

*ULTIMATE*

*FRISBEE*




*EN EPS*

*L DAL TAPEPS.FR*

# MENU



# ASPECTS TECHNIQUES



LE REVERS

LE COUP DROIT

L'UPSIDE OU  
HAMMER

LE CATCH

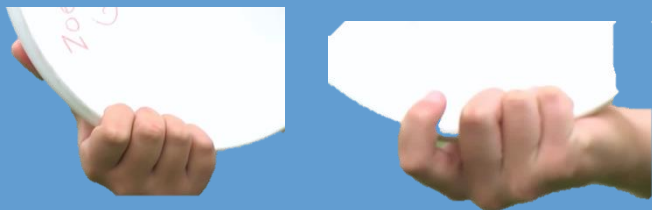




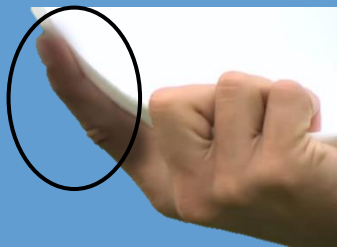
# LE REVERS

Tenir le disque

**BONNE PRISE**



**MAUVAISE PRISE**





# LE COUP DROIT



Tenir le disque



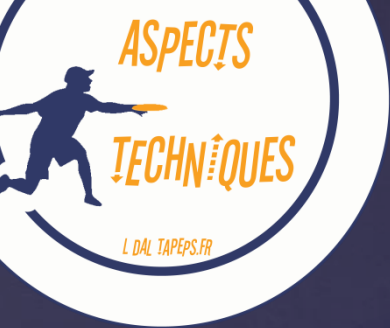


# LE HAMMER / L'UPSIDE



Tenir le disque





# CATCHER UN DISQUE



1 main



2 mains : clap catch  
Ou crocodile



2 mains



# ASPECTS TACTIQUES



APPLIQUER UNE  
FORCE

STACK HORIZONTALE

LE DÉMARQUAGE

STACK VERTICALE





# APPLIQUER UNE FORCE



Orienter le jeu d'un côté ou de l'autre.

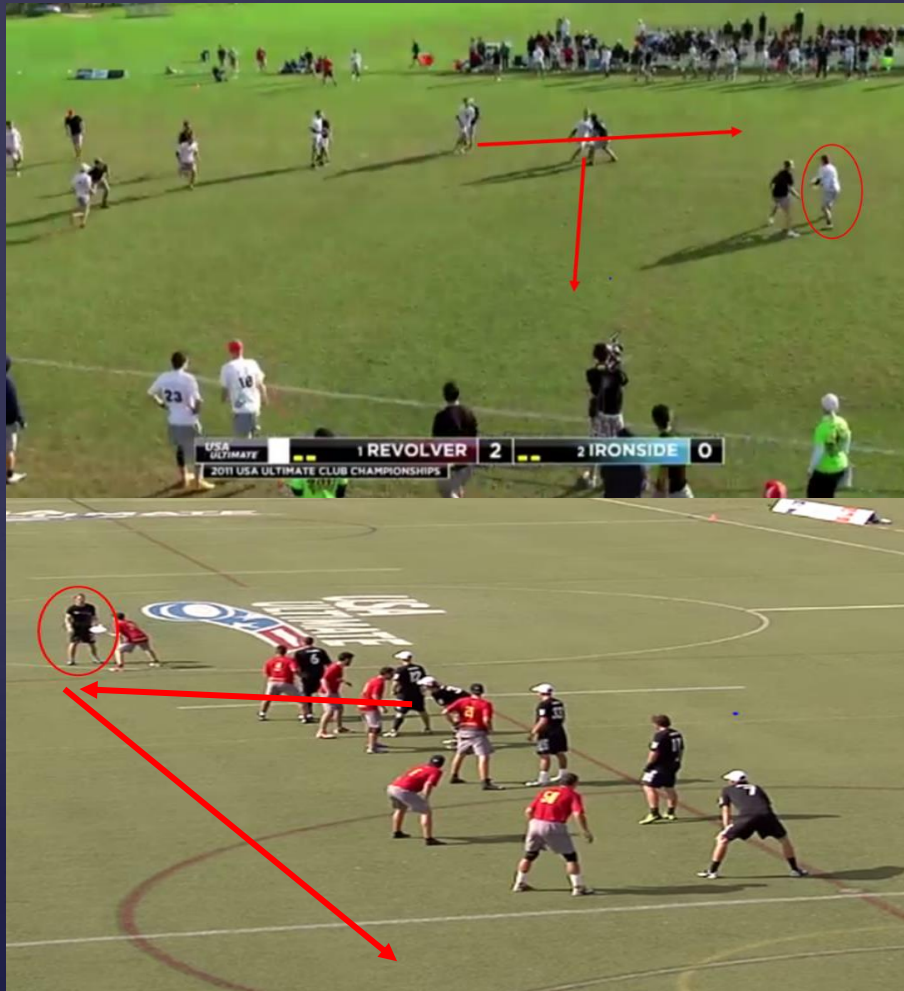
Diminuer les possibilités pour les attaquants.

Faciliter la défense.





# PRINCIPES DE DÉMARQUAGE



Course : Variations de rythme, lignes droites

Appuis: changement brutal de direction

Pas plus de deux appels. Ensuite se replacer pour laisser l'espace.





