

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

### Passes à 2

Deux joueurs sont face à face, à une distance de 8 m environ, un disque pour deux. Les équipes de deux doivent être séparées au moins 4 m pour la sécurité.

Au signal de l'enseignant-e, ils se font des passes en lançant le disque à leur partenaire.

Le joueur qui lance le disque doit s'assurer que son partenaire est prêt à recevoir le disque en le regardant. Le disque doit être rattrapé avec les deux mains.

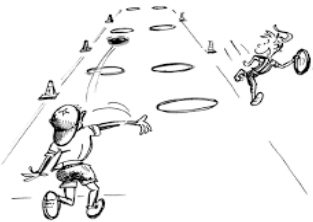


### Variantes

- Lancer légèrement à la droite de son partenaire, à sa gauche .
- Envoyer le disque pour que le partenaire le reçoive entre le sol et ses hanches, légèrement en dessus de sa tête.
- Lancer de la mauvaise main.
- Lancer et réceptionner avec un œil fermé.
- Lors du lancer, sauter sur une jambe, effectuer une fente latérale...

### Highscore

Former des équipes de deux joueurs. Plusieurs cerceaux sont répartis sur un terrain ou dans la salle. Le but est de collecter le plus de points en cinq minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque équipe ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.



### Variante :

- Les équipes ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro.

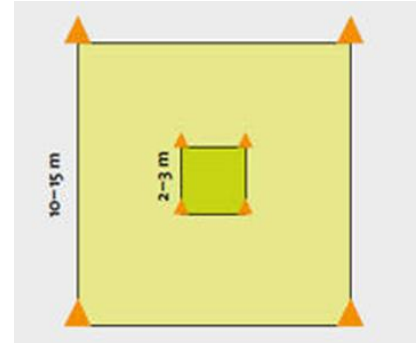
Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

### Hot Box

Trois contre trois ou quatre contre quatre. Le terrain est composé d'un carré extérieur et d'un carré intérieur (ou de cercles).

L'équipe offensive essaie de se passer habilement le disque et de marquer un point en effectuant une passe à un coéquipier placé dans le carré/cercle central. Si le disque tombe par terre, sort de la surface de jeu ou est intercepté par un adversaire, les rôles sont inversés (les défenseurs deviennent attaquants et vice-versa). Dans ce cas-là, les attaquants doivent tout d'abord réceptionner le disque hors du carré/cercle extérieur. Lorsqu'une équipe marque un point, elle conserve le disque et demeure en attaque. Dans ce cas précis, le disque doit également être passé et attrapé hors du carré/cercle extérieur.

Un nombre de passes peut être imposé avant de pouvoir marquer le point.

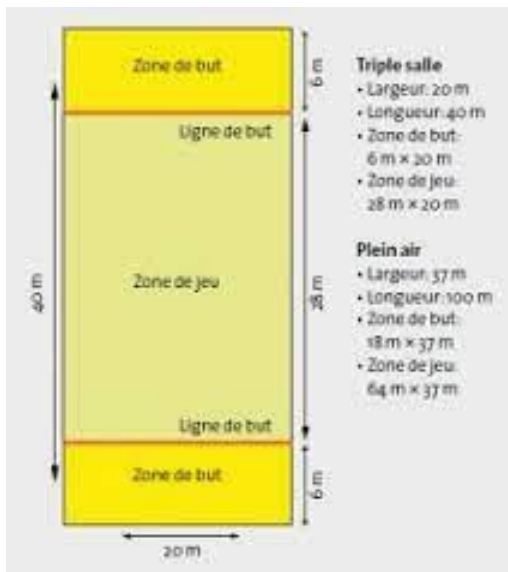


### Ultimate Frisbee 5x5

L'objectif est d'attraper le disque, lancé par un coéquipier, dans la zone adverse afin de comptabiliser un point. Chaque équipe est composée de cinq joueurs de champ et d'au moins deux remplaçants qui peuvent entrer en jeu après chaque point inscrit. Les deux formations se trouvent au début du jeu sur leur ligne de but respective. Celle qui a marqué le dernier point engage en lançant le disque dans la moitié du terrain adverse et endosse un rôle défensif ; l'autre équipe récupère le disque et attaque. Au début du jeu, un tirage au sort désigne l'équipe qui engage en premier. Les attaquants se déplacent sur la surface de jeu et essaient de faire circuler le disque sans commettre d'erreurs et de le réceptionner finalement dans la zone de but (passe ultime = ultimate en anglais). Les défenseurs tentent de leur côté d'empêcher la progression de leurs adversaires en les poussant à la faute. Seule l'interception en vol (contrôlée ou non), la chute du disque au sol et sa sortie de la surface de jeu permet à l'équipe qui défend de récupérer le disque. Aucun contact n'est permis entre les joueurs.

