

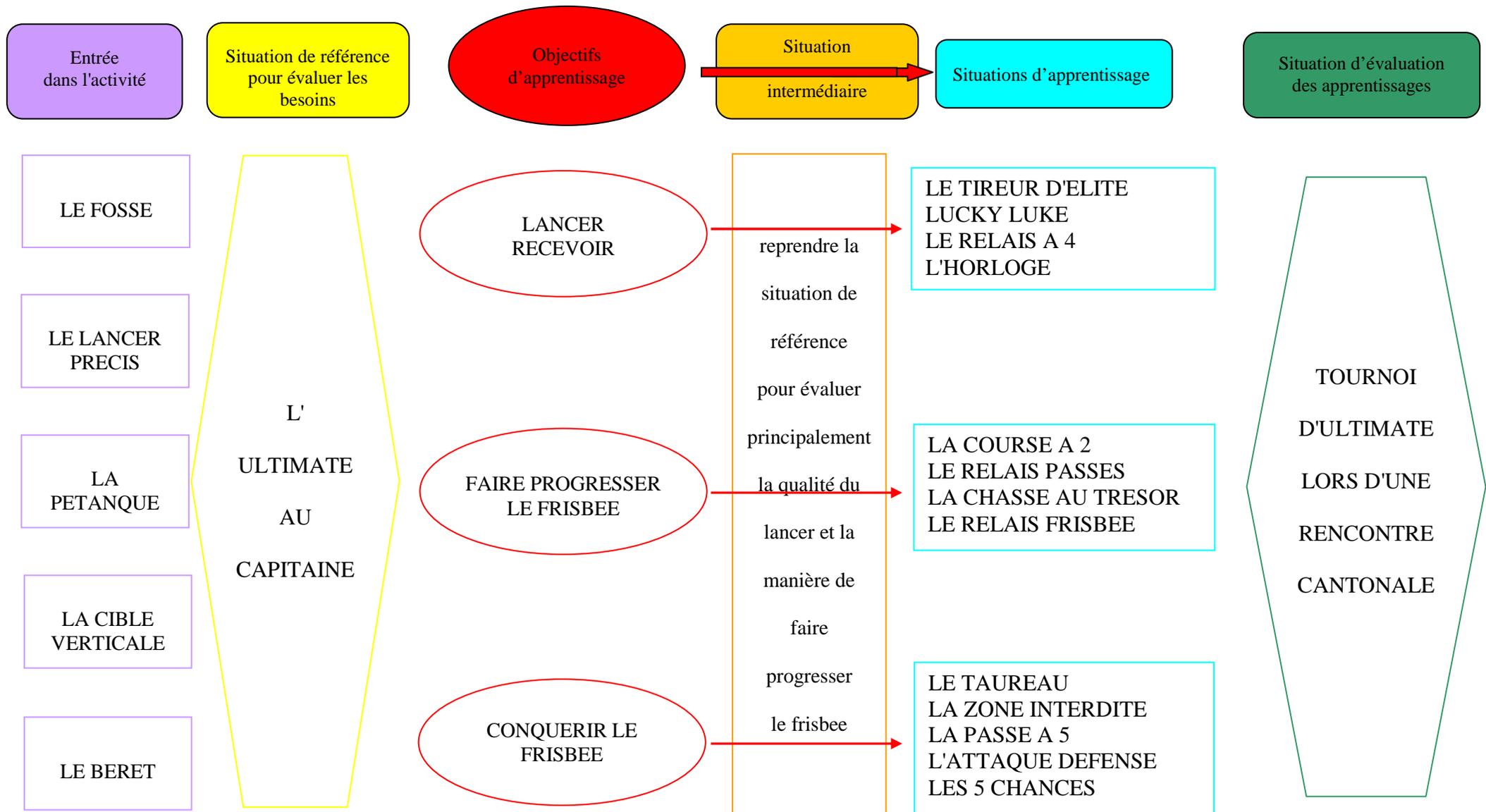
**UN JEU SPORTIF COLLECTIF**

**L'ULTIMATE  
AU CYCLE 3**

**Equipe EPS1 du Cantal**

**En plus des situations proposées par l'équipe EPS du Cantal, ce module a été réalisé en s'inspirant également de situations trouvées sur le site de l'équipe EPS 47 et sur le site de la circonscription de Bourg 2 (Ain).**

# L'ULTIMATE AU CYCLE 3



**En plus des situations proposées par l'équipe EPS du Cantal, ce module a été réalisé en s'inspirant également de situations trouvées sur le site de l'équipe EPS 47 et sur le site de la circonscription de Bourg 2 (Ain).**

## ENTREE DANS L'ACTIVITE

### LE FOSSE

**Organisation de la classe :** Les élèves comptent individuellement. On pourra mettre en place plusieurs zones de lancer pour que les élèves pratiquent un maximum.

**But de la tâche :**

Envoyer un frisbee le plus loin possible de manière rectiligne.