# LE DÉMARQUAGE : LA STACK VERTICALE



**Position :** Se placer en ligne dans l'alignement du handler.

**Déclenchement :** le 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> de la stack (déterminé en avance)

**Principe :** Se démarquer dans un espace libre. Retourner dans la stack si je n'ai pas le disque.





# LE DÉMARQUAGE : LA STACK HORIZONTALE



**Position :** Réaliser une ligne face au handler

**Déclenchement :** déterminé en amont

**Principe :** Se démarquer dans un espace libre. Retourner dans la stack si je n'ai pas le disque.

**Exemple :** Isolation – tous les joueurs partent au fond et un seul revient dans l'ouvert.

# RÈGLEMENT



ANNONCER UNE  
FAUTE / VIOLATION

COMMUNIQUER  
APRÈS L'ANNONCE

AIDE VIDÉO QR CODE



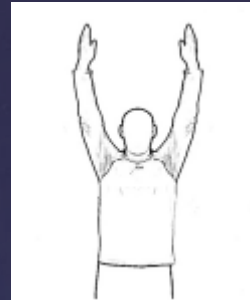
# LA COMMUNICATION : ANNONCER



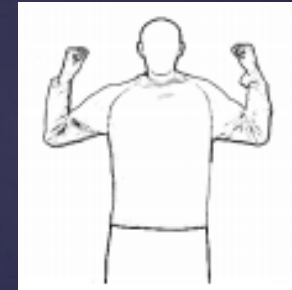
**FAUTE**



**VIOLATION**



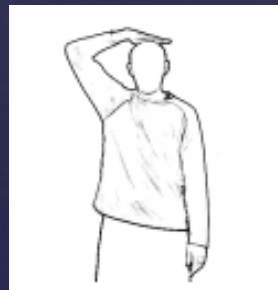
**POINT MARQUÉ**



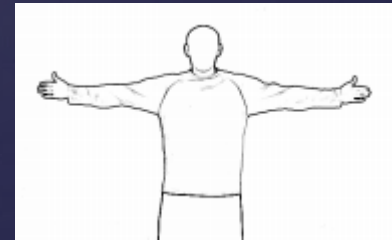
**PICK - ÉCRAN**



**MARCHER**



**TEMPS ÉCOULÉ**

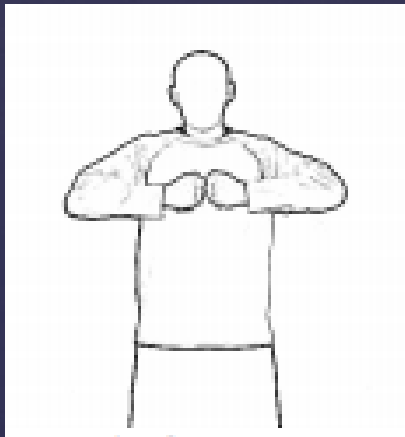


**INFRACTION :  
COMPTE RAPIDE,  
DOUBLE MARQUAGE,  
DISTANCE**

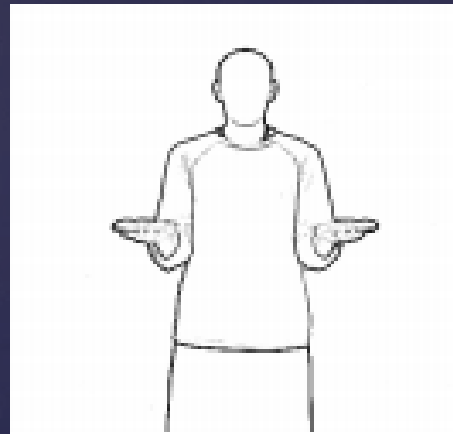


# LA COMMUNICATION :

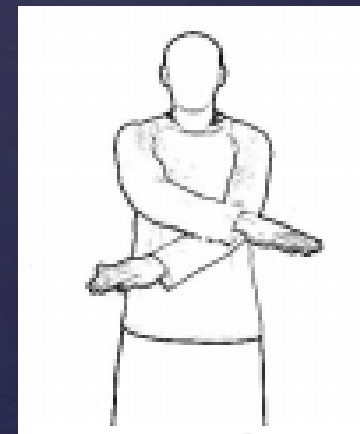
## APRÈS UN APPEL



**CONTESTER**



**ACCEPTER**



**SE RÉTRACTER**



# VIDÉOS



**MARCHER**



**LA SORTIE**



**ÉCRAN OU PICK**



**TURN**



**FAUTE DE MAIN**



**CONTACT DE  
L'ATTAQUANT**



**CONTACT DU  
DÉFENSEUR**



**STRIP OU  
ARRACHER**





# FONCTIONNEMENT

EN CAS DE FAUTE, VIOLATION OU INFRACTION

LES JOUEURS CONCERNÉS PAR LA FAUTE PEUVENT L'APPELER

PAS LES AUTRES!

