'index est allongé sur le rebord du frisbee. Les trois autres doigts, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire, serrent le disque en dessous. Par contre, il ne faut pas trop le serrer pour ne pas que le disque reste dans votre main et que vous manquiez votre lancer.

Le coup droit : Le coup droit est le deuxième lancer que l'on apprend au frisbee, car il est très utile pour, par la suite, apprendre les autres lancers. Je trouve que ce lancer à une technique très difficile à apprendre et à utiliser, car la position de la main et du corps ne sont pas naturels.

Comment je fais ?

Le pouce doit être au dessus du disque tandis que l'index est allongé sous le disque. Le majeur est allongé sur le rebord intérieur du disque pour pouvoir bien pousser le disque. L'annulaire et l'auriculaire sont repliés sur eux-mêmes et ne touchent pas au disque.



TECHNIQUES

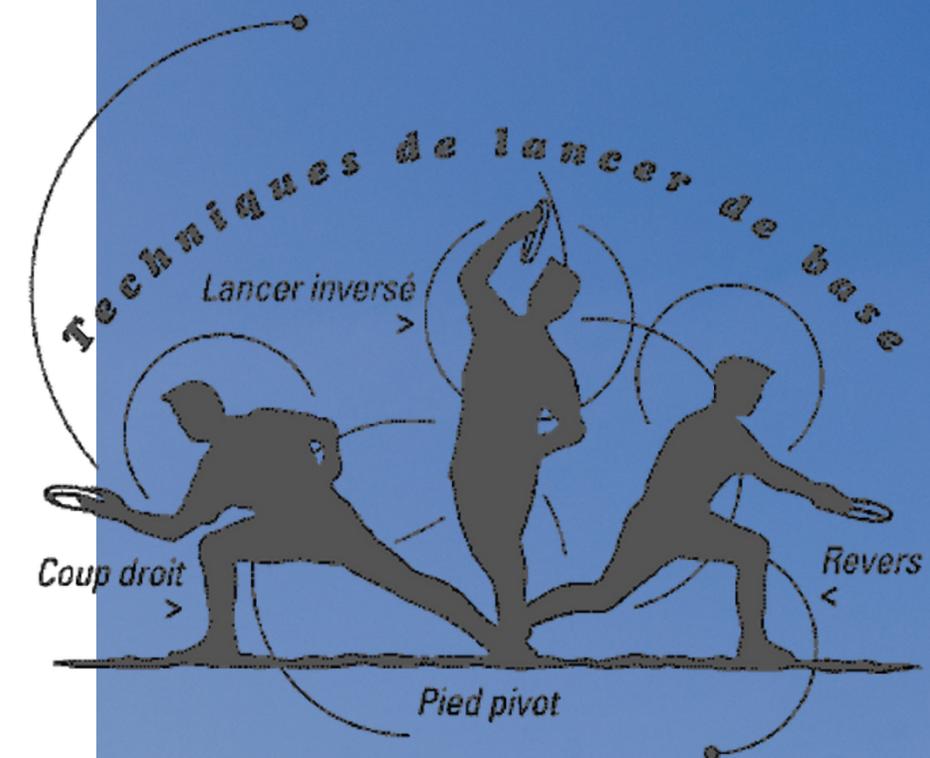
La passe

Lancer inversé prise marteau : C'est une prise qui permet d'attaquer sur un défenseur devant nous. "par dessus quelqu'un"

Comment je fais ?

Face à la cible, pied gauche en avant et bras replié derrière la tête. Effectuer le lancer en déployant le bras au dessus de la tête et terminer par un coup du poignet.

