



ACTIVITÉ PHYSIQUE ULTIMATE

DÉCOUVERTE CULTURELLE

Découvrir un sport inventé aux États-Unis.

L'**ultimate Frisbee®**, désormais renommé **ultimate**, a été inventé dans un campus du New Jersey à Maplewood aux États-Unis en 1968. Il s'agit d'un sport particulièrement intéressant pour les enfants car ceux-ci doivent s'autoréguler du fait qu'aucun arbitre n'est présent sur le terrain. Cette activité autorise la mixité des équipes.

DIMENSION LINGUISTIQUE

L'enfant apprend quelques mots, expressions et termes techniques associés à l'**ultimate** en anglais afin de jouer dans la langue.

PISTES D'ACTIVITÉ

Découvrir une activité sportive née dans un campus étatsunien.

L'enfant, au travers de cette activité, adapte ses déplacements à des espaces variés et s'entraîne à lancer et recevoir avec précision. Il partage des règles communes avec ses camarades et prend des rôles et des responsabilités variées au cours de la partie.

L'**ultimate** est un sport collectif adapté aux enfants à partir de 8 ans. La partie se dispute entre deux équipes composées de 5 à 7 joueurs et se joue avec un disque volant (ou **Frisbee®**)

Les deux équipes vont s'opposer en essayant d'attraper le disque dans l'en-but de l'équipe adverse. Un point est marqué à chaque fois que l'équipe qui attaque attrape le disque dans la zone d'en-but de l'autre équipe. Un match d'**ultimate** se termine lorsqu'une équipe marque 15 points. L'activité physique est d'autant plus intense que le nombre de joueurs est très inférieur à 7 par équipe.

Durée de la partie : 2 périodes de 5 minutes.

Espace d'action : En salle, la surface d'un terrain de handball (zones d'en-but de 10 mètres). À l'extérieur, un terrain de 100 mètres par 37 (zone d'en-but à 18 mètres).

Marquer les zones d'en-but à dix mètres en salle et à 18 mètres à l'extérieur.

CONSEIL(S) D'ANIMATION :

- adapter les mots et phrases utilisés aux savoirs préalables des enfants;
- demander aux enfants de s'exprimer dans la langue quand ils se sentent prêts à le faire;
- favoriser les encouragements des spectateurs en anglais.

VOCABULAIRE ET PHRASES UTILES (ET LEURS ÉQUIVALENTS EN FRANÇAIS)

Français	Anglais
POUR JOUER	
Nous voici sur le terrain de jeu.	We're here on the playing field.
Vous pouvez voir la zone d'en-but, n'est-ce pas?	You can see the end zone, right?
Jouons à l'ultimate	Let's play ultimate.
	We're playing ultimate!
D'abord nous allons répartir les enfants en deux équipes.	First off, we're going to divide the kids into two teams.
D'abord nous allons vous répartir en deux équipes.	First off, we're going to divide you into two teams.
Il n'y a pas d'arbitre dans les matchs d'ultimate.	There's no referee in ultimate matches.
Premièrement, nous devons jouer à pile ou face pour savoir quelle équipe fera le premier lancer.	First, we have to flip a coin to determine which team will start/throw first.
Premièrement, nous devons jouer à pierre, feuille, ciseaux pour savoir quelle équipe fera le premier lancer.	First, we have to play rock paper scissors to decide which team will be the first to throw.
C'est ainsi qu'il faut tenir le Frisbee®.	This is how you have to hold the Frisbee®.
N'oubliez pas que les contacts physiques sont formellement interdits.	Don't forget that contact is not allowed by the rules.
	To begin the match, the thrower throws the Frisbee®.
Pour commencer la partie, le lanceur lance le Frisbee®.	Throw the disk as far and high as you can.
Lance le disque aussi loin et haut que tu peux.	When you don't have the Frisbee®, you must defend your zone.
Quand tu ne tiens pas le Frisbee® tu dois défendre ta zone.	You have to catch passes.
Tu dois intercepter les passes.	You should try to intercept passes.
Tu dois essayer d'intercepter les passes de tes adversaires.	You score when you catch a pass in the other team's end zone.
Un point est marqué lorsque vous effectuez une passe dans le territoire de la zone d'en-but adverse.	You can't hold the Frisbee® for more than 10 seconds!
Tu ne dois pas tenir le Frisbee® plus de 10 secondes!	You have to pass the Frisbee® to a teammate.
Tu dois passer le Frisbee® à un coéquipier.	Don't drop the frisbee when you try to catch it!
Ne laisse pas tomber le Frisbee® lors d'une passe!	Remember to stay in bounds!
Attention à ne pas sortir des limites.	A game of ultimate Frisbee® ends after a team scores 15 points.
Un match d'Ultimate Frisbee® se termine lorsqu'une équipe marque 15 points.	
POUR ENCOURAGER SON ÉQUIPE	
Allez l'équipe!	Let's go, team!
Continuez à bien jouer!	Keep it up!
Défense! Défense! (afin d'encourager la défense à agir).	Defense! Defense!
Vous pouvez y arriver!	You can do it!

LIENS VERS DES SUPPORTS AUTHENTIQUES

Les règles du jeu en français : <https://www.ff-flyingdisc.fr/lultimate-en-10-points/>

Les règles du jeu (en anglais) : <https://www.vul.ca/content/how-play-basics..>

Les bases de l'ultimate : <https://fr.wikihow.com/jouer-%C3%A0-l%27ultimate>

Une vidéo descriptive du jeu en anglais : <https://www.youtube.com/watch?v=3oM-sNFpvjc>

De nombreuses informations sur l'ultimate (en anglais) : <https://www.vul.ca/content/getting-started-youth>

Les bases de l'ultimate en anglais : <https://www.youtube.com/watch?v=D3mpy-8YWWag>

DÉMARCHE PARTENARIALE

Se rapprocher de sa ligue régionale de flying disc : <https://www.ff-flyingdisc.fr/lignes/>

POUR ALLER PLUS LOIN

- Découvrir d'autres façons de lancer le Frisbee® ;
- jouer au beach ultimate ou au disc golf.