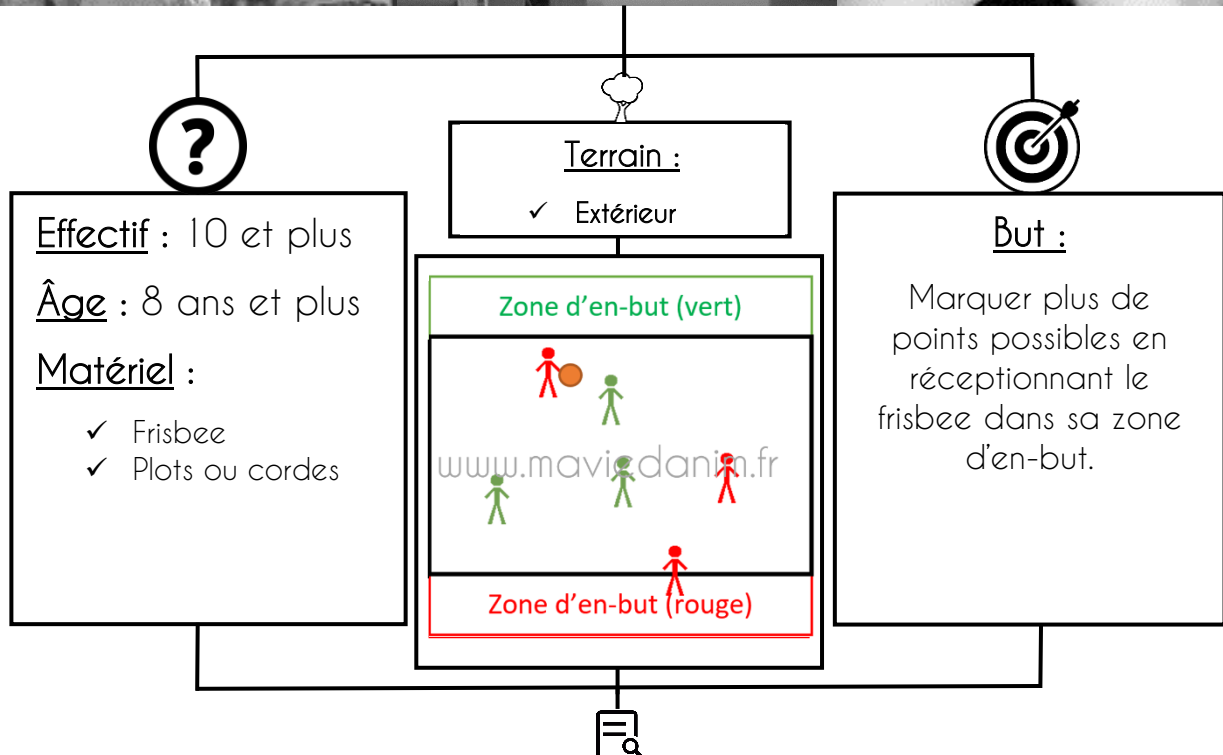




# Ultimate

www.maviedanim.fr



## Déroulement :

L'animateur forme deux équipes équilibrées.

Pour l'engagement, chaque équipe se place dans la zone d'en-but adverse (les verts se placent dans la zone d'en-but rouge et inversement).

Le joueur qui engage lance le frisbee le plus loin possible.

- Si un joueur réceptionne le frisbee, il ne peut plus bouger. Il devra dès lors faire une passe à n'importe quel coéquipier sur le terrain.
- Si le frisbee touche le sol, il passe à l'équipe adverse. (Par exemple, si un joueur tente de réceptionner le disque lors d'une passe entre deux verts, qu'il le touche et que l'objet tombe à terre, le frisbee retourne aux verts).

Pour marquer un point, il faut réceptionner le frisbee dans sa zone d'en-but. Par exemple, dans le schéma ci-dessus, si le joueur rouge qui possède le frisbee arrive à faire la passe au joueur rouge présent dans son en-but et que ce dernier le réceptionne, les rouges marqueront 1 point.

L'animateur peut soit fixer un nombre de points à atteindre avant que le match s'arrête, soit arrêter le match à un temps donné.

Conseil : il faut penser à faire changer de côté, le frisbee est grandement influencé par le vent !

www.maviedanim.fr