Prenez le disque dans votre main dominante avec vos doigts en dessous du disque et votre pouce sur le dessus, comme si vous teniez un marteau



TECHNIQUES

La réception



À une main :
Attrape Crabe



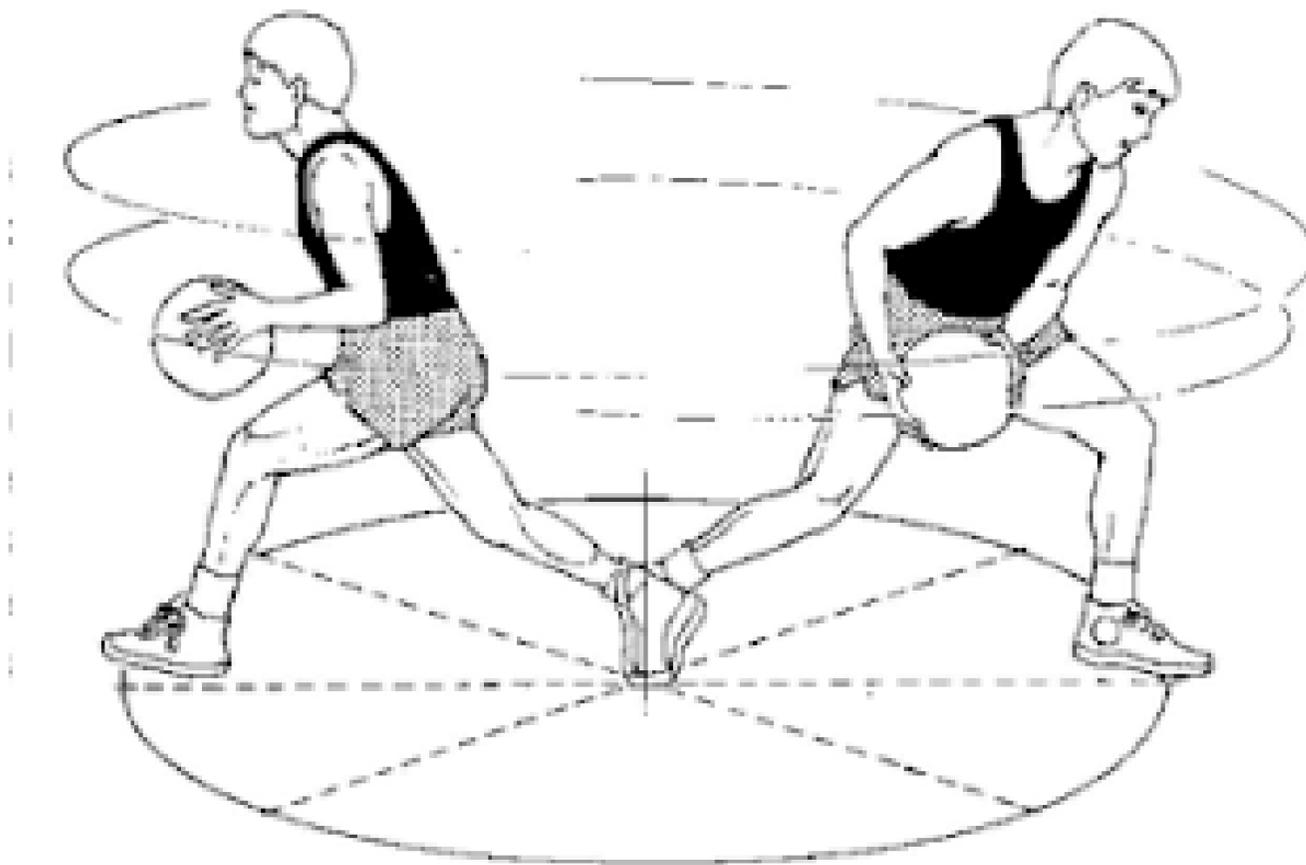
À deux mains :
Attrape Crocodile



TECHNIQUES

Pied de pivot

Il s'agit d'une position stratégique du pied qui permet au joueur de garder un meilleur équilibre et d'effectuer des changements de direction plus rapides et plus efficaces lors du lancer du disque ou du ballon.



FINALITÉS ÉDUCATIVES

Esprit sportif et fair-play

Gestion des émotions

Pensée stratégique et résolution de problèmes

Coopération

Confiance en soi

Socialisation et esprit d'équipe

Autodiscipline / arbitrage et responsabilité

Respect de soi / respect des autres / nature