SI L'APPEL EST AVÉRÉ JUSTE :

IL PEUT Y AVOIR TURN, CONSERVATION DU DISQUE OU POINT

SI L'APPEL EST DISCUTABLE ET QU'IL EST CONTESTÉ :

ON REVIENT À L'ACTION PRÉCÉDENTE

# EXERCICES

PASSE ET SUIT

1

2

3

CATCHER SOUS  
PRESSION

1

2

3

RECORD DE  
TRAVERSÉE

1

2

LA CROIX

1

2

SE DÉMARQUER

1

2

3

LE CARRÉ

1

LE MULTIZONE

1

2

3

LE DUEL

1

2



# PASSE ET SUIT



## Réussir 20 Passes

- Avec ballon à D2
- Retour à 0 si tombe au sol



## Réussir 20 Passes

- Avec disque à D1
- -2 si tombe au sol



## Réussir 20 Passes

- Avec disque à D2
- -2 si tombe au sol





# RECORD EN PASSE ET SUIT EN 3'



## Réussir 30 Passes

- Avec ballon à D1
- Retour à 0 si tombe au sol



## Réussir 20 Passes

- Avec disque à D1
- -2 si tombe au sol



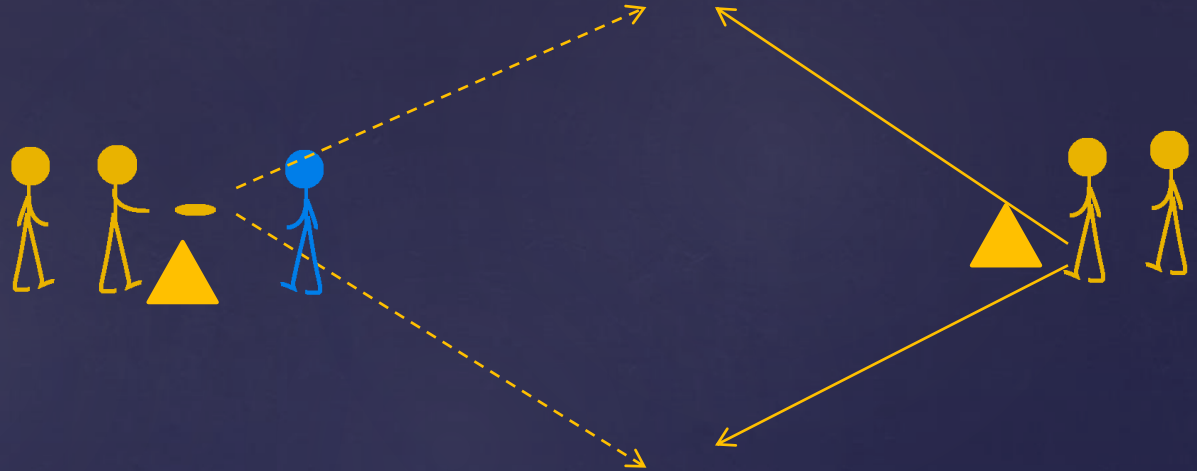
## Réussir 30 Passes

- Avec disque à D1
- -2 si tombe au sol





# PASSE ET SUIT AVEC DÉFENSEUR



Réussir 8/15 Passes

- Avec ballon



Réussir 8/15 Passes

- Avec disque



Réussir plus de 10 Passes

- Avec disque



# CATCHER SOUS PRESSION



**Réussir 6 catch sur 10.**

- Avec ballon



**Réussir 6 catch sur 10.**

- Avec Disque



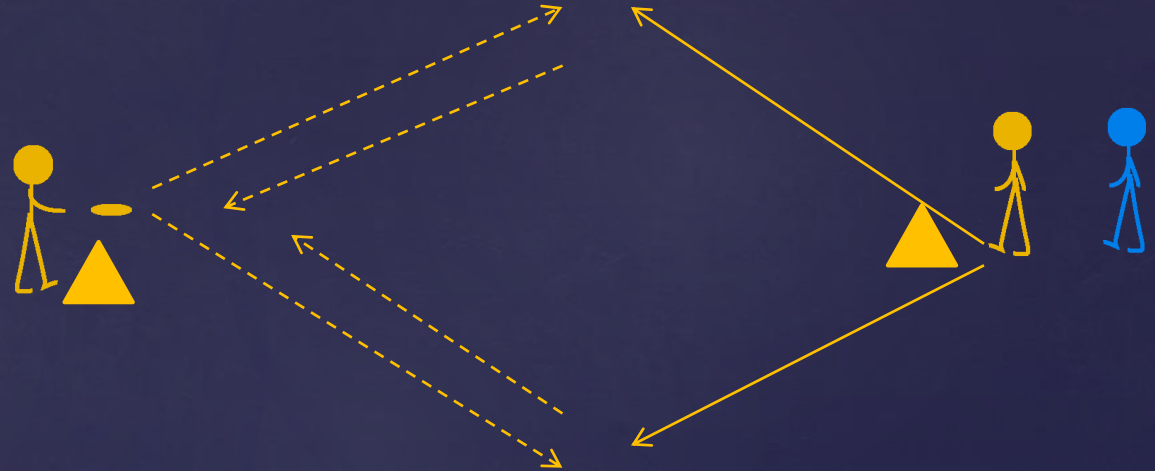
**Réussir au moins 8  
catch sur 10**

- Avec Disque





# CATCHER ET ENCHAÎNER UNE PASSE SOUS PRESSION



Réussir 5 catch avec retour de passe sur 10.

- Avec ballon



Réussir 5 catch avec retour de passe sur 10.

