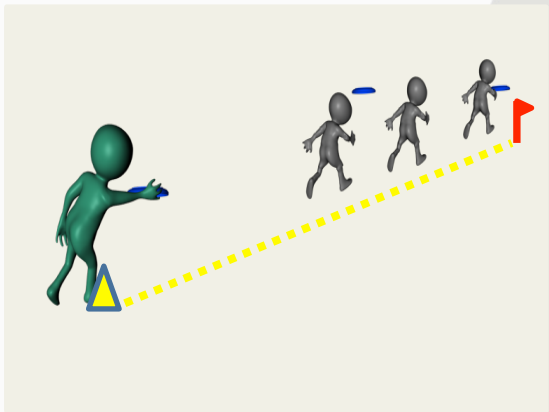


II.39. Ultimate



Ultimate	
Défiche 1	
Top AS N° 135	LCR Lancer – Courir – Rattraper
Composition d'équipe	Par équipes de 4 élèves. Collèges, Lycées : Mixité. LP : Open. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 135	Addition des distances des 5 « lancer-rattraper » des 4 élèves. Distance totale en m. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

En intérieur ou en extérieur.
Espace suffisant grand pour effectuer le lancer-rattraper.
Prise d'élan libre avant le plot de lancer.
Rattraper libre (1 main ou 2 mains).

Déroulement

Chaque élève, chacun son tour.
Le JA mesure la distance entre le lancer et le rattraper.

Top AS N° 136

TMA

Temps Maxi en l'Air

Composition d'équipe

Par équipes de 4 élèves.
Collèges, Lycées : Mixité.
LP : Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

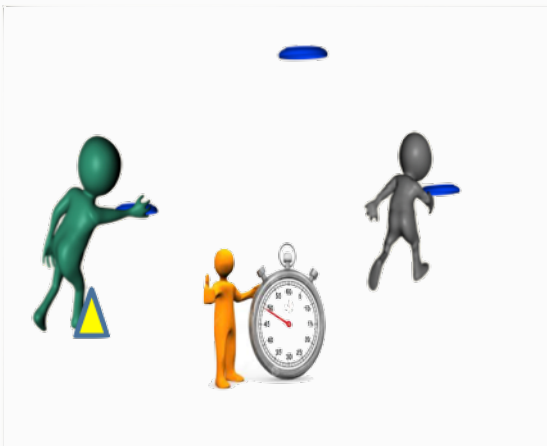
Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 136

Addition des temps des 5 « lancer-rattraper » des 4 élèves.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

En intérieur ou en extérieur,
Espace suffisant grand et haut pour effectuer le « lancer-rattraper ».

Prise d'élan libre avant le plot de lancer.

Rattraper libre (1 main ou 2 mains).

Déroulement

Chaque élève, chacun son tour.

Le JA chronomètre le temps entre le lancer et le rattraper.

Top AS N° 137

Lancers de Précision

Composition d'équipe

Par équipes de 4 élèves.
Collèges, Lycées : Mixité.
LP : Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les temps entre le lancer et le rattraper.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

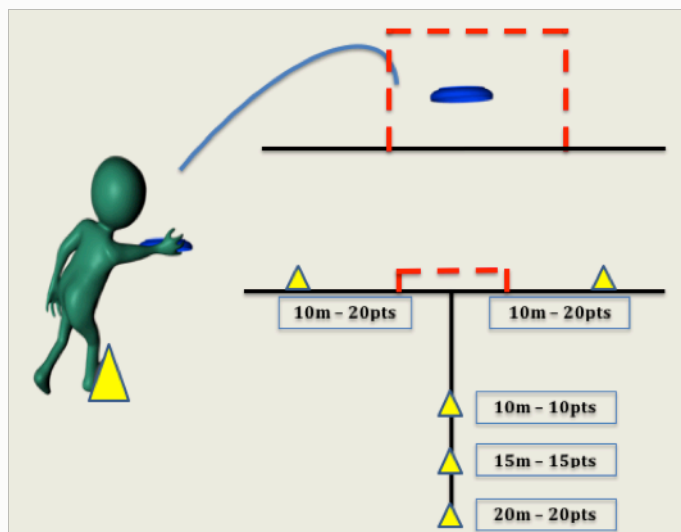
Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 137

Addition des points des 5 lancers des 4 élèves.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

En intérieur ou en extérieur,
But de hand ou cible de 3m x 2m.
Prise d'élan libre avant le plot de lancer.