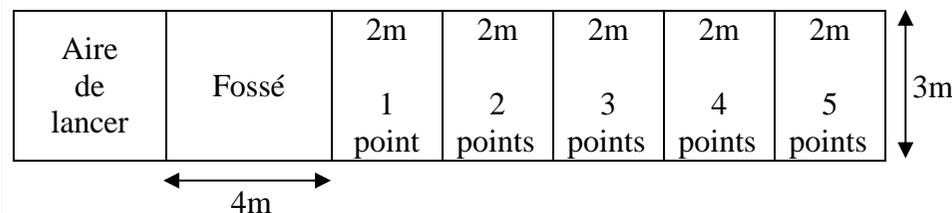
**Consigne :**

*A tour de rôle, vous devez lancer 3 frisbees. Pour chaque frisbee, vous marquez le nombre de points qui correspond à la zone atteinte (endroit où le frisbee touche le sol). Attention, les zones ne sont pas très larges : si votre frisbee ne tombe pas dans une zone, vous ne marquez pas de points.*

**Critères d'évaluation :** Faire le total en additionnant le nombre de points marqués lors des 3 lancers.

**Aménagements complémentaires :**

- largeur de la zone
- longueur du fossé, longueur des zones, nombre de zones
- faire des fiches de marque à compléter et à conserver pour apprécier les progrès des élèves durant le module (possibilité de travailler en binôme avec un lanceur et un observateur-marqueur) : situation à mettre en place toutes les 3 séances par exemple en guise d'échauffement.



### LE LANCER PRECIS

**Organisation de la classe :** Les élèves comptent individuellement. On pourra mettre en place plusieurs zones de lancer pour que les élèves pratiquent un maximum. L'enseignant fera varier la taille du fossé à chaque nouvelle partie pour que la zone qui permet de marquer un maximum de points ne soit pas toujours à la même distance du lanceur.

**But de la tâche :**

Envoyer un frisbee dans une zone précise de manière rectiligne.

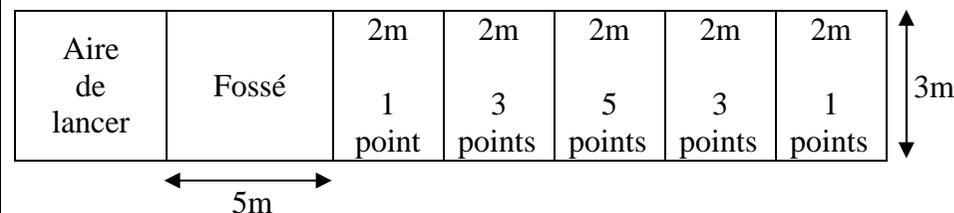
**Consigne :**

*A tour de rôle, vous devez lancer 3 frisbees. Pour chaque frisbee, vous marquez le nombre de points qui correspond à la zone atteinte (endroit où le frisbee touche le sol). Attention, les zones ne sont pas très larges : si votre frisbee ne tombe pas dans une zone, vous ne marquez pas de points.*

**Critères d'évaluation :** Faire le total en additionnant le nombre de points marqués lors des 3 lancers.

**Aménagements complémentaires :**

- largeur de la zone
- longueur des zones,
- faire des fiches de marque à compléter et à conserver pour apprécier les progrès des élèves durant le module : faire apparaître la longueur du fossé sur cette fiche pour que les comparaisons se fassent avec des longueurs de fossé identiques.



## ENTREE DANS L'ACTIVITE

### LA PETANQUE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en équipes de 3. Il y a un plot qui représente le cochonnet.

**But de la tâche :**

Lancer son frisbee le plus près possible du cochonnet (du plot).

**Consigne :**

*Un joueur de chaque équipe lance son frisbee. Les autres lancers se feront en alternance (équipe 1 puis équipe 2). Une fois les lancers terminés, on compte les points. Si une équipe a réussi à placer plusieurs de ses frisbees à proximité de la cible (plus près que ceux des adversaires), elle marquera autant de points qu'elle a de frisbees bien placés).*

**Critères d'évaluation :** La 1<sup>ère</sup> équipe qui a 6 points gagne.

### LA CIBLE VERTICALE

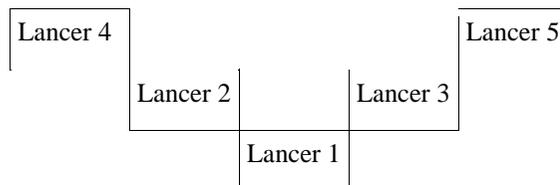
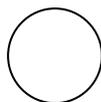
**Organisation :** L'enseignant suspend verticalement un cerceau à environ 1m du sol.

**But de la tâche :**

Lancer le frisbee à l'intérieur d'un cerceau.

**Consigne :**

*Il y a 5 départs de lancer. A chaque lancer, vous devez faire passer le frisbee à l'intérieur du cerceau. Vous marquez alors 1 point.*



**Critères d'évaluation :**

Total sur les 5 lancers.

### LE BERET

**Organisation de la classe :** Les élèves sont par équipes de 7 : 6 joueurs et 1 capitaine par équipe. Chaque joueur a un numéro de 1 à 6.

**But de la tâche :**

Envoyer le frisbee à son capitaine pour qu'il l'attrape avant le capitaine adverse.

