

# DÉCOUVREZ L'ULTIMATE FRISBEE

Un sport d'équipe accessible, mixte et fair-play

[LE SPORT](#)

[LES VALEURS](#)

[QUI SOMMES-NOUS ?](#)

[NOS INTERVENTIONS](#)

[CONTACT](#)

# LE FRISBEE, C'EST PAS UN SPORT ?

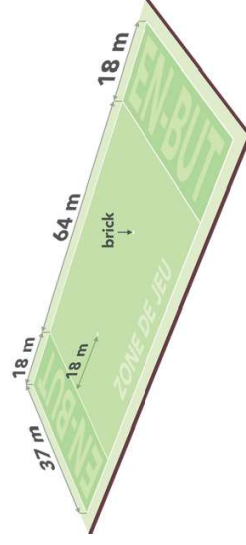
**Et si, l'Ultimate Frisbee est un sport reconnu !**

Il se pratique sans arbitre et nécessite peu de matériel : des plots, une paire de crampons et un frisbee (aussi appelé un disque).

L'ultimate se joue sur herbe avec deux équipes composées de 7 personnes, ou en intérieur/sur plage avec des équipes de 5 personnes. Un match se joue en 15 ou 13 points selon la surface.

A chaque extrémité du terrain se situe une zone d'en-but.

L'objectif est d'attraper le disque dans cette zone pour marquer un point en progressant sur le terrain en se faisant des passes.





## LES VALEURS

# UN ENGAGEMENT COLLECTIF

Aujourd'hui, l'Ultimate Frisbee compte plus de **7000 licenciés.es** au travers de **120 clubs** en France. Il est également pratiqué par de nombreux.es jeunes, de l'école élémentaire à l'université.

Ce sport se distingue des autres sports par ses valeurs fortes :

 **ESPRIT DU JEU**

Les joueurs.euses s'engagent à respecter les règles afin de jouer avec honnêteté et équité.

 **INCLUSIVITÉ**

Peu importe le niveau, le genre ou l'âge, il favorise une ambiance inclusive où chacun.e trouve sa place.

 **MIXITÉ**

Hommes et femmes sont mélangé.e.s sur le terrain, ils se soutiennent et se complètent dans le jeu.

 **AUTO-ARBITRAGE**

Qui encourage à résoudre les conflits de manière constructive et renforce le respect mutuel entre les joueur.euse.s.



QUI SOMMES-NOUS ?

# RFO : LE CLUB DE L'ÎLE DE RÉ & LA ROCHELLE

Le club existe depuis 2002 et compte aujourd'hui plus de **100 licenciés.es**. Il est composé de plusieurs équipes (junior et adulte) en catégorie : open, féminine et mixte.

L'association sportive s'organise autour du bureau directeur composé de 7 personnes et s'appuie sur une salariée chargée du développement du club.



Avec plus de **20 titres de Champions et Championnes de France**, le club est un acteur majeur de la vie associative et sportive en Charente-Maritime !





## NOS INTERVENTIONS

# VOUS SOUHAITEZ ESSAYER ?

Le club propose des initiations et des séances à destination des jeunes et des adultes. Les séances sont évidemment modulables en fonction du type de public et du lieu.



## INITIATION DÉCOUVERTE

Séances de 1h à 2h

Pour les débutants sans limite d'âge, qui souhaitent découvrir le sport de manière ludique et accessible. La session est possible en intérieur ou en extérieur.

Exemple de séance :

- Echauffement en groupe
- Des ateliers techniques
- Les règles principales de l'ultimate
- Des jeux et des mini-matches



## CYCLE D'APPRENTISSAGE

3 à 10 séances de 1h30

Pour progresser plus rapidement, créer une cohésion de groupe et maîtriser les bases du sport. Ces cycles sont adaptés à tous les niveaux et peuvent se faire en intérieur ou extérieur.

L'objectif est de progresser au rythme du groupe, à travers diverses thématiques.

CONTACT

# À BIENTÔT !

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à prendre contact avec nous pour réserver ou tout simplement pour échanger !



[www.rfo-fd.fr](http://www.rfo-fd.fr)



[reflyingoysters@gmail.com](mailto:reflyingoysters@gmail.com)



15B rue du Puits de Fer, 17630 La Flotte



[@rfo.ultimate](https://www.instagram.com/rfo.ultimate)



**TIFAINE LATCHY**

CHARGÉE DE DÉVELOPPEMENT

Tel. : 06 76 65 63 10

Mail : [tifaine@rfo-fd.fr](mailto:tifaine@rfo-fd.fr)

EN SAVOIR PLUS

Reportage sur France 3 Nouvelle-Aquitaine (NoA) Juillet 2023 à Rivedoux.  
Réalisé par **Vincent RIVIERE**

<https://www.youtube.com/watch?v=IPF7yqH0mhE>