Déroulement

Chaque élève, chacun son tour lance 1 disque à chaque spot pour le faire passer dans le but.
Le JA additionne les scores des 4 élèves.

Barème des points :

10 m Face = 10 pts	Total maxi / élève = 85 pts
15 m Face = 15 pts	
20 m Face = 20 pts	
10 m Droite = 20 pts	
10 m Gauche = 20 pts	

Ultimate

Défiche 2

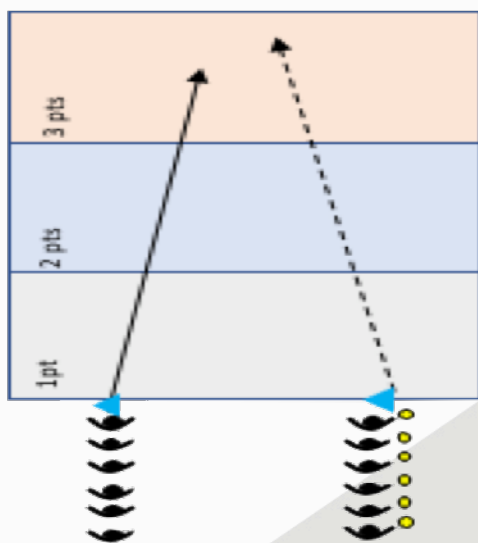
Top AS N° 138

Passé & Catch

Collèges Établissements

Composition d'équipe	B, M, C (1 cadet maxi). 12 élèves maxi dont au moins 4F et 4G. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Compte les scores obtenus par l'équipe et gère le chrono.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Compose les binômes et élabore la stratégie des lancers.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une vidéo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 138	Chrono de l'équipe pour marquer un total de 40 pts. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

- En intérieur ou en extérieur.
- Largeur de 20 m – Longueur au moins 30 m.
- 3 zones : 0 – 10 m (1 pt) – 10 -20 m (2 pts) – 20 et + (3 pts)

2 colonnes de 6 joueurs maxi dont 6 avec disques.

Déroulement

- Enchaînement des « lancer-rattraper » par binôme dans les zones de réception.
- Les lanceurs passent réceptionneurs.
- Autant de « lancer-rattraper » nécessaires pour atteindre **40 pts.**
- Chrono déclenché au 1^{er} lancer et arrêté au dernier rattraper.

Les scores de chaque « lancer – rattraper » sont annoncés à voix haute.

Top AS N° 139

Cut & Catch

Collège Établissement

Composition d'équipe

B, M, C (1 cadet maxi).
12 élèves maxi dont au moins 4F et 4G.
Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre / Jeune Juge

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Compte les scores obtenus par l'équipe et gère le chrono.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Compose les binômes et élabore la stratégie des lancers.

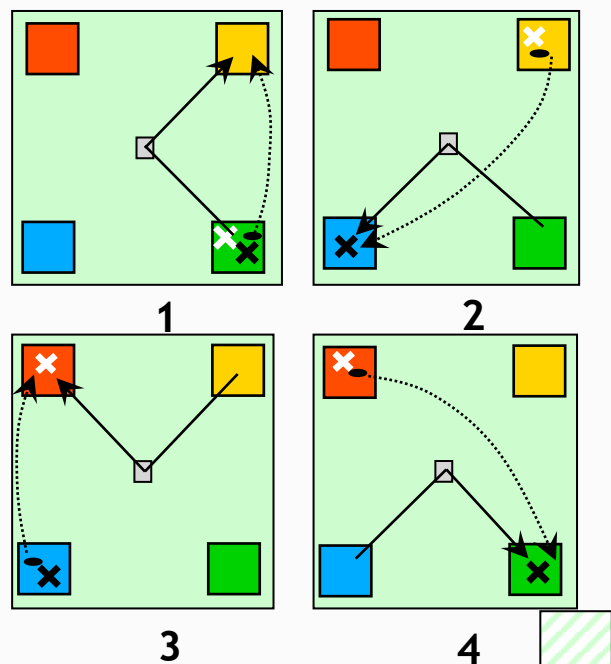
Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une vidéo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 139

Chrono de l'équipe pour réaliser **5 tours complets**
Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



1- Blanc réalise le cut en mettant un appui dans la zone de centrale et fait la passe à noir.