**Consigne :**

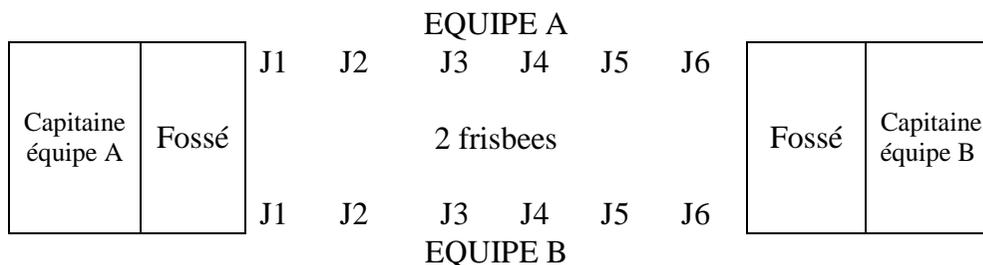
*Je vais appeler un numéro. Si c'est le votre, vous courez prendre un frisbee et vous devez l'amener le plus rapidement possible à votre capitaine. Vous avez le droit de vous déplacer avec le frisbee à la main (c'est la seule situation du module où c'est autorisé). Le capitaine qui reçoit le frisbee en premier fait marquer 1 point à son équipe. Le capitaine doit rester dans sa zone.*

**Remarque :** Même s'il a le droit de marcher, le joueur sera de plus en plus amené à lancer son frisbee de loin pour qu'il arrive à son capitaine avant celui de son adversaire.

**Critères d'évaluation :** L'équipe qui marque 5 points en premier gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- possibilité d'appeler 2 numéros qui se font des passes (alors interdiction de marcher avec le frisbee)
- 1 seul frisbee, 2 numéros appelés, les joueurs de l'équipe qui n'a pas le frisbee sont défenseurs et marquent un point s'ils interceptent le frisbee



## SITUATION DE REFERENCE

### L'ULTIMATE AU CAPITAINE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en équipes de 5 élèves. 2 équipes s'affrontent sur le terrain. Dans chaque équipe, il y a un capitaine qui se trouve dans l'en-but de l'équipe adverse. Les 4 autres élèves des 2 équipes sont dans la zone de jeu.

**But de la tâche :**

En se faisant des passes, l'équipe doit amener le frisbee à son capitaine. Elle marque alors 1 point.

**Règles générales :**

Il est interdit de se déplacer avec le frisbee à la main.

C'est un sport sans contact. Il est donc interdit de toucher un attaquant qui a le frisbee.

Pendant le jeu, les défenseurs doivent être à 3 mètres du porteur du frisbee.

Il est interdit de donner de main à main le frisbee à un équipier. Il faut faire une passe réelle.

Le porteur du frisbee a 8 secondes pour faire une passe avant de le perdre (l'enseignant pourra compter 1, 2, 3 au bout de 5 secondes pour indiquer à l'élève qu'il doit faire sa passe).

Lorsque le frisbee est au sol, il revient à l'équipe dont le joueur a posé en premier la main dessus.

Les défenseurs n'ont pas le droit de rentrer dans leur en-but.

**Engagement :**

**Au début du match :** Une des 2 équipes engage du milieu du terrain. Les joueurs de l'autre équipe se trouvent dans leur moitié de terrain à 5 mètres au moins des adversaires.

**Après un "but" :** L'équipe qui a encaissé "un but" engage du milieu du terrain. Les joueurs de l'autre équipe se trouvent dans leur moitié de terrain à 5 mètres au moins des adversaires.

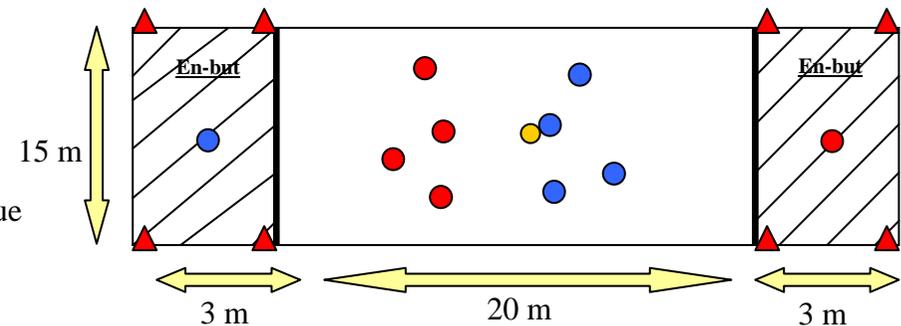
**Après la chute du frisbee :** A l'endroit où le frisbee s'est arrêté par l'équipe dont un joueur a posé en premier la main dessus. Les défenseurs sont à 5 mètres du frisbee.

**Sorties :**

- lorsque le frisbee sort **sur les côtés du terrain (touches)**, l'équipe qui a commis la touche perd le frisbee et la reprise se fait par le lancer d'un joueur de l'autre équipe à l'endroit de la sortie (ce joueur a un pied sur la ligne de touche pour effectuer l'engagement). Les défenseurs sont à 5 mètres du frisbee.

- lorsque le frisbee sort dans **l'en-but (par les lignes du fond ou de bord de l'en-but)**, le frisbee revient aux joueurs de l'équipe de cette moitié de terrain. La reprise se fait par un lancer d'un joueur à un équipier depuis la ligne d'en-but. Les défenseurs sont à 5 mètres.

**Critères d'évaluation :** L'équipe qui a marqué le plus de points au bout de 6 minutes. Il pourra y avoir une mi-temps au bout de 3 minutes pour faire rentrer des remplaçants éventuels.



## LANCER-RECEVOIR

### LE TIREUR D'ELITE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en 2 groupes (1 groupe par demi-terrain de hand). Si vous ne possédez pas de terrain de hand, vous pourrez matérialiser une zone avec des socles et des barres.

