



Mardi 25 avril 2023

L'ASCEE 74 innove et propose cette année à ses adhérents de découvrir plusieurs activités sportives dans l'un des plus beaux spots du monde : Annecy, son lac & ses montagnes. L'objectif est de concilier apprentissage, distraction et convivialité.

Pour la première séance, on vous propose de venir pratiquer l'ultimate frisbee sur le Pâquier de 12h15 à 13h45 le lundi 24 Avril prochain.

Un peu d'histoire:

Le principe du frisbee apparaît dans les années 1940 à l'université de Yale. Sa commercialisation débute aux USA dans les années 50, mais c'est en 1968 qu'un groupe d'étudiants américains crée les premières bases du jeu d'équipe, qui deviendra l'ultimate.



En France, c'est en 1973 qu'un étudiant de retour des Etats-Unis, a rapporté le concept.

Le but du jeu :

L'ultimate (sport MIXTE par excellence) se joue avec deux équipes de 7 joueurs et un frisbee sur un terrain délimité à ses extrémités par une zone d'en-but que chaque équipe défend. Comme au Rugby, l'objectif est qu'un joueur de l'équipe attrape le frisbee dans cette zone d'en-but. Mais contrairement aux autres sports collectifs emblématiques, impossible de se déplacer avec le frisbee (on peut juste pivoter), il faut donc le lancer à un autre joueur de l'équipe pour s'approcher au plus près de la zone d'en-but.



Si le frisbee tombe au sol ou est intercepté par l'équipe adverse, il est rendu.

La défense a quant à elle pour objectif de perturber les transmissions.

Alors, passes courtes ou passes longues, le plus rapide attrapera le disque, faites vos jeux.

Le lieu de l'activité :

Annecy, sur le Pâquier, entre la préfecture et le pont des amours. (le terrain est déjà tracé).



Le programme :

- Rendez-vous à 12h15.
- Travail du lancer, passes et explications des règles de 12h15 à 12h45.
- Match de 12h45 à 13h15/30.
- Moment convivialité (chacun ramène un petit quelque chose) jusqu'à 13h30/45.

Prévoyez la tenue de sport et la petite bouteille d'eau.

L'activité sera annulée si la météo est pluvieuse ou orageuse.

Inscriptions :

L'activité est gratuite et réservée aux adhérents de l'ASCEE74 et leurs ayants droit.

Inscrivez-vous avant le vendredi 21 avril à 16h00, en envoyant un message sur la boîte mail de l'ASCEE74 : ddt-74.ascee@i-carre.net



Prochaine activité découverte : Beach-volley le mardi 23 mai 2023.