

### Planification :

- Quand jouerez-vous à ce jeu ?
- Où jouerez-vous à ce jeu ?
- Qui apportera le disque?
- Comment allez-vous former des équipes?
- Avec quelles règles allez-vous jouer?

### Action :

- Jouez à l'Ultimate!

### Révision :

- Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas avant?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans ce jeu?
- Quelle stratégie votre équipe a-t-elle utilisée?
- Si vous deviez rejouer à ce jeu, que feriez-vous différemment?

### Conseils de sécurité :

- Que doivent porter tous les joueurs sur leurs pieds?
- Comment pouvez-vous vous assurer que votre aire de jeu est sécuritaire?

### Ressources en ligne :

- [11th Edition Rules](#)
- [The Rules of Ultimate Frisbee](#)
- [How To Throw A Forehand](#)

Sentiercanadien.ca

## L'Ultimate

SENTIER BRUCE  
Style de vie sain et actif



### L'aventure :

L'Ultimate Frisbee est un jeu joué avec un disque volant (également connu sous le nom de marque Frisbee®). Le jeu se joue sur un terrain rectangulaire avec peu d'arrêts. Après un lancer du disque, l'équipe qui gagne le lancer décidera si elle veut tirer (comme un coup d'envoi dans le football) ou recevoir. Les équipes s'alignent sur leur ligne de but et une équipe lance le disque à l'autre.

L'équipe avec le disque tente alors de faire des passes entre ses joueurs. Le joueur qui tient le disque doit se tenir debout, et le joueur qui défend cette personne compte les "stalles" à haute voix (comme compter les bateaux à vapeur). Une passe doit être tentée avant que 10 stalles ne soient comptées.

Pour marquer un point, une équipe doit réussir une passe dans une zone d'en-but. L'équipe en défense doit essayer d'empêcher cela en interceptant une passe, en attrapant le disque ou en le projetant au sol. Vous pouvez jouer pendant une durée déterminée ou jusqu'à un score gagnant prédéterminé — par exemple, la première équipe à marquer 10 points gagne. Il y a beaucoup de variations à ce jeu, et vous pouvez même composer le vôtre pour rendre le jeu encore plus amusant pour votre troupe!



Tout commence  
avec les Scouts.

### Planification :

- Quand jouerez-vous à ce jeu ?
- Où jouerez-vous à ce jeu ?
- Qui apportera le disque?
- Comment allez-vous former des équipes?
- Avec quelles règles allez-vous jouer?

### Action :

- Jouez à l'Ultimate!

### Révision :

- Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas avant?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans ce jeu?
- Quelle stratégie votre équipe a-t-elle utilisée?
- Si vous deviez rejouer à ce jeu, que feriez-vous différemment?

### Conseils de sécurité :

- Que doivent porter tous les joueurs sur leurs pieds?
- Comment pouvez-vous vous assurer que votre aire de jeu est sécuritaire?

### Ressources en ligne :

- [11th Edition Rules](#)
- [The Rules of Ultimate Frisbee](#)
- [How To Throw A Forehand](#)

Sentiercanadien.ca

## L'Ultimate

SENTIER BRUCE  
Style de vie sain et actif



### L'aventure :

L'Ultimate Frisbee est un jeu joué avec un disque volant (également connu sous le nom de marque Frisbee®). Le jeu se joue sur un terrain rectangulaire avec peu d'arrêts. Après un lancer du disque, l'équipe qui gagne le lancer décidera si elle veut tirer (comme un coup d'envoi dans le football) ou recevoir. Les équipes s'alignent sur leur ligne de but et une équipe lance le disque à l'autre.

L'équipe avec le disque tente alors de faire des passes entre ses joueurs. Le joueur qui tient le disque doit se tenir debout, et le joueur qui défend cette personne compte les "stalles" à haute voix (comme compter les bateaux à vapeur). Une passe doit être tentée avant que 10 stalles ne soient comptées.

Pour marquer un point, une équipe doit réussir une passe dans une zone d'en-but. L'équipe en défense doit essayer d'empêcher cela en interceptant une passe, en attrapant le disque ou en le projetant au sol. Vous pouvez jouer pendant une durée déterminée ou jusqu'à un score gagnant prédéterminé — par exemple, la première équipe à marquer 10 points gagne. Il y a beaucoup de variations à ce jeu, et vous pouvez même composer le vôtre pour rendre le jeu encore plus amusant pour votre troupe!



Tout commence  
avec les Scouts.