



# ULTIMATE FRISBEE

L'ultimate (frisbee) est un sport d'équipe joué avec un disque, les membres d'une équipe doivent se faire des passes complétées pour se rendre jusqu'à la zone de but adverse. Ce sport est extrêmement complet combinant les éléments techniques (lancers), la vitesse, le cardio, l'anticipation, le marquage/démarquage. C'est aussi un sport qui est auto-arbitré, basé sur des valeurs de respect des règles et respect des adversaires.

## FORMULES OFFERTES

### ÉCOLE PRÉ-SCOLAIRE, PRIMAIRE & SECONDAIRE

**Quand ?** Cours d'éducation physique, dîner, après les heures de classe, journées pédagogiques.

**Durée ?** Environ 1h par séance

**Nombre de cours ?** À votre convenance. Cela peut être une clinique d'initiation d'une séance ou bien une série d'ateliers avec progression du niveau de difficulté d'ateliers en ateliers.

**Ratio ?** 1 entraîneur pour 20 élèves.

**Adaptable au niveau préscolaire ?** oui

**Endroit ?** Intérieur et extérieur. Sur le gazon. Au-delà de 10 degrés celsius idéalement. Le vent (au-delà de 20km/h) peut aussi affecter négativement l'expérience.

#### Matériel

Disques (fournis par l'animateur)

Cônes (fournis par l'animateur)

Dossard (fournis par l'école)

#### Déroulement

1- Accueil

2- Activation

3- Activité :

- Théorie et pratique des différents lancers (coup droit, revers, hammer, etc.)
- Drills avec tracé out-in.
- Drills attraper des lancers longs, lancés par l'animateur
- Explication des règlements d'ultimate
- Partie d'ultimate.
- Les différents exercices et le format de jeu seront adaptés en fonction du nombre de joueurs et de l'espace disponible

4- Retour au calme