**But de la tâche :**

Lancer des frisbees dans une cage de handball à partir d'une distance choisie par l'élève.

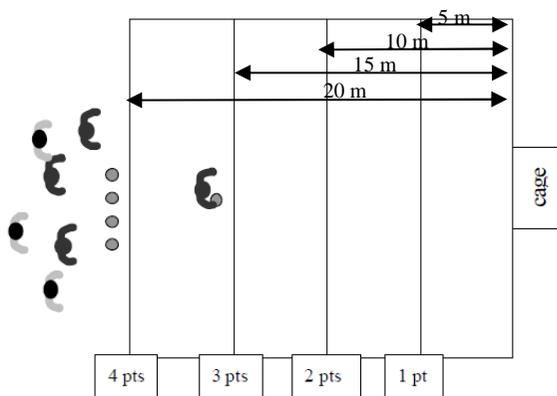
**Consigne :**

A tour de rôle, vous devez lancer 5 frisbees chacun dans la cage. Pour chaque frisbee, vous choisissez une ligne de lancer et vous marquez les points correspondants si le frisbee entre dans la cage sans toucher le sol avant. Puis, vous faites le total des points marqués avec les 5 frisbees.

**Critères d'évaluation :** Marquer le plus de points possible en lançant les 5 frisbees.

**Aménagements complémentaires :**

- distances de lancer
- un partenaire doit attraper le frisbee dans la zone pour valider les points
- lancer à partir de couloirs latéraux excentrés.



### LUCKY LUKE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont par groupes de 3 : 2 joueurs et 1 arbitre. Il y a un frisbee par groupe.

**But de la tâche :**

Se faire des passes le plus vite possible.

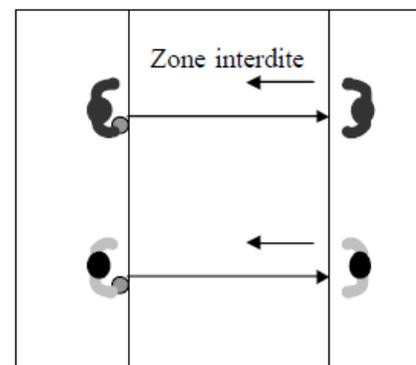
**Consigne :**

Vous devez vous faire 10 passes le plus rapidement possible par-dessus la zone interdite. L'arbitre compte à voix haute le nombre de passes réalisées puis crie STOP lorsque les 2 joueurs ont atteint 10. Si le frisbee tombe au sol ou s'il est attrapé dans la zone interdite, la passe n'est pas validée.

**Critères d'évaluation :** L'équipe qui arrive à 10 la première gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- largeur de la zone interdite
- nombre de passes
- par groupes de 6 : 3 de chaque côté de la zone interdite, l'élève fait une passe à son équipier puis va derrière ses camarades et ainsi de suite jusqu'à 10 passes (possibilité d'augmenter le nombre de passes, jusqu'à 20 par exemple).



# LANCER-RECEVOIR

## LE RELAIS A 4

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par groupes de 4 sur une surface carrée de 10mx10m. Ils sont chacun dans un cerceau (les cerceaux représentent les sommets du carré). Il y a un arbitre en plus par groupe.

**But de la tâche :**

Réaliser un maximum de passes en 2 minutes sans laisser tomber le frisbee.

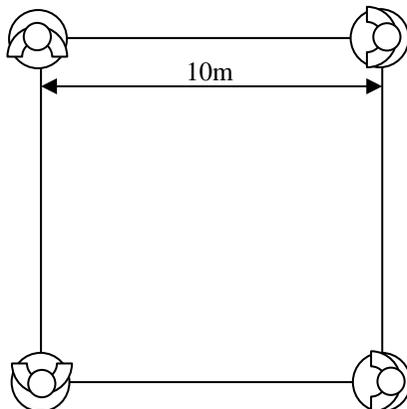
**Consigne :**

*En 2 minutes, vous devez effectuer le plus de passes possible. Vous faites les passes en lançant à votre équipier dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous avez le droit de sortir de votre cerceau pour attraper le frisbee mais vous devez avoir les 2 pieds dans le cerceau pour le lancer. S'il tombe, la passe n'est pas comptabilisée.*

**Critères d'évaluation :** Faire plus de passes que les autres groupes en 2 minutes

**Aménagements complémentaires :**

- distances entre les cerceaux
- temps de jeu
- reprendre à compter à zéro si le frisbee tombe



## L'HORLOGE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en 2 équipes : une équipe de passeurs et une équipe de coureurs.

**But de la tâche :**

Pour les passeurs : se faire le plus de passes possible.