- Avec Disque



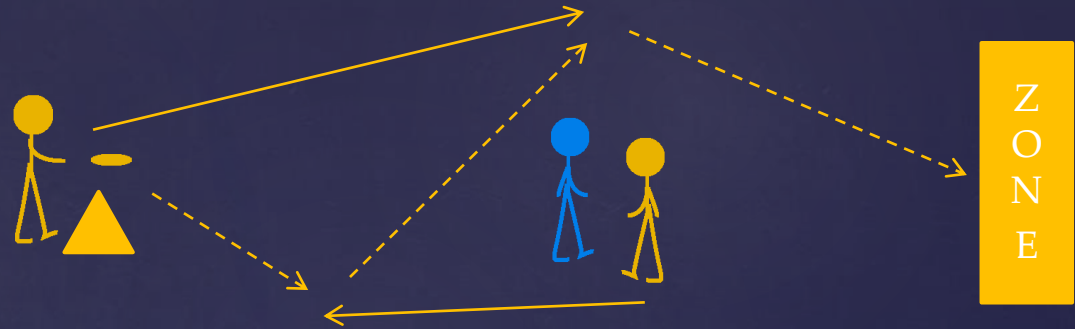
Réussir au moins 7 catch avec retour de passe sur 10

- Avec Disque





# CATCHER ET ENCHAÎNER EN 2c1



**Amener 5 fois l'engin en zone.**

- Avec ballon



**Amener 5 fois l'engin en zone.**

- Avec Disque



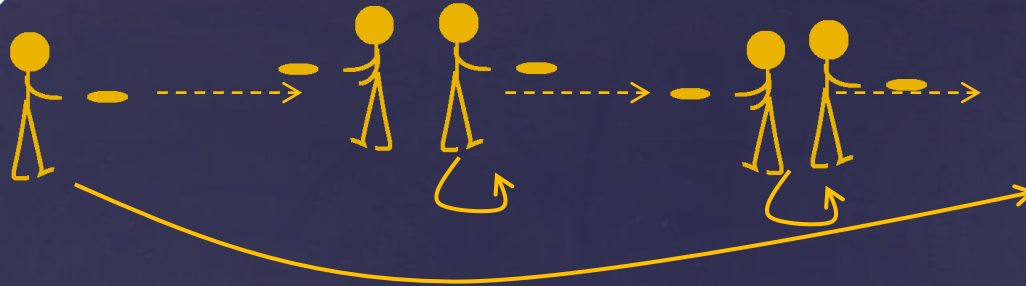
**Amener au moins 7 fois l'engin en zone.**

- Avec Disque





# RECORD DE TRAVERSÉES EN 3'



## Réussir 10 traversées

- Avec ballon
- Retour à la passe précédente si la passe est ratée.



## Réussir 7 traversées

- Avec disque
- Retour à la passe précédente si la passe est ratée



## Réussir 10 traversées

- Avec disque
- Retour à la passe précédente si la passe est ratée



# RECORD DE TRAVERSÉES EN 3C2



Z  
O  
N  
E



**Sur 10 tentatives réussir  
5 traversées**

- Avec ballon
- Retour dans la zone de départ si le ballon tombe ou est intercepté

**Sur 10 tentatives réussir  
5 traversées**

- Avec disque
- Retour dans la zone de départ si le disque tombe ou est intercepté

**Sur 10 tentatives réussir  
7 traversées**

- Avec disque
- Retour dans la zone de départ si le disque tombe ou est intercepté



# SE DÉMARQUER POUR CATCHER EN PROFONDEUR



Sur 10 tentatives réussir  
au moins 5 fois

- Avec ballon



Sur 10 tentatives réussir  
au moins 5 fois

- Avec Disque

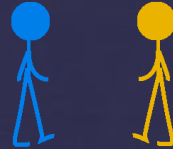


Sur 10 tentatives réussir  
au moins 7 fois

- Avec Disque



# SE DÉMARQUER POUR CATCHER DANS L'OUVERT



Sur 10 tentatives réussir  
au moins 7 fois

- Avec ballon

Sur 10 tentatives réussir  
au moins 6 fois

- Avec Disque

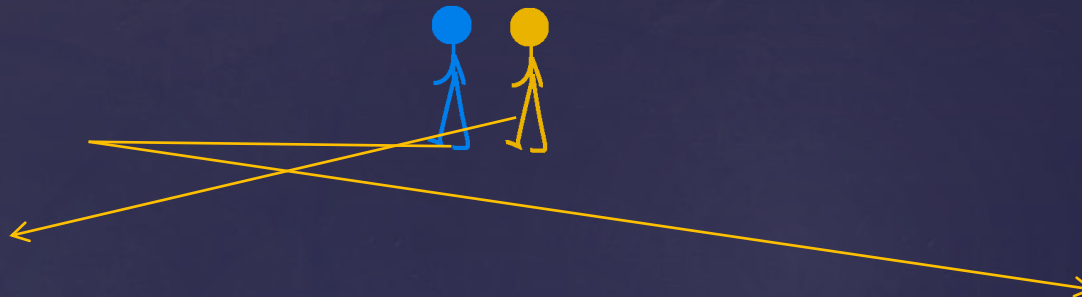
Sur 10 tentatives réussir  
au moins 8 fois

