

Manifestation Loisir d'ultimate Sport Adapté

Le Comité Départemental du Sport Adapté des Cotes d'Armor (CDSA22) organise en partenariat avec l'Institut Médico-Educatif du Valais (APAJH 22) une manifestation Sport Adapté autour de l'activité ultimate pour les jeunes licenciés de 12 à 20 ans.

Mercredi 16 mai 2018 de 13h30 à 16h00

A la plage des Rosaires à Plérin

Administratif :

Pour participer à la journée, les inscrits doivent :

- Être à jour de leur licence FFSA pour la saison 2017/2018 ou prendre une licence découverte à 10€ en fournissant un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Ultimate. Si concerné, contacter le CDSA22 : cdsportadapte22@gmail.com ou 02 96 76 25 32.
- Ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique de l'ultimate.

Organisation :

- Une seule catégorie d'âge et une seule division.
- Chaque établissement devra présenter une ou plusieurs équipes complètes (4 joueurs par équipe).
- L'organisation des rencontres vous sera donnée sur place.
- La durée des matchs sera de 8 minutes
- Les équipes en attente seront sollicitées pour aider à l'arbitrage.

Participation :

La participation à cette journée est gratuite (sauf coût éventuel de licence Sport Adapté).

Programme prévisionnel de l'après-midi:

- 13h15 : Accueil au parking Clairefontaine à la plage des Rosaires à Plérin
- 13h30- 15h45 : Activité
- 15h45-16h : Goûter offert par l'IME du Valais (APAJH 22).

Inscriptions :

Pour participer à cette journée, merci de bien vouloir remplir la fiche d'inscription ci-dessous, et la renvoyer **avant le 9 mai 2018** à :

CDSA22 – Maison Départementale des Sports
18 rue Pierre de Coubertin - 22440 PLOUFRGAN
Ou par mail à : cdsportadapte22@gmail.com

Contact pour la journée :

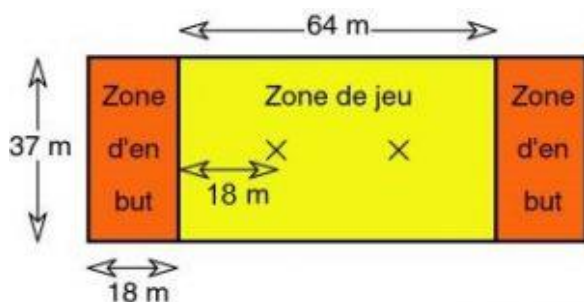
Maxime CONAN, enseignant en Activités Physiques Adaptées

maxime.conan@apajh22-29-35.org 06 29 43 27 81

ou la retourner pour le **mercredi 7 janvier 2015** (délai de rigueur) à l'adresse suivante :

L'Ultimate, c'est quoi ?

Le But du Jeu



L'ultimate se joue avec deux équipes et un disque (frisbee). Le terrain a une surface de 100 m par 37 m. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. A chaque extrémité du terrain il y a une zone d'en-but de 18 m (extérieur) ou 6 m (en salle).

L'équipe :

Les équipes sont mixtes et sont composées de 5 joueurs avec ou sans remplaçant.

L'engagement

Au début du jeu et après chaque point marqué les équipes se tiennent sur leur ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

Score

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.

En jeu et hors limites

Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer 1 point, un joueur attaquant doit attraper le disque dans la zone d'en-but, sans toucher une des lignes.

Jouer le disque

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les 10 secondes; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, mais peut établir un pied pivot.

Changement de possession du disque

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est intercepté. Par exemple le disque a touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante.

Remplacement des joueurs

Après chaque point les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.

Sport sans contact

L'ultimate est un sport sans contact. Les contacts physiques ne sont pas autorisés. Les défenseurs doivent se tenir à une distance d'un bras de l'attaquant.

Durée des matchs

La durée des matchs sera de 8 minutes.

FICHE D'INSCRIPTION

Manifestation loisir d'ultimate Sport Adapté mercredi 16 mai à Plérin

A renvoyer au CDSA22 avant le mercredi 9 mai (délai de rigueur)

Etablissement :

Adresse établissement :

.....

Responsable de l'inscription :

Tel :/...../...../...../..... Mail :@.....

Licence obligatoire : pour les non licenciés à l'année, possibilité de prendre 1 licence d'un jour à 10€ en fournissant un certificat médical de moins de 1 an. **Pour toute prise de licence, contacter au plus vite le CDSA 22.**

	N° licence FFSA	Nom	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance	Licence découverte (cocher)
1					/ /	
2					/ /	
3					/ /	
4					/ /	
5					/ /	
6					/ /	
7					/ /	
8					/ /	

Remarques éventuelles :

.....

Règlement (que pour les non-licenciés)

..... licence d'un jour X 10€ = € à régler au CDSA22

TOTAL = €