Pour les coureurs : aller le plus vite possible

**Consigne :**

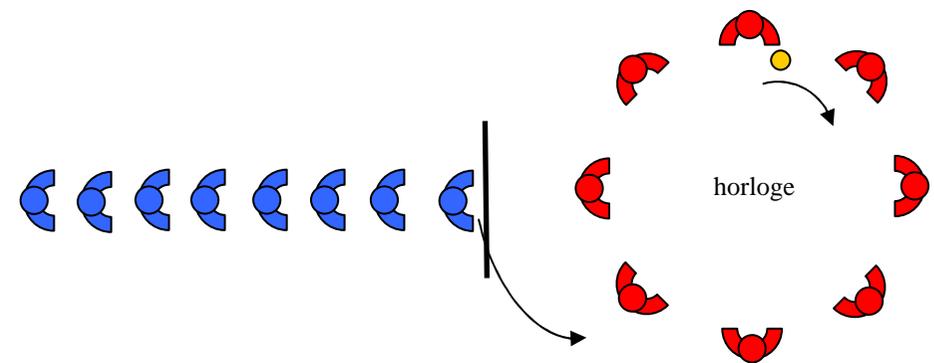
*Au signal, le meneur de l'équipe qui fait l'horloge lance le frisbee à son voisin qui en fait de même... Toutes les fois que le frisbee revient au meneur, celui-ci dit à haute voix le nombre de tours effectués.*

*Pendant ce temps, le premier joueur de l'équipe de coureurs (disposée en colonne), fait le tour de l'horloge vient toucher le deuxième joueur qui fait le tour de l'horloge... Lorsque tous les coureurs sont passés, on indique le nombre de tours complets de l'horloge et les passes effectuées lors du dernier tour.*

*Les rôles des 2 équipes sont alors inversés.*

**Critère de réussite :**

L'horloge qui a effectué le plus de tours de frisbee pendant que les coureurs tournaient gagne.



## FAIRE PROGRESSER LE FRISBEE

### LA COURSE A 2

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par groupes de 2. Un arbitre s'occupe de chaque groupe. La situation se déroule sur une zone de 20mx20m avec un en-but de 2m.

**But de la tâche :**

Traverser le plus rapidement possible le terrain à 2 pour marquer dans l'en-but.

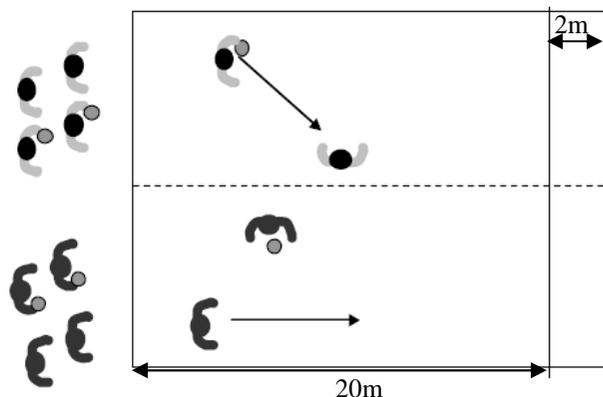
**Consigne :**

Deux équipes de 2 joueurs s'opposent. Au signal, chaque équipe part du bout du terrain et doit amener son frisbee le plus vite possible dans la zone d'en-but. Il est interdit de marcher avec le frisbee. Si le frisbee tombe, vous retournez vite au départ et recommencez. Attention, vous ne devez pas gêner les joueurs de l'autre équipe : vous retournez au départ par l'extérieur du terrain.

**Critères d'évaluation :** L'équipe qui arrive en premier gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- dimension du terrain
- franchir une zone avec un défenseur



### LE RELAIS PASSES

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par équipes de 4 joueurs. La situation se déroule sur une zone de 20mx20m avec un en-but de 2m.

**But de la tâche :**

Faire traverser le terrain au frisbee le plus rapidement possible en se faisant des passes.

**Consigne :**

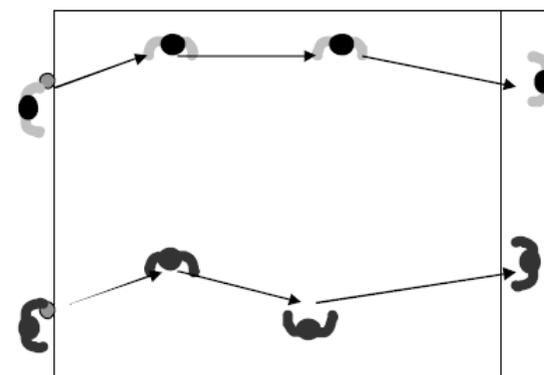
Les joueurs de deux équipes se répartissent comme ils veulent sur la longueur du terrain. Au signal, vous devez aller marquer un point dans l'en-but, en sachant que chaque joueur doit toucher une seule fois le frisbee. Si vous faites une faute (marché, frisbee tombé), vous recommencez du départ.

**Critère de réussite :**

La 1<sup>ère</sup> équipe qui marque (un élève dans l'en-but qui reçoit le frisbee) gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- dimension du terrain
- possibilité de toucher plusieurs fois le frisbee (mais interdiction de se déplacer avec le frisbee)
- départ groupé, au signal, les élèves se placent sur le terrain



## FAIRE PROGRESSER LE FRISBEE

### LA CHASSE AU TRESOR

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par groupes de 5 ou 6. Les frisbees (une dizaine) sont placés au centre du terrain, 2 zones d'en-but sont matérialisées.

**But de la tâche :**

Ramener le plus de frisbees possible dans sa zone d'en-but.

