

ULTIMATE

Qu'est-ce que l'ultimate ?

L'ultimate est un sport collectif qui se joue avec un frisbee opposant 2 équipes de 7 joueurs. Il se pratique sur un terrain en herbe. Mais il peut également se jouer sur un terrain de Handball à 5 contre 5. L'objectif est de marquer des points en progressant par passes jusqu'à la zone d'en-but et d'y réceptionner le frisbee pour l'y déposer.



La petite histoire !

En **1869**, au nord est des Etats-Unis, William Russell Frisbee crée une boulangerie industrielle appelée la « frisbee pie company »

En **1940**, des étudiants du campus de Yale, finissent leur repas en s'amusant à lancer des moules à tartes de la Frisbee pie company, fournisseur officiel de l'université.

En **1948**, après la seconde guerre mondiale, l'Amérique entre dans l'ère du plastique. Walter Frédéric Morisson se souvient des parties de moules à tartes et met au point le premier disque volant.

En **1960**, le Frisbee de compétition est né.

Règles

- Il faut déposer le frisbee dans la zone d'en-but pour marquer un point
- On avance par passes
- Le porteur du frisbee dispose de 10 s pour jouer et ne doit pas marcher avec le frisbee
- Le disque change de camp quand il tombe au sol où qu'il est intercepté
- L'engagement se fait face à face. Le Frisbee est lancé à l'équipe adverse qui doit l'attraper ou le laisser tomber
- Le joueur a une zone de protection de la longueur de son bras tendu avec frisbee
- Aucun contact n'est autorisé
- En règle générale, il n'y a pas d'arbitre. Le fairplay est très important dans cette discipline

Ce que je dois savoir faire pour jouer

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que je sais déjà faire

.....
.....
.....
.....

Ce que je dois améliorer

.....
.....
.....
.....

Je dessine



Mon commentaire personnel :

.....
.....

Une anecdote :

.....
.....
.....