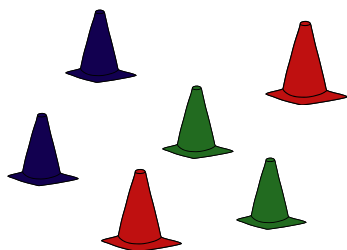


# FICHE SPORT

## L'ULTIMATE FRISBEE

### Le matériel



Des plots

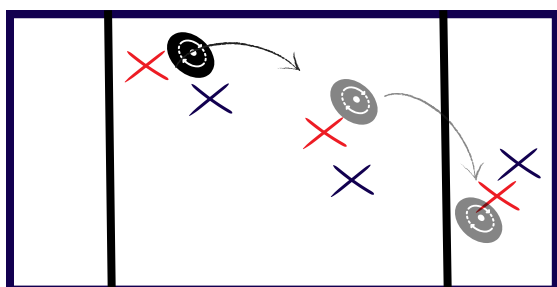


un disque d'ultimate



deux équipes mixtes

### Les règles du jeu simplifiées



Exemple de match, en rouge l'attaque, et en bleu la défense

1. Pour marquer, il faut attraper le frisbee dans la zone adverse
2. Quand le frisbee tombe ou sort, il y a changement de possession
3. On ne marche pas avec le frisbee, on a juste le droit de pivoter
4. Aucun contact n'est autorisé
5. Auto-arbitrage : Si il y a un désaccord, on revient à la passe précédente

### Les règles de sécurité

**Réception** : prise crocodile

**Regard** : les 2 personnes se regardent avant d'envoyer/réceptionner le frisbee

**Espace dégagé** : si une personne entre l'envoyeur et le récepteur : ne pas lancer

**Contact** : Aucun contact autorisé

#### **LES FONDAMENTAUX**

- Lancer en coup droit et en revers
- Pivoter
- Se démarquer
- Jouer dans l'espace
- Attraper à deux mains
- Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.
- Accepter l'opposition et la coopération.
- S'informer, s'adapter aux actions d'un adversaire.
- Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.
- Apprendre à s'auto-arbitrer (gestion des émotions)

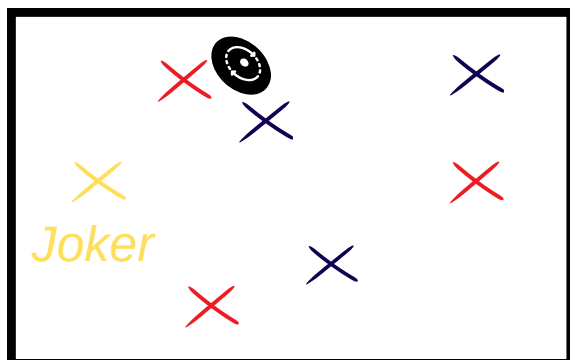


# L'ULTIMATE FRISBEE

## Une situation de référence

Passé à 5 en supériorité numérique.

Le JOKER est toujours avec l'équipe qui a le frisbee



## Quelques conseils techniques

- **Revers** : Paume de la main sur le disque, paume vers le bas à la fin du mouvement
- **Coup droit** : Index et majeur sur le bord, paume vers le haut à la fin du mouvement
- **Pivot** : Le pied qui bouge est le même que la main qui lance

## Des adaptations pour faciliter le jeu

- **Joker** : tant qu'il faut maintenir un ou deux joker
- **Format réduit** : 2vs2, 3vs3 ou maximum 4vs4
- **Défense manchot** : La personne qui défend sur le porteur du disque met les mains dans le dos
- **Toucher c'est attrapé** : pour aider les ceux qui ont du mal à attraper

## Les points d'attentions

Ne pas arbitrer ! Accompagner l'auto-arbitrage et faire un bilan du fair-play à la fin

L'ultimate est un sport mixte. Être attentif à la place des jeunes filles dans le jeu

Effet grappe : valoriser les passes dans l'espace qui écarte le jeu

Sécurité : l'ultimate est un sport sans contact mais des contacts peuvent arriver, bien avertir le public