- Avec Disque





# SE DÉMARQUER POUR CATCHER



Sur 10 tentatives réussir  
au moins 6 fois

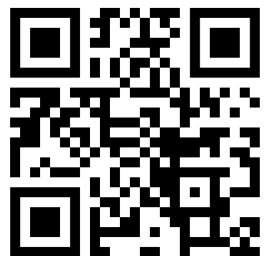
- Avec ballon

Sur 10 tentatives réussir  
au moins 5 fois

- Avec Disque

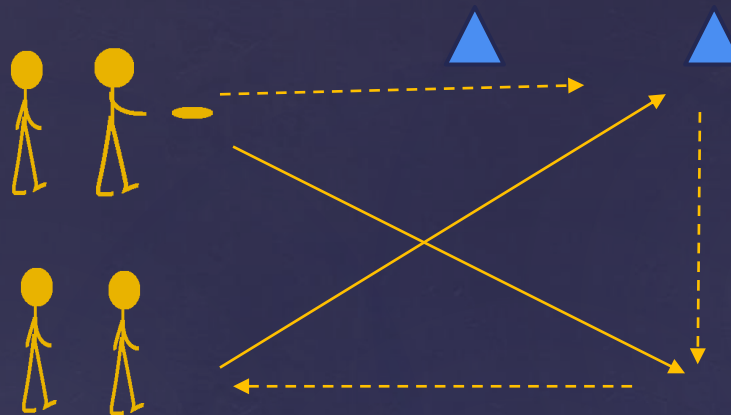
Sur 10 tentatives réussir  
au moins 7 fois

- Avec Disque





# LA CROIX



## Réussir 20 passes

- Avec ballon à D2
- Retour à 0 si tombe au sol



## Réussir 20 passes en respectant coup droit et revers.

- Avec disque à D1
- Retour à 0 si tombe au sol



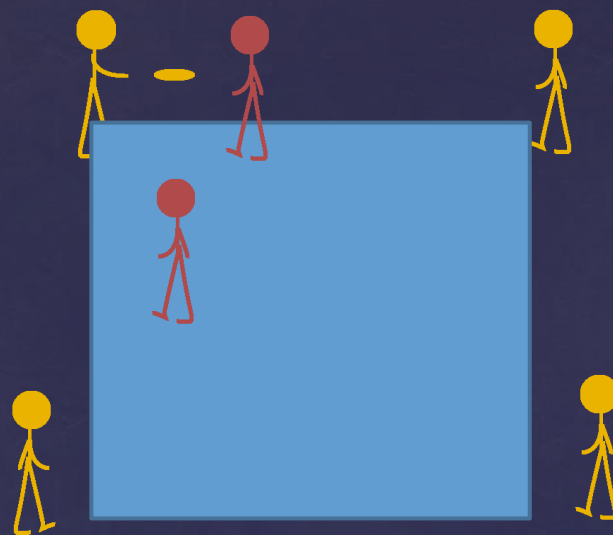
## Réussir 20 passes en respectant coup droit et revers.

- Avec disque à D2
- Retour à 0 si tombe au sol





# LE CARRÉ 4c2



**Réussir au moins 6 passes consécutives.**

- Avec le ballon
- Sans se le faire intercepter



**Réussir au moins 6 passes consécutives.**

- Avec le Disque
- Sans se le faire intercepter



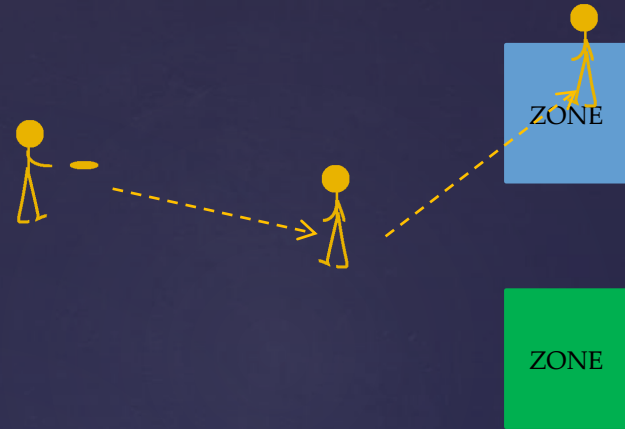
**Réussir au moins 10 passes consécutives.**

- Avec le Disque
- Sans se le faire intercepter





# LE MULTIZONE SANS DÉFENSEUR



**Valider les 4 zones au moins deux fois**

- Avec ballon
- Retour au centre et perte de validation des zones si le ballon tombe

**Valider les 4 zones au moins deux fois**

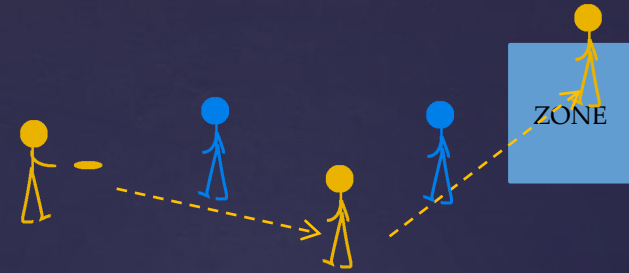
- Avec disque
- Retour au centre et perte de validation des zones si le disque tombe

**Valider 4 zones au moins deux fois**

- Avec disque
- Ordre imposé: Vert/rouge/bleu/jaune
- Retour dans la zone de départ si le disque tombe ou est intercepté



# LE MULTIZONE EN SUPÉRIORITÉ



**Valider 4 zones (pas deux fois de suite la même)**

- Avec ballon et/ou disque
- Retour au centre et perte de validation des zones si l'engin tombe ou est intercepté.

**Valider les 4 zones dans un ordre imposé (non connu de la défense)**

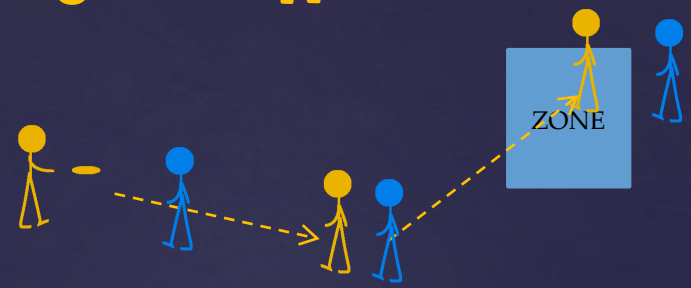
- Avec ballon et/ou disque
- Retour au centre et perte de validation des zones si l'engin tombe ou est intercepté.




