

Zone de marque de 4m

15m

**ATELIER du COFFRE-FORT**

30m

Coffre fort  
4m X 4m

20m

Zone de Départ  
du 1<sup>er</sup>  
lanceur

# ATELIER du COFFRE -FORT

## \* MATERIEL :

1 chronomètre + 3 frisbees

1 cerceau qui matérialise la zone de départ

4 cônes pour former le carré du coffre-fort.

## \* OBJECTIF : jeu chronométré

À 5 joueurs maximum, amener le plus vite possible, en effectuant des relais - passes, les 3 frisbees dans le coffre-fort.

Le lanceur part du cerceau ( 2 pieds dans le cerceau), les autres joueurs se placent selon leur choix entre le cerceau et le coffre-fort.

Un point est gagné lorsque le frisbee est réceptionné par un joueur les 2 pieds dans le coffre-fort.

**ATTENTION** : si un frisbee tombe, le frisbee doit être ramené dans la zone de départ (cerceau).

## \* ORGANISATION des 2 équipes sur l'atelier :

Equipe 1 est en action

Equipe 2 se répartit les rôles de juge (2 pieds dans le cerceau, validité du point, chute du frisbee), un crieur/crieuse de point et un marqueur/marqueuse.

Rotation des équipes lorsque les 3 frisbees sont dans le coffre-fort.

**ATELIER du RECORD de PASSES**

**RECEVEUR**

5m

2 pas  
entre  
chaque  
carré  
« Zone »

