

# Fiche compétences

## UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES ULTIMATE

### COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPEES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but</li> <li>2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques</li> <li>3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...)</li> <li>4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)</li> </ol>
Personnelles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité</li> <li>2. Contrôle de soi : stress, émotions</li> <li>3. Faire preuve d'innovation et de création</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique</li> <li>2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie)</li> <li>3. Connaitre les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé</li> <li>1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude</li> <li>2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale</li> <li>1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales</li> <li>2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques</li> </ol>
Relationnelles et sociales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager</li> <li>2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe</li> <li>2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel</li> <li>3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership</li> <li>1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe</li> <li>2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme</li> <li>3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun</li> </ol>
Méthodologiques	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation</li> <li>2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer)</li> <li>2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes</li> <li>1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions</li> <li>2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe</li> <li>3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe</li> </ol>

A travers l'UE Ultimate les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

# Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité « Ultimate » à travers des compétences spécifiques à l'activité.

- ▶ Vivre, participer, gérer un échauffement sous forme de préparation physique générale sans puis avec ballon. Développer son autonomie.
- ▶ Être à l'écoute des consignes données par l'enseignant et savoir questionner sa pratique pour résoudre des problèmes posés.
- ▶ Développer sa motricité générale et spécifique
- ▶ Développer ses savoirs faire individuels :
  - Passe en coup droit, en revers, à bras cassé
  - Attraper le disque de plusieurs manières
  - Feinter son adversaire
  - Changer de rythme, se démarquer
- ▶ Développer ses savoirs faire collectifs (relation à 2 ou plus, conservation de la balle, exploitation et création d'un surnombre)
- ▶ Savoir gérer sa vie physique et ses efforts
- ▶ Se responsabiliser sur la gestion de l'intégrité physique de son adversaire : respect d'autrui, de la règle.

## PLANIFICATION DU CYCLE

### Trame du cycle / objectif des séances

**01**

#### Evaluation diagnostic

- ▶ Connaître les besoins des étudiants.  
Que savent-ils faire ?

**02**

#### Motricité générale

- ▶ Apprentissage de la passe/réception
- ▶ Amélioration des attitudes et des choix fait en situation de surnombre (2/1). Jouer

**03**

- ▶ Apprentissage de la passe/réception en variant le type de passe.
- ▶ Amélioration des attitudes et des choix fait en situation de surnombre (2/1 ; 3/2)

**04**

#### La passe et les effets possible

- ▶ Comment contourner un obstacle (défenseur) ?  
Activer les capacités cardio-vasculaires. Jeu en 2/2 sur grand espace

**05**

#### Le harcèlement défensif

- ▶ Les solutions offensives pour contrer cette stratégie défensive.

**06**

#### Le jeu rapide

- ▶ Le jeu dans l'espace libre.

**07**

- ▶ Utilisation efficace de l'espace de jeu  
L'organisation offensive

**08**

- ▶ Jeu global  
Tournoi

**09**

#### Evaluation

## Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 7 des 9 séances de la séquence
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

## Précisions spécifiques

Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

	Niveau 1 0 à 5	Niveau 2 5 à 10	Niveau 3 10 à 15	Niveau 4 15 à 20
<b>Maniement de la balle/motricité</b>	<p>Perd le disque. Le lancer est imprécis, pas assez dynamique</p> <p>Ne rattrape pas le disque</p>	<p>La passe prend du temps et est incertaine. Le geste est stéréotypé. La passe en coup droit apparaît mais avec encore de nombreux échec</p>	<p>La passe en coup droit est plus performante. Les réceptions sont meilleures.</p> <p>Les feintes imprécises</p>	<p>Les passes sont variées et feintées</p>
<b>Savoir faire défensif</b>	<p>Se positionne mal face au défenseur.</p> <p>Ne sait pas harceler</p>	<p>Déplacement défensif anarchique.</p>	<p>Prend en compte le déplacement de ses partenaires pour défendre.</p>	<p>Bonne mobilité défensive. Crée de l'incertitude.</p>
<b>Savoir faire offensif</b>	<p>Se concentre encore trop sur le disque et pas assez sur ses partenaires.</p> <p>Pas de démarquage</p>	<p>Les lancers sont faits par la précipitation, souvent hasardeux.</p> <p>Le démarquage est peu présent. S'essouffle rapidement</p>	<p>Court dans les espaces libres pour se démarquer avec efficacité.</p> <p>Est encore un peu trop en réaction.</p>	<p>Anticipe les déplacements et occupe mieux l'espace de jeu.</p>
<b>Performance dans le jeu</b>	<p>Perd plus de volant qu'il en exploite</p>	<p>Perd peu de volant mais se contente de faire des passes</p>	<p>Joue avec ses coéquipiers.</p> <p>Trouve des solutions pour progresser.</p>	<p>Joueur responsable et moteur dans son équipe.</p> <p>Est capable de faire de bon choix de passes.</p>
<b>Engagement</b>	<p>Difficulté à s'engager dans un processus d'apprentissage.</p> <p>Est en réaction</p>	<p>S'approprie les règles</p> <p>Se questionne sur sa pratique</p>	<p>Participation active</p> <p>Gère son échauffement</p>	<p>Autonome et responsable</p> <p>Gère l'échauffement des autres</p>

## Situation de référence évaluative

L'évaluation est en continu à partir de la séance 7.

Un match sur grand espace confrontant 2 équipes de 4 joueurs.

Cette situation permet d'apprécier à sa juste valeur les compétences acquises dans les comportements offensifs et défensifs tant dans le savoir faire que le savoir vivre et être.

Les critères pris en compte sont :

- ▶ Le maniement de l'engin
- ▶ L'activité collective permettant de conserver et de faire progresser le disque.
- ▶ L'effort physique soutenu
- ▶ Les comportements relationnels et collectifs lors d'un match.

## Évaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Analyse technique et tactique de l'activité
- ▶ Aspects réglementaires

## CONTENU THÉORIQUE

### Définition de l'activité

Sport collectif codifié et interpénétré permettant à deux équipes de 7 joueurs de marquer un point en réceptionnant le disque dans la zone d'en but de l'adversaire avant qu'il ne tombe au sol.

### Les principales règles

### L'auto arbitrage

### Les stratégies offensives et défensives