**Valider 6 zones dans un ordre imposé**

- Avec disque
- Retour au centre si l'engin tombe ou est intercepté.



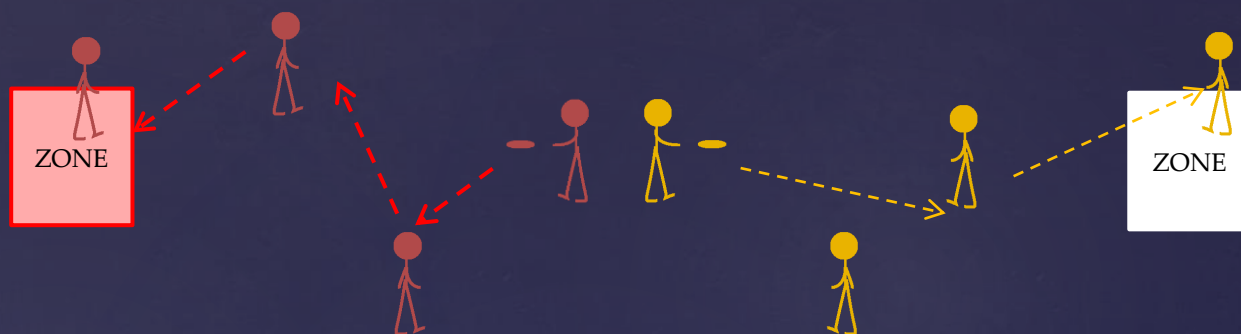
# MATCH MULTI-ZONE



		
<p>Marquer au moins 4 points Valider deux zones à la suite.</p>	<p>Marquer au moins 8 points Valider deux fois deux zones à la suite.</p>	<p>Marquer au moins 8 points Valider les 4 zones à la suite.</p>
<p>Ballon (1pt) Disque (2pts)</p>	<p>Ballon (1pt) Disque (2pts)</p>	<p>Ballon (1pt) Disque (2pts)</p>



# LE DUEL 4'



## Marquer au moins 4 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol.



## Marquer au moins 7 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol.



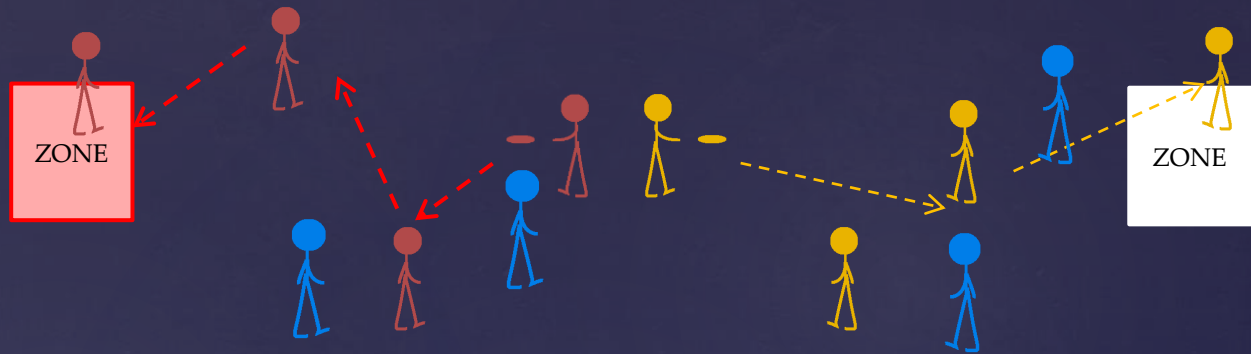
## Marquer au moins 10 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol.





# LE DUEL AVEC DEFENSEUR



## Marquer au moins 3 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol ou est intercepté.



## Marquer au moins 5 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol ou est intercepté.



## Marquer au moins 7 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol ou est intercepté.



# DÉFIS PAR ÉQUIPE



## FORMULE 1: Les duels

Une équipe tire :

- une carte défi.
- une carte engin. Elle a le choix sur le nombre mais découvre les engins.

**Toutes les équipes réalisent le défi**

**Les points**

**Nombre d'engin x niveau du défi**

Bonus :

- +3pts pour défi imposé
- + Xpts dans le cas des surprises.

## FORMULE 2: Validation des compétences

Chaque équipe tire

- une carte défi.
- une carte engin. Elle a le choix sur le nombre mais découvre les engins.

**Elle réalise son défi**

**Les points**

**Nombre d'engin x niveau du défi**

Bonus :

- Points de classement (au choix)
- + Xpts dans le cas des surprises.

# ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

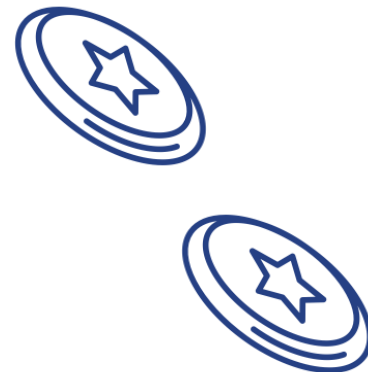
100% BALLON



ON MÉLANGE



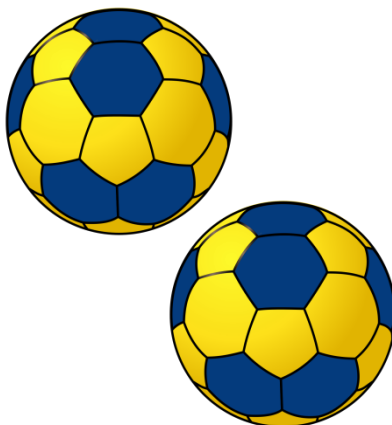
100% DISQUE



100% DISQUE



100% BALLON



100% DISQUE





# ENGIN'S



3

?

L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



3

?

L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



4

?

L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



3

?

L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



4

?

L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S

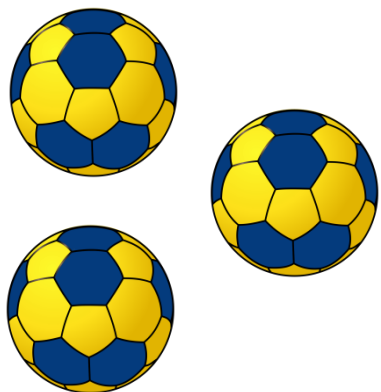


4

?

L. DAL TAPEPS.FR

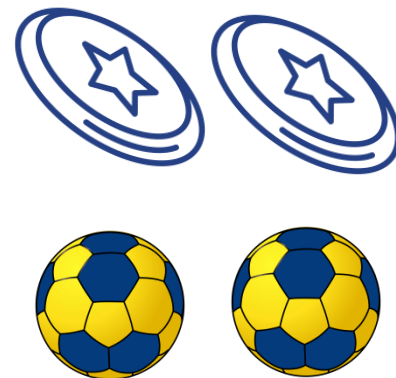
100% BALLON



ON MÉLANGE



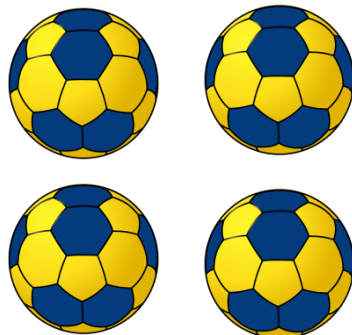
ON MÉLANGE



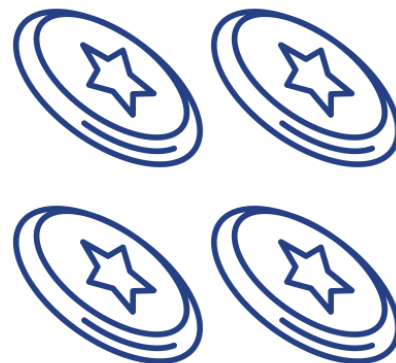
ON MÉLANGE



100% BALLON



100% DISQUE



# ENGIN'S



4

?



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



4

?



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



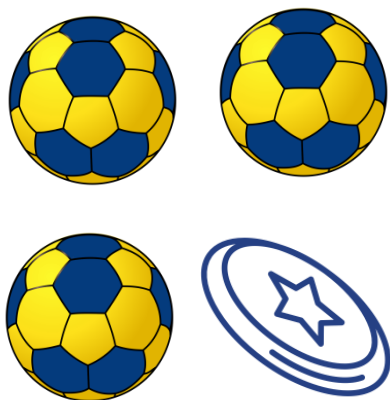
SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

## ON MÉLANGE



## SURPRISE



Réalise le plus  
de défis avec le  
même ballon

**Bonus : + 1 /défi**

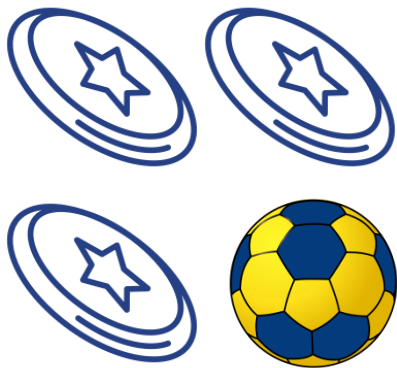
## SURPRISE



Réalise le plus  
de défis avec le  
même disque

**Bonus : + 2 /défi**

## ON MÉLANGE



## SURPRISE



Réalise le même  
défi avec un  
temps similaire  
(+5s) avec disque  
et ballon

**Bonus : + 3**

## SURPRISE



Les adversaires  
imposent 3  
engins.

**Bonus : + 2/défi**

# ENGIN'S



SURPRISE



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE



L. DAL TAPEPS.FR

# ENGIN'S



SURPRISE



L. DAL TAPEPS.FR

## SURPRISE

Réalise le défi en validant engins : deux de ton choix et deux imposés par l'enseignant.

**Bonus : +1**

## SURPRISE

Réalise le défi avec le nombre et le type d'engin au choix

## SURPRISE

Telle une mort subite, tu n'as qu'un seul engin (au choix) pour réussir ton défi.

**Bonus : + 3**

**Malus : - 1**

## SURPRISE

Le nombre et le type d'engins sont illimités mais le temps est restreint à 2min

**Bonus : +2 si plus de 3 engins sont validés**

## SURPRISE

Nombre et type au choix.  
Un adversaire supplémentaire peut venir défendre pendant la réalisation du défi

**Bonus : +2 / défi réalisé avec le défenseur en plus**

## SURPRISE

Nombre au choix mais tu dois valider un disque avant de pouvoir choisir un ballon.