6m

Zone1

Zone2

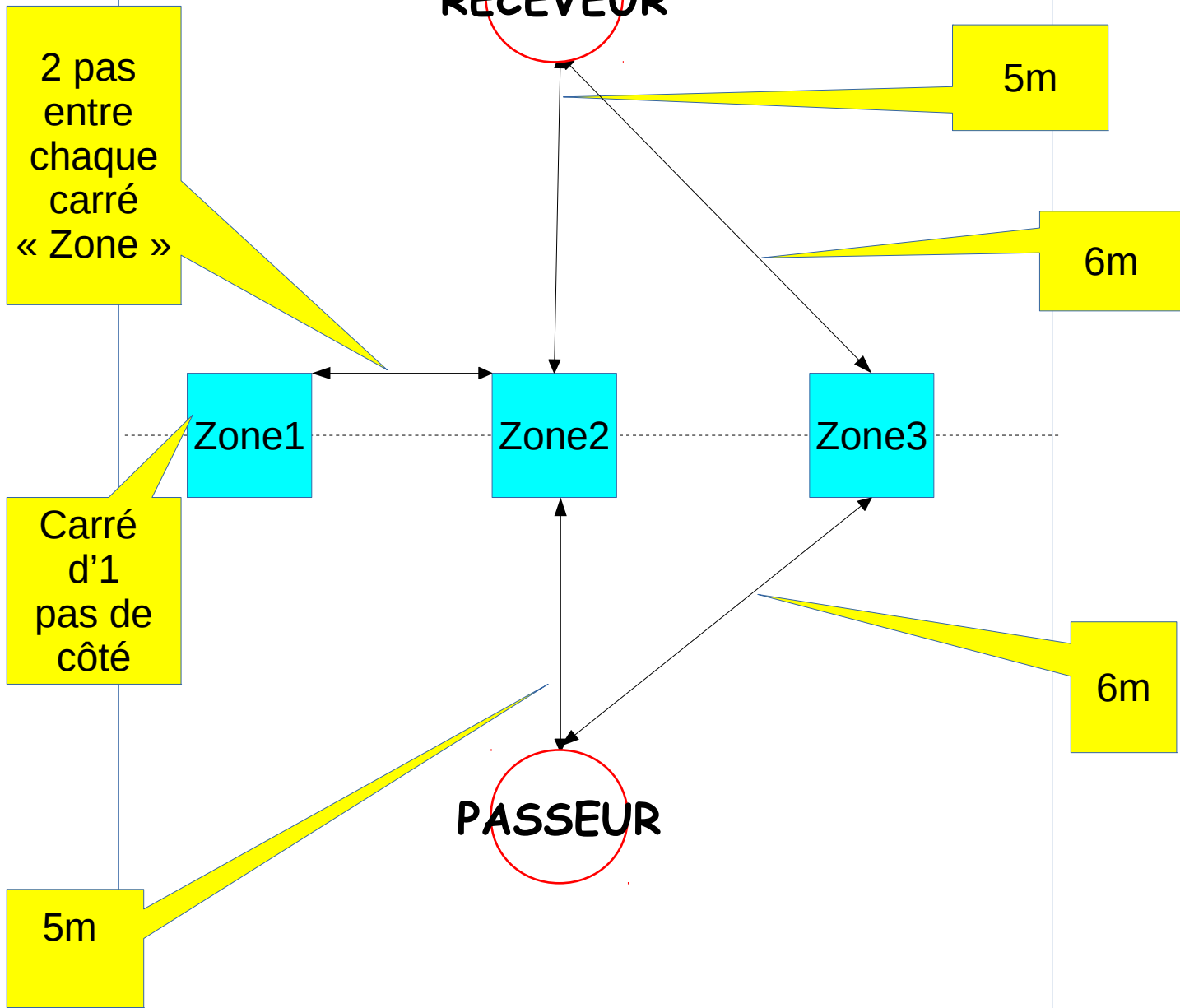
Zone3

Carré  
d'1  
pas de  
côté

6m

**PASSEUR**

5m



# ATELIER du RECORD de PASSES

## \* MATERIEL :

1 chronomètre + 1 frisbee

1 cerceau = zone de lancer du PASSEUR

1 cerceau = départ du RECEVEUR

3X4 cônes= les 3 carrés = Zone 1 / Zone 2 / Zone 3

## \* ORGANISATION / OBJECTIF :

L'équipe de scinde en 2 : la moitié est « PASSEUR / PASSEUSE » ,

l'autre moitié est « RECEVEUR/ RECEVEUSE .

Les 2 rôles sont toujours alternés pendant une manche.

Le PASSEUR envoie le frisbee à un RECEVEUR dans l'une des zones de réception **selon un 1 ordre imposé**. Il va ensuite se placer dans la file des RECEVEURS.

Le RECEVEUR qui a attrapé le disque dans sa zone, vient se placer dans la file des PASSEURS et donne son frisbee au PASSEUR devant lui.

**ATTENTION** : pour être validées :

\* les passes doivent être réalisées dans les zones selon l'ordre suivant : zone1, zone2, zone3, zone2, zone1, Zone2, etc.

\* le RECEVEUR doit avoir les 2 pieds dans la zone lors de la réception du disque.

.

**\* ORGANISATION des 2 équipes sur l'atelier :**

Equipe 1 est en action

Equipe 2 se répartit les rôles de juges

( 2 pieds dans le cerceau, validité du point, chute du frisbee),

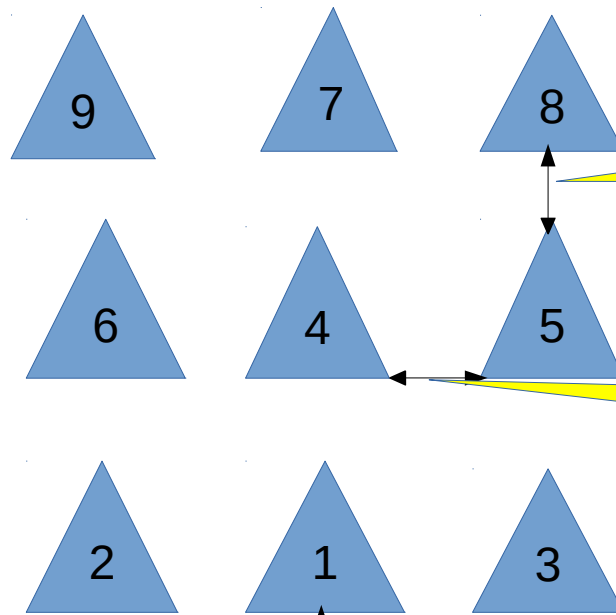
un crieur/crieuse de point et

un marqueur/marqueuse.

Rotation des équipes toutes les 2 minutes

2 manches par équipe.

