

ULTIMATE

Et oui, c'est un sport et actuellement celui dont la popularité grandit le plus vite au monde. Voici quelques infos à connaître!

QUOI

“Un sport sans contact, autoarbitré joué avec un disque volant sur un terrain avec deux zones d'enbut dans lequel toutes les actions sont gouvernées par l'esprit du jeu”

- Définition officielle de l'USA Ultimate Board of Directors

175g

Le frisbee

Le premier frisbee a été commercialisé par Wham-o en 1957. Aujourd'hui, le disque réglementaire pèse 175 grammes.

Les joueurs changent rapidement de l'attaque à la défense quand une passe échoue, est interceptée ou quand un joueur conserve le disque plus de dix secondes.

Des passes aériennes et qui finissent en zone d'enbut.

L'Ultimate regroupe des aspects de plusieurs autres sports bien connus

Des déplacements permanents et une endurance athlétique

— 18m —

64m

— 18m —

COMMENT

se joue un match

Chaque point commence avec les deux équipes alignées face à leur zone d'enbut. L'équipe en défense lance le disque à l'attaque. Un match requière sept joueurs de chaque équipe sur le terrain.



Le disque peut avancer dans n'importe quelle direction par des passes entre les membres de l'équipe. Les joueurs ne peuvent pas courir avec le disque. La personne en possession du disque dispose de dix secondes pour le lancer. Son défenseur est en charge du compte.

Quand une passe est ratée (par exemple hors du terrain, interceptée ou à terre), l'équipe en défense prend immédiatement possession du disque et passe à l'attaque.

A chaque fois que l'équipe en attaque réceptionne le disque dans sa zone d'enbut, elle marque un point. Un engagement a lieu après chaque point.

37m

QUI

Des joueurs de tous âges apprécient les challenges uniques que propose ce sport. Il est relativement récent dans le monde du sport (1968) mais il a très rapidement gagné en popularité.

OÙ

Un peu partout, la France est découpée en 6 régions comptabilisant plus de 100 clubs.

De vrais Athletes.

D'après un récent sondage, la majorité des joueurs a pratiqué deux autres sports avant de rejoindre une équipe d'ultimate.



39%



35%



28%



Une domination du monde en vue ?

L'ultimate convainc partout dans le monde. Le championnat du monde regroupe aujourd'hui près de **50 pays** La France est au 7ème rang mondial. L'Ultimate pourrait faire son entrée aux jeux olympiques de Paris 2024 !



La Fédération Flying Disc France (FFDF) est une association française de loi 1901 fondée le 12 mai 1977. Elle comprend des clubs ayant pour but principal de faire pratiquer les sports de disque. Elle compte plus de 4000 licenciés et la croissance des effectifs avoisine les 10% ces dernières années.

POURQUOI

Ou plutôt pourquoi pas ? L'Ultimate est vraiment fun et passionnant. La seule solution pour avancer est de faire voler le disque : Il y a une infinité de trajectoires, les possibilités sont sans limites.

L'esprit du Jeu !

L'esprit du jeu fait de l'Ultimate un sport collectif à part. Il y a plus de 30 ans, ce sport a été créé avec l'idée d'offrir un haut niveau de compétitivité sans intervention d'arbitres. L'Ultimate réalise, aujourd'hui, le tour de force de proposer une issue honorable pour les deux équipes quelles que soient les situations, et ce, sans notion de pénalité ou de réparation. Les joueurs sont ainsi libres de démontrer, lors des matchs, le meilleure de la nature humaine!

Un excellent exercice

Beaucoup de personnes ne réalisent pas combien elles courent pendant un match. Pour une personne de 70Kg, jouer à l'ultimate brûlera environ

544
Calories/hr

Facile à mettre en oeuvre

L'Ultimate est un sport idéal pour ceux qui veulent essayer quelque chose de nouveau et différent à faible coût. L'équipement nécessaire pour jouer est très réduit et peu onéreux.

1

8