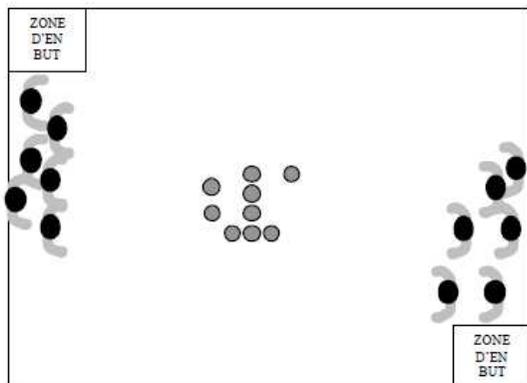
**Consigne :**

*En partant à côté de votre zone d'en-but, au coup de sifflet, vous allez chercher un frisbee pour le ramener dans votre zone d'en-but. Attention, si vous marchez avec le frisbee, si vous le faites tomber par terre ou si vous l'envoyez ou l'attrapez en dehors des limites du terrain vous devez ramener le frisbee au centre du terrain et recommencer. Vous ne pouvez amener qu'un seul frisbee dans votre en-but à la fois.*

**Critères d'évaluation :** L'équipe qui a ramené le plus de frisbee dans son en-but gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- dimension du terrain, nombre de joueurs
- zone d'en-but identique à celle du regroupement cantonal



### LE RELAIS FRISBEE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par équipes de 3 joueurs. 2 équipes (ou plus) s'affrontent en même temps. La situation se déroule sur une zone de 20m de long avec une zone d'en-but de 2mx2m (adapter la largeur en fonction du nombre d'équipes qui s'affrontent en même temps).

**But de la tâche :**

Atteindre la zone d'en-but le plus rapidement possible.

**Consigne :**

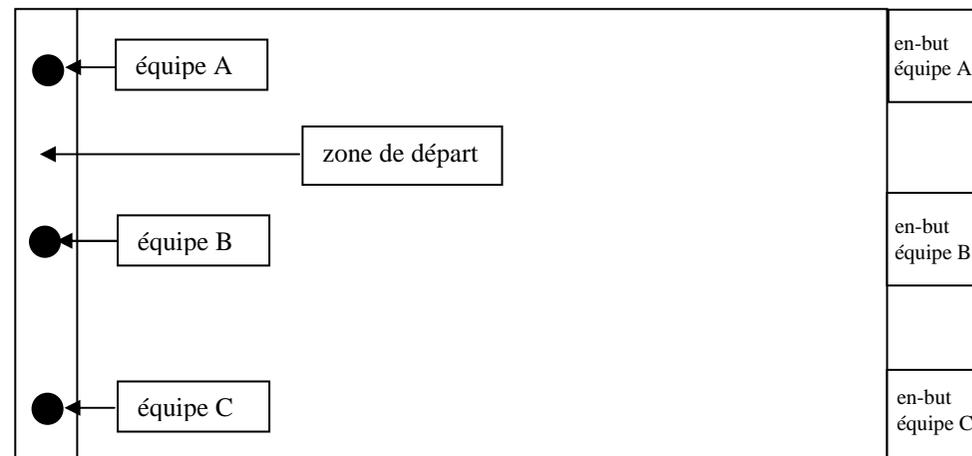
*Vous êtes placés derrière la ligne de départ. Au signal, vous devez vous faire des passes pour amener le plus rapidement possible le frisbee dans la zone d'en-but (un membre de l'équipe qui est dans l'en-but reçoit une passe d'un équipier). Il est interdit de marcher avec le frisbee.*

**Critère de réussite :**

La 1<sup>ère</sup> équipe qui marque (un élève dans l'en-but qui reçoit le frisbee) gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- retourner derrière la ligne de départ et recommencer si le frisbee tombe



# CONQUERIR LE FRISBEE

## LE TAUREAU

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en groupes de 4 avec 2 attaquants, un défenseur et un arbitre. Un frisbee par groupe. Le jeu se déroule dans un carré de 10 mètres de côté.

**But de la tâche :**

Se faire des passes sans se faire prendre le frisbee par le défenseur.

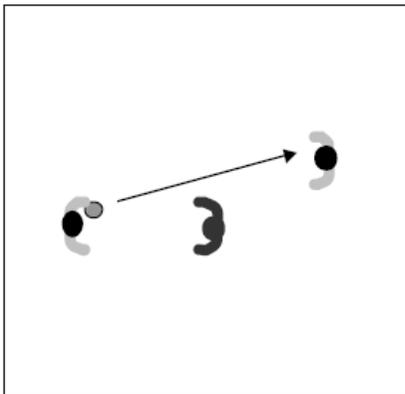
**Consigne :**

*Le jeu dure 3 minutes. Pendant ces 3 minutes, les attaquants doivent se faire 5 passes consécutives. Ils marquent 1 point à chaque fois qu'ils y arrivent. Le défenseur marque 1 point s'il intercepte le frisbee (l'attrape). Si le défenseur touche le frisbee sans l'attraper, les attaquants recommencent à compter. Le défenseur se trouve toujours à 3 mètres de l'attaquant qui a le frisbee.*

**Critères d'évaluation :** Au bout des 3 minutes, l'arbitre annonce le nombre de points des attaquants et du défenseur puis on inverse les rôles.

**Aménagements complémentaires :**

- dimension du terrain, nombre de passes
- nombre de joueurs en attaque et en défense (3 contre 1, 3 contre 2...)



## LA ZONE INTERDITE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par équipes de 3 joueurs. Le jeu se déroule sur un terrain de 18mx20m (4 zones de 4m et un en-but de 2m).

**But de la tâche :**

Aller marquer dans l'en-but en évitant les défenseurs.