# ATELIER des RECORDS



5 pieds adulte

5 pieds adulte

Zone de la lanceuse / du lanceur

10 pieds adulte

# ATELIER du RECORD de POINTS

## \* MATERIEL :

3 frisbees

1 cerceau qui matérialise la zone de lanceur/lanceuse

9 cônes avec valeur de points de 1 à 9 points.

Numéros de 1 à 9 à coller sur les cônes.

## \* OBJECTIF / ORGANISATION :

gagner un maximum de points en touchant les cônes-cibles annoncés à l'avance.

Tous les joueurs/joueuses de l'équipe lancent 3 frisbees chacun.

## **ATTENTION** :

Le lanceur/lanceuse doit avoir les 2 pieds dans le cerceau

L'annonce de la cible doit être faite AVANT que le frisbee quitte les mains du lanceur/lanceuse

Pour gagner les points, le frisbee doit TOUCHER le cône-cible

## \* ORGANISATION des 2 équipes sur l'atelier :

Equipe 1 est en action

Equipe 2 se répartit les rôles de juge (2 pieds dans le cerceau, validité du point, chute du frisbee), un crieur/crieuse de point et un marqueur/marqueuse.

Rotation des équipes lorsque tous les joueurs ont lancé leur 3 frisbees.

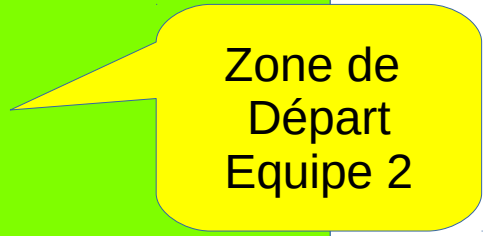
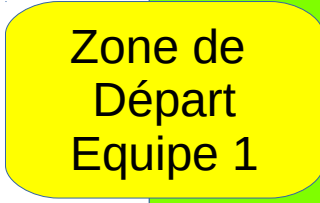
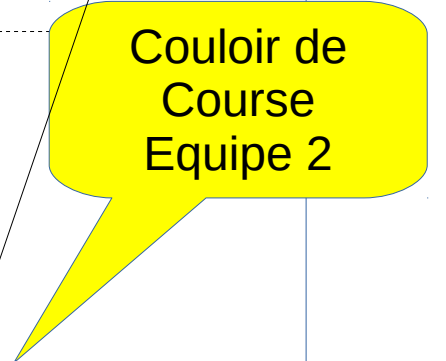
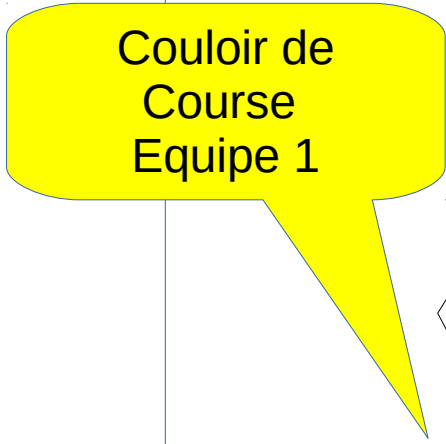
# ATELIERS des RELAIS

Couloir de Course  
Equipe 1

Couloir de Course  
Equipe 2

Zone de  
Départ  
Equipe 1

Zone de  
Départ  
Equipe 2





## ATELIER des RELAIS

### \* MATERIEL :

2 frisbees

1 terrain d'ultimate 15 X 30m avec des zones de marque de 4 mètres

### \* OBJECTIF / ORGANISATION :

Les 2 équipes se placent chacune dans leur couloir de relais et partent de la zone de marque de départ et s'organisent pour amener le plus vite possible le frisbee dans la zone de marque à l'autre bout du terrain.

Le nombre de passes est de 2 minimum et il n'y a pas de maximum.

Les 2 équipes choisissent le nombre de relayeurs voulus.

Tous les joueurs/joueuses partent de la zone de marque de départ et peuvent se déployer sur le terrain au top de l'arbitre.

### **ATTENTION** :

Le premier passeur **DOIT** avoir les 2 pieds dans la zone de marque de départ.

Un frisbee qui tombe oblige l'équipe à revenir à la zone de départ.

### \* ORGANISATION des 2 équipes sur l'atelier :

Equipe 1 et Equipe 2 sont en défi sur un relais.