2- Noir réalise le cut en mettant un appui dans la zone centrale et blanc lui fait la passe.

3- Blanc cut et noir passe.

4- Noir cut et blanc passe.

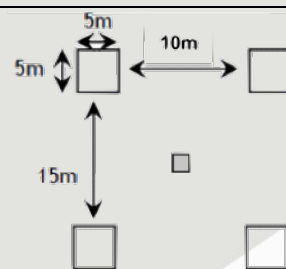
 Zone d'attente des joueurs de l'équipe.

Dispositif

En intérieur ou en extérieur.
Rectangle de 20 m sur 35 m comprenant:

- 4 zones de 5 m x 5 m.
- 1 zone de cut centrale de 0,5 m x 0,5 m.

1 disque pour 2 élèves.

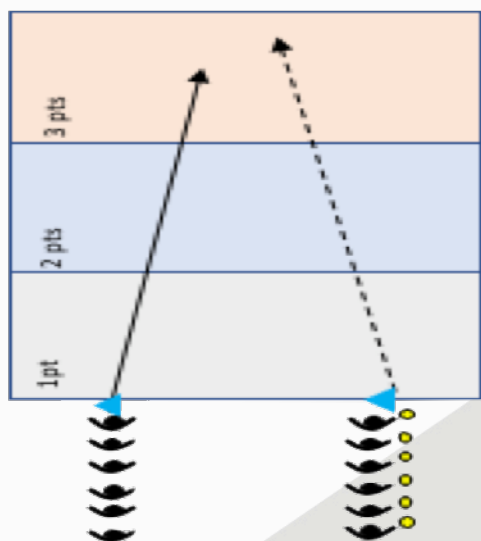


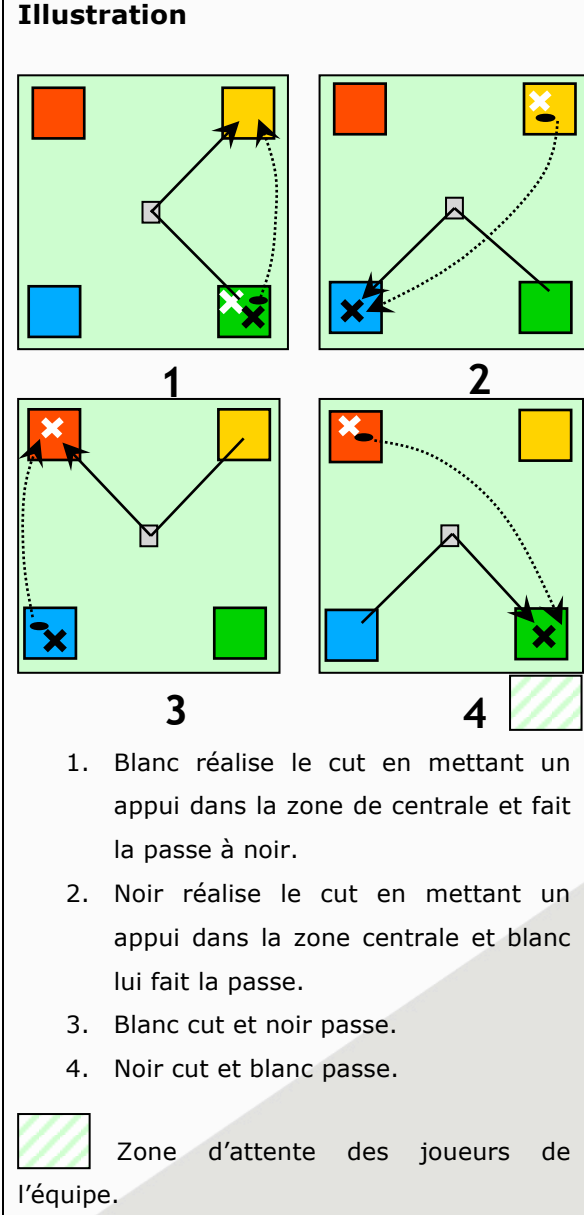

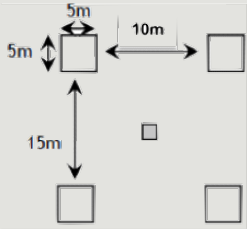
Déroulement

- Objectif : L'équipe doit valider 4 tours complets le plus rapidement possible
- Pour valider un tour il faut réaliser 4 phases ci-contre.
- Organisation : Chaque équipe doit former des binômes non interchangeables et qui ne peuvent pas se doubler pour réaliser 5 tours le plus rapidement possible.
- Chaque binôme doit attendre que le tour de leur partenaire soit terminé (catch zone 1) ou bien que le disque soit tombé par terre avant de commencer.
- **Chrono déclenché au départ du 1^{er} cut et arrêté au dernier rattrapé.**

Les validations de chaque tour sont annoncées à voix haute.

Ultimate		
Défiche 3		
Top AS N° 140	Passe & Catch	
Composition d'équipe	Collèges Excellence	Lycées Excellence
	B, M, C1 (1 cadets maxi)	M2, C, J, S1 (1 S1 maxi)
	12 élèves maxi dont au moins 4F et 4G. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.	
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.	
Jeune Arbitre	Compte les scores obtenus par l'équipe et gère le chrono.	
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Compose les binômes et élabore la stratégie des lancers.	
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une vidéo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.	
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 140	Chrono de l'équipe pour marquer un total de 50 pts Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».	