**Bonus : +1 par paire disque/ballon**

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 20  
passes à  
distance 1 en 3  
min.  
Retour à 0 si  
tombe au sol.

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Etre la première  
équipe à réussir  
20 passes à d1  
puis 10 à d2.  
Pas de pénalité

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 20  
passes à  
distance 1 en 3  
min avec 1  
défenseur.  
Retour à 0 si  
tombe au sol.

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 20  
passes à  
distance 2. -2 si  
tombe au sol.  
En 3min

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Etre la première  
équipe à réussir  
20 passes suite à  
un mouvement  
de démarquage

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 20  
passes à  
distance 2 avec  
défenseur. -2 si  
tombe au sol.  
En 3min

L. DAL TAPEPS.FR



DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 15  
passes en coup  
droit à distance  
1 en 3 min.  
Retour à 0 si  
tombe au sol.

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 15  
passes avec  
défenseur en  
poursuite en 3'.

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 15  
passes avec  
défenseur placé  
devant soi en 3'.

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Réussir 15  
passes en coup  
droit à distance  
2. -2 si tombe au  
sol.  
En 3min

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Etre la première  
équipe à réussir  
20 passes à  
distance 1 avec  
un défenseur  
sur le Handler

L. DAL TAPEPS.FR

## PASSE ET SUIT

Etre la première  
équipe à réussir  
20 passes à  
distance 2 avec  
deux  
défenseurs.

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider chaque zone.  
Une zone validée est acquise.  
Le défi se fait en 3'.

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider 2 fois  
2 zones de son  
choix, à la  
suite.  
En 2min

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider deux  
fois les zones  
dans l'ordre  
suivant :  
Rouge- jaune  
- vert - bleu

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider à la suite  
deux zones en  
diagonale.

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider 4  
zones dans  
l'ordre de son  
choix. 3 essais  
avant de  
perdre  
l'engin.

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider les 4  
zones dans  
l'ordre de son  
choix avec un  
défenseur.  
Défi en 2min

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider 2  
séquences de  
3 zones  
imposées par  
les  
adversaires

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider 1  
séquence de 4  
zones tirées au  
sort avec un  
défenseur.  
Retour au  
centre si le  
disque tombe.

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider 2 zones  
dans un ordre  
imposé avec  
deux  
défenseurs

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Etre la première  
équipe à finir les  
séquences  
suivantes :  
Engin 1: Bleu -  
Rouge  
Engin 2: Jaune -  
Vert  
Engin 3: Jaune -  
Bleu

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider les 4  
zones dans un  
ordre aléatoire  
avec retour au  
centre  
obligatoire.

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider 2 zones  
dans un ordre  
imposé avec  
deux  
défenseurs

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider chaque zone dans un ordre au choix avec 3 défenseurs  
Le défi se fait en 2'.

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Valider deux fois les zones dans l'ordre suivant :  
Rouge- jaune – vert – bleu  
Avec 2 défenseurs sans faire tomber le disque

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

Etre la première équipe à finir les séquences suivantes avec 2 défenseurs :  
1: Bleu – Rouge  
2 : Jaune - Vert  
3: Jaune -Bleu  
Retour au centre entre chaque séquence

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

L. DAL TAPEPS.FR

## MULTIZONE

L. DAL TAPEPS.FR



DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS

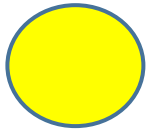


HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

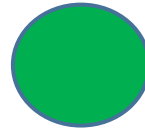
Jaune



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

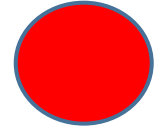
Vert



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Rouge



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Bleu



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Retour  
au  
centre

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Au  
choix

L. DAL TAPEPS.FR

# LES CONTRAINTES DE JEU



FORCE OFFENSIVE DE  
L'ÉQUIPE

TOUT LE MONDE  
JOUE

S'IMPLIFIER  
L'ATTAQUE



# LA FORCE OFFENSIVE DE L'ÉQUIPE

## LE CAPITAINE

Le point marqué par le capitaine vaut double.

A chaque point le capitaine change.  
*(Le capitaine porte son chasuble autour de son bras)*

## BONUS OFFENSIF

Si tous les joueurs marquent l'équipe gagne 5 points bonus.

## JOUEUR RELAIS

Vous jouez à un joueur de plus en attaque mais le joueur relais ne peut pas marquer.  
*(Le joueur relais porte son chasuble autour du bras)*

## JEU COLLECTIF

Si tous les joueurs touchent le disque, le point est doublé.



# SIMPLIFIER L'ATTAQUE

## LE RELAIS

Un joueur avec un maillot blanc joue toujours en attaque.

## LE RETARDATAIRE

Le joueur qui perd le disque doit aller toucher le plot

## PORTEUR INTOUCHABLE

Le Porteur de Disque ne peut pas être défendu.



# TOUT LE MONDE JOUE

## PAS DEUX FOIS DE SUITE

Interdit de rendre le disque à la personne qui vient de me l'envoyer

## CHACUN SON TOUR

Le même joueur ne peut marquer deux fois de suite.

## TIRAGE DES MARQUEURS

Tout le monde doit marquer dans un ordre défini.  
*+5 pts bonus par série réalisée*

## JEU COLLECTIF

Tout le monde doit toucher le disque pour marquer.  
*Le point est doublé.*