**Consigne :**

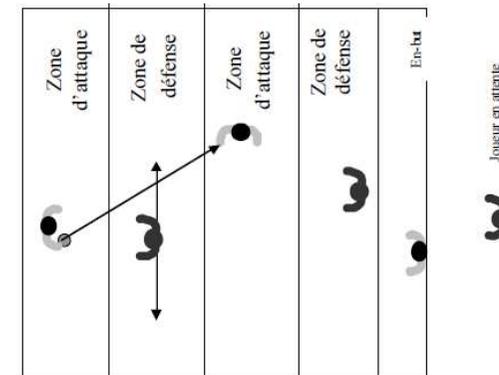
*Une équipe de 3 joueurs attaque, l'autre (avec 2 joueurs seulement) défend. Chaque joueur occupe une zone et ne doit pas en sortir. Les attaquants ont 3 essais. Pour chaque essai, les attaquants essaient de marquer un point en amenant le frisbee dans l'en-but en évitant les défenseurs. Si un défenseur attrape ou touche le frisbee, l'essai est considéré comme perdu. Il est interdit de marcher avec le frisbee. Au bout des 3 essais, on inverse les rôles.*

**Critère de réussite :**

L'équipe qui a marqué le plus de points sur ses 3 essais gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- dimension des zones
- nombre de défenseurs ou d'attaquants dans une même zone
- 2 zones d'en-but, si interception les défenseurs deviennent attaquants.



# CONQUERIR LE FRISBEE

## PASSE A 5

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en équipes de 5. Le jeu se déroule dans un carré de 20 mètres de côté.

**But de la tâche :**

Se faire 5 passes consécutives sans se faire prendre le frisbee par les défenseurs.

**Consigne :**

*Au signal, l'équipe en possession du frisbee doit réaliser 5 passes sans qu'il tombe ou sans qu'il soit intercepté par l'équipe adverse. Le porteur du frisbee ne doit pas se déplacer, il peut seulement pivoter sur un pied. Si les défenseurs interceptent le frisbee, ils deviennent attaquants à leur tour et vice-versa.*

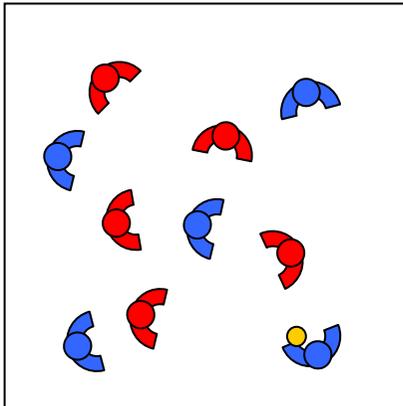
*Tous les contacts sont interdits.*

*L'équipe qui réussit les 5 passes, marque un point.*

**Critères d'évaluation :** La 1<sup>ère</sup> équipe qui marque 3 points gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- si le frisbee tombe, mais l'équipe qui l'a laissé tomber le récupère, on n'annule pas les passes comptabilisées avant la chute, on reprend le comptage à partir du nombre de passes déjà effectuées avant la chute.



## L'ATTAQUE DEFENSE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis par équipes de 4 : 2 attaquants, 1 défenseur et 1 arbitre. On inverse les rôles après les 5 essais. Le jeu se déroule sur un terrain de 20mx10m avec une zone d'en-but de 3m.

**But de la tâche :**

Se faire des passes pour amener le frisbee dans l'en-but (ou empêcher de le faire).

**Consigne aux attaquants :**

*Vous avez 5 essais. A chaque essai, vous essayez de marquer un point (un de vous reçoit le frisbee en étant dans l'en-but). Vous n'avez pas le droit de garder le frisbee plus de 8 secondes. Chaque fois que vous faites une faute (marché) ou que vous vous faites prendre le frisbee par le défenseur, l'attaque est terminée et vous recommencer avec un nouveau frisbee.*

**Consigne au défenseur :**

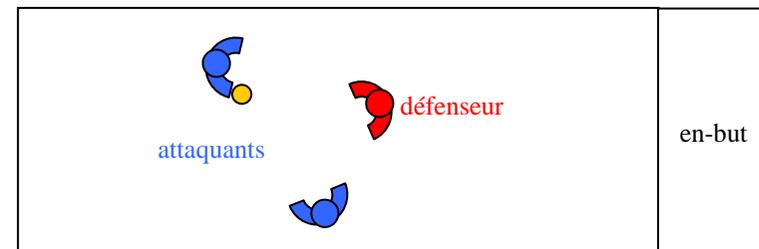
*Vous essayez de les empêcher d'arriver dans la zone d'en-but, en restant toujours à 3 mètres du frisbee. Si vous faites une faute (contact avec l'attaquant, entrée dans l'en-but), le jeu reprend à l'endroit où la faute a été commise. Vous devez avoir le frisbee dans les mains pour annuler l'attaque des adversaires.*

**Critère de réussite :**

La paire qui a marqué le plus de points sur ses 5 essais gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- varier le nombre d'attaquants et de défenseurs



# CONQUERIR LE FRISBEE

## LES 5 CHANCES

**Organisation de la classe :** Les équipes sont constituées de 3 élèves. Sur chaque terrain, 2 équipes s'affrontent, 1 élève d'une autre équipe arbitre.