Illustration	<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> - En intérieur ou en extérieur. - Largeur de 20 m - Longueur au moins 40 m. - 3 zones : 0 - 20 m (1 pt) - 20 - 30 m (2 pts) - 30 et + (3 pts). <p>2 colonnes de 6 joueurs maxi dont 6 avec disques.</p> <p>Déroulement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement des « lancer-rattraper » par binômes dans les zones de réception. - Les lanceurs passent réceptionneurs. - Autant de lancer-rattraper nécessaires pour atteindre 50 pts. - Chrono déclenché au 1er lancer et arrêté au dernier rattrapé. <p>Les scores de chaque « lancer-rattraper » sont annoncés à voix haute.</p>	



Top AS N° 141	Cut & Catch
Composition d'équipe	B, M, C (1 cadet maxi). 12 élèves maxi dont au moins 4F et 4G. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre / Jeune Juge	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Compte les scores obtenus par l'équipe et gère le chrono.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Compose les binômes et élabore la stratégie des lancers.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une vidéo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 141	Chrono de l'équipe pour réaliser 6 tours complets . Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration  <p>1. Blanc réalise le cut en mettant un appui dans la zone de centrale et fait la passe à noir.</p> <p>2. Noir réalise le cut en mettant un appui dans la zone centrale et blanc lui fait la passe.</p> <p>3. Blanc cut et noir passe.</p> <p>4. Noir cut et blanc passe.</p> <p> Zone d'attente des joueurs de l'équipe.</p>	Dispositif En intérieur ou en extérieur. Rectangle de 20 m sur 35 m comprenant: <ul style="list-style-type: none"> - 4 zones de 5 m x 5 m. - 1 zone de cut centrale de 0,5 m x 0,5 m. 1 disque pour 2 élèves.  Déroulement <ul style="list-style-type: none"> - Objectif : L'équipe doit valider 4 tours complets le plus rapidement possible - Pour valider un tour il faut réaliser 4 phases ci-contre. - Organisation : Chaque équipe doit former des binômes non interchangeables et qui ne peuvent pas se doubler pour réaliser 5 tours le plus rapidement possible. - Chaque binôme doit attendre que le tour de leur partenaire soit terminé (catch zone 1) ou bien que le disque soit tombé par terre avant de commencer. - Chrono déclenché au départ du 1^{er} cut et arrêté au dernier rattrapé. Les validations de chaque tour sont annoncées à voix haute.