

Atelier de Découverte Sportive (ADS): Ultimate

L'ultimate est un sport collectif en auto-arbitrage qui se joue avec un disque. Il peut se pratiquer aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur et possède la particularité de proposer une pratique mixte. Le but du jeu est de faire une passe à un partenaire dans l'en-but adverse. **Pas de contact** / le porteur de disque ne peut pas se déplacer avec / dès que le disque tombe au sol, il change d'équipe.



Pour celles et ceux qui veulent voir à quoi ça ressemble :

- Une vidéo résumant les plus belles actions d'un [tournoi mixte](#).
- Une vidéo qui montre une pratique alternative : le [beach-ultimate](#).

Au collège **Le Grand Meaulnes**, l'ADS permet aux élèves de 5^e et de 4^e qui s'y inscrivent, d'approfondir cette pratique à raison de 2h inscrites à l'emploi du temps, une semaine sur deux. A l'instar des autres matières, elle fait l'objet d'une évaluation et d'une appréciation trimestrielle.

Les compétences travaillées sont nombreuses et variées :



- recherche de développement du cardio, de l'explosivité, de la détente, de la vision de jeu
- apprentissage de techniques de lancer avancées
- amélioration du raisonnement tactique (avec l'usage d'un drone pour filmer les déplacements et faire des séquences d'analyse vidéo)
- progression sur l'esprit d'équipe et le fairplay

Les objectifs poursuivis permettent donc de rendre l'atelier tout à fait compatible (si ce n'est « complémentaire ») avec la pratique d'un autre sport en club puisque les compétences abordées sont transversales (aux sports-co notamment).

Plusieurs conditions d'accès malgré tout :

- ✓ L'ADS relève d'une inscription à l'année : **on s'engage** auprès de ses camarades, du professeur, du collège, à suivre les cours avec assiduité pour progresser.
- ✓ Le nombre de places est limité à 20. Dans le cas où il y a plus de 20 candidatures, **une détection** est organisée.
- ✓ Les élèves qui s'inscrivent à l'ADS doivent obligatoirement être **licenciés à l'AS Ultimate** du collège en plus (créneau du jeudi soir : 17h-18h30), notamment pour pouvoir participer aux compétitions. **Ouverte dès la classe de sixième !**



Divers projets sont proposés aux élèves (dans la limite du réalisable vis-à-vis du contexte sanitaire) : sortie pour rencontrer et s'entraîner avec les joueurs de l'équipe de France, création de maillots personnalisés, sortie pour expérimenter la déclinaison « beach » de l'ultimate, compétitions académiques, partenariat et entraînements communs avec les joueurs de l'équipe de Bourges (N3) etc....