Indication : respecter les règles d'or.

Variante : Seul un joueur par équipe, désigné avant le coup d'envoi, a le droit d'attraper le disque dans la zone de but. Il peut soit se déplacer librement dans la zone, soit se tenir debout à un endroit fixe (par ex. dans un cerceau), sur la ligne du fond.



#### Triple salle

- Largeur: 20 m
- Longueur: 40 m
- Zone de but: 6 m x 20 m
- Zone de jeu: 28 m x 20 m

#### Plein air

- Largeur: 37 m
- Longueur: 100 m
- Zone de but: 18 m x 37 m
- Zone de jeu: 64 m x 37 m

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

## 10 règles d'or

### 1 Esprit du jeu

L'Ultimate Frisbee est basé sur la sportivité, une bonne conduite et le fair-play. Une attitude compétitive est encouragée mais ne doit pas se faire aux dépens du respect entre les joueurs, de la conformité des règles et du plaisir de jouer. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. L'enseignant fait office de directeur de jeu et de mentor, non pas d'arbitre.

### 2 Points

Un point est marqué lorsque le disque est attrapé dans la zone de but adverse. Les équipes changent de côté après chaque point inscrit (important lorsque le jeu se déroule en plein air) et le disque est remis en jeu.

### 3 Déroulement du jeu

Le disque peut être lancé dans toutes les directions. Il est interdit de se déplacer le disque en main. Seules des rotations autour de l'axe du corps sont autorisées (pivot). Le disque ne peut être passé de main en main, il doit être lancé. Un joueur a dix secondes au maximum pour relancer le disque.

### 4 Contact physique

Les contacts physiques ne sont pas admis. Il n'y a pas d'obstruction comme au basketball.

### 5 Distance de marquage

Le défenseur qui couvre le joueur en possession du disque doit se trouver au minimum à une longueur de bras de distance. Seul un joueur peut couvrir le lanceur, les autres défenseurs doivent se tenir à plus de trois mètres.

### 6 Changement de possession

Dès qu'une passe n'arrive pas à destination (le disque est intercepté, tombe par terre, sort du terrain), l'équipe défensive prend possession du disque. Il n'y a pas d'interruption de jeu.

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

### 7 Fautes

Quand un joueur entre en contact avec un autre et l'empêche ainsi de lancer ou de réceptionner le disque, une faute est signalée. Si le joueur touché estime être victime d'une faute, il l'indique en appelant «faute» et le jeu est interrompu. Le jeu est gelé et tous les joueurs demeurent à leur place. Si le joueur fautif est d'accord avec l'appel, il annonce «no contest» et le disque est remis à la victime.

Le lanceur annonce à son tour «disc in» et le jeu reprend comme si la faute n'avait pas été commise. Si le joueur fautif n'est pas d'accord avec l'appel, il annonce «contest» et le lancer est refait.

Cela signifie que le disque revient entre les mains du joueur qui a effectué le dernier lancer et tous les joueurs reprennent la position qu'ils occupaient avant ce dernier lancer.

Le jeu redémarre avec l'annonce «disc in».

### 8 Attraper

Si un attaquant et un défenseur attrapent le disque en même temps, ce dernier est remis à l'attaquant.

### 9 Engagement

Au début du jeu et après chaque point inscrit, les équipes se positionnent sur leur ligne de but respective. L'équipe qui a marqué le point lance le disque haut et loin en direction de la zone de but adverse (engagement). Cette équipe devient défensive. Dès que le disque est lancé récupéré et mis en jeu par l'équipe adverse (attaquante), tous les joueurs de l'équipe défensive peuvent se déplacer librement sur le terrain.

### 10 Terrain

Le terrain de jeu est délimité par des cônes de marquage (piquets).

Si le disque sort de l'aire de jeu, si un joueur en possession du disque dépasse ou touche, avec une partie de son corps, la ligne de fond ou de touche, le disque est donné à l'équipe adverse et est remis en jeu à l'endroit où il est sorti du terrain.