**But de la tâche :**

Se faire des passes pour amener le frisbee dans l'en-but (ou empêcher de le faire).

**Consigne aux attaquants :**

*Vous avez 5 essais. A chaque essai, vous essayez de marquer un point (un de vous reçoit le frisbee en étant dans la zone d'en-but). Vous n'avez pas le droit de garder le frisbee plus de 8 secondes. Chaque fois que vous faites une faute (marché) ou que vous vous faites prendre le frisbee par le défenseur, l'attaque est terminée et vous recommencez avec un nouveau frisbee.*

**Consigne au défenseur :**

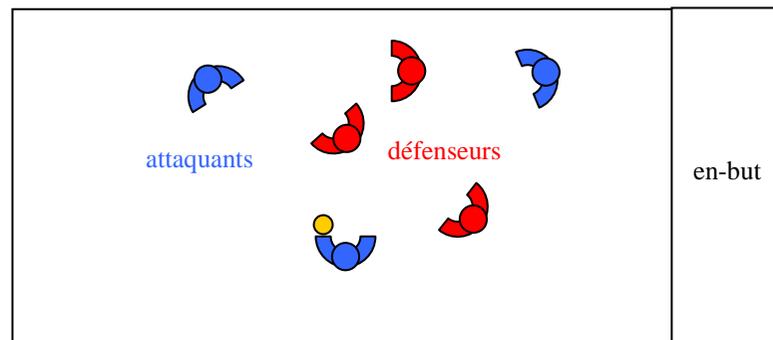
*Vous essayez de les empêcher d'arriver dans la zone d'en-but, en restant toujours à 3 mètres de l'attaquant qui a le frisbee. Si vous faites une faute (contact avec l'attaquant), le jeu reprend à l'endroit où la faute a été commise. Vous devez avoir le frisbee dans les mains pour annuler l'attaque des adversaires. Vous n'avez pas le droit de rentrer dans votre zone d'en-but.*

**Critère de réussite :**

Au bout de 5 essais, on inverse les rôles. L'équipe qui a marqué le plus de points sur ses 5 essais gagne.

**Aménagements complémentaires :**

- varier le nombre d'attaquants et de défenseurs (2 contre 2, 4 contre 4...)
- mettre un capitaine qui reste dans l'en-but, le jeu se déroule à 3 contre 3 dans la zone de jeu
- sur un terrain d'ultimate, si les défenseurs récupèrent le frisbee, ils deviennent attaquants et essaient d'amener le frisbee dans l'en-but adverse



## SITUATION D'EVALUATION

### L'ULTIMATE

**Organisation de la classe :** Les élèves sont répartis en équipes de 5 élèves.

2 équipes s'affrontent sur le terrain. Les joueurs des autres équipes pourront être arbitres : signaler les touches, un arbitre d'en-but qui valide les "buts", un arbitre de terrain qui signale les fautes.

**But de la tâche :**

En se faisant des passes, l'équipe doit amener le frisbee dans l'en-but adverse. Il faut faire la passe à un équipier qui se trouve dans l'en-but adverse pour marquer 1 point.

**Règles générales :**

Il est interdit de se déplacer avec le frisbee à la main.

C'est un sport sans contact. Il est donc interdit de toucher un attaquant qui a le frisbee.

Pendant le jeu, les défenseurs doivent être à 3 mètres du porteur du frisbee.

Il est interdit de donner de main à main le frisbee à un équipier. Il faut faire une passe réelle.

Le porteur du frisbee a 8 secondes pour faire une passe avant de le perdre (l'enseignant pourra compter 1, 2, 3 au bout de 5 secondes pour indiquer à l'élève qu'il doit faire sa passe).

Lorsque le frisbee est au sol, il revient à l'équipe dont le joueur a posé en premier la main dessus.

Les défenseurs n'ont pas le droit de rentrer dans leur en-but.

**Engagement :**

**Au début du match :** Une des 2 équipes engage du milieu du terrain. Les joueurs de l'autre équipe se trouvent dans leur moitié de terrain à 5 mètres au moins des adversaires.

**Après un "but" :** L'équipe qui a encaissé "un but" engage du milieu du terrain. Les joueurs de l'autre équipe se trouvent dans leur moitié de terrain à 5 mètres au moins des adversaires.

**Après la chute du frisbee :** A l'endroit où le frisbee s'est arrêté par l'équipe dont un joueur a posé en premier la main dessus. Les défenseurs sont à 5 mètres du frisbee.

**Sorties :**

- lorsque le frisbee sort **sur les côtés du terrain (touches)**, l'équipe qui a commis la touche perd le frisbee et la reprise se fait par le lancer d'un joueur de l'autre équipe à l'endroit de la sortie (ce joueur a un pied sur la ligne de touche pour effectuer l'engagement). Les défenseurs sont à 5 mètres du frisbee.

- lorsque le frisbee sort dans **l'en-but (par les lignes du fond ou de bord de l'en-but)**, le frisbee revient aux joueurs de l'équipe de cette moitié de terrain. La reprise se fait par un lancer d'un joueur à un équipier depuis la ligne d'en-but. Les défenseurs sont à 5 mètres.

**Critères d'évaluation :** L'équipe qui a marqué le plus de points au bout de 6 minutes. Il pourra y avoir une mi-temps au bout de 3 minutes pour faire rentrer des remplaçants éventuels.

