

# 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 DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
<b>Motrices</b>	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>
<b>Personnelles</b>	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<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. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé</li></ol>
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"><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></ol>
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"><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>
<b>Relationnelles et sociales</b>	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<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></ol>
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"><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>
<b>Méthodologiques</b>	1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<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></ol>
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"><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> <hr/> <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 apparait mais avec encore de nombreux échec</p>	<p>La passe en coup droit est plus performante. Les réceptions sont meilleures.</p> <hr/> <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. Ne sait pas harceler</p>	<p>Déplacement défensif anarchique.</p> <hr/> <p>S'épuise à courir après l'attaquant.</p>	<p>Prend en compte le déplacement de ses partenaires pour défendre.</p> <hr/> <p>Intercepte plus facilement</p>	<p>Bonne mobilité défensive. Crée de l'incertitude.</p> <hr/> <p>Identifie les moments propices à l'interception.</p>
<b>Savoir faire offensif</b>	<p>Se concentre encore trop sur le disque et pas assez sur ses partenaires.</p> <hr/> <p>Pas de démarquage</p>	<p>Les lancers sont faits par la précipitation, souvent hasardeux.</p> <hr/> <p>Le démarquage est peu présent. S'essouffle rapidement</p>	<p>Court dans les espaces libres pour se démarquer avec efficacité.</p> <hr/> <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> <hr/> <p>Trouve des solutions pour progresser.</p>	<p>Joueur responsable et moteur dans son équipe.</p> <hr/> <p>Est capable de faire de bon choix de passes.</p>
<b>Engagement</b>	<p>Difficulté à s'engager dans un processus d'apprentissage. Est en réaction</p>	<p>S'approprie les règles</p> <hr/> <p>Se questionne sur sa pratique</p>	<p>Participation active</p> <hr/> <p>Gère son échauffement</p>	<p>Autonome et responsable</p> <hr/> <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

