



## L'ultimate Frisbee, tout sauf un sport de plage

Comme notre reporter, vous avez probablement déjà lancé ce disque de plastique pour passer le temps. Mais quand la discipline devient un sport encadré par des règles strictes, ce n'est plus la même histoire

PHILIPPE JACQUÉ

Il est 20 heures en cet estival mercredi de septembre. Le soleil se couche. Les gens jouent au Frisbee... au bord d'un terrain de foot synthétique, porte de Clignancourt, dans le nord de Paris. Contrairement à ce que je pensais depuis que j'avais touché pour la dernière fois à un Frisbee il y a vingt ans, le jeu ne se pratique pas exclusivement au bord de la mer pendant les grandes vacances. Devant moi, ils sont une bonne cinquantaine, garçons et filles de 20 à 40 ans, à se lancer gaiement le disque. C'est que, deuxième découverte, il existe des clubs de Frisbee. Celui des Révolution'Air s'entraîne chaque mercredi.

Trentenaire en manque de sport, je décide de me mêler à la joyeuse troupe. Le Frisbee – on devrait plutôt parler de « disque volant » (Frisbee est une marque déposée) – est bien plus qu'un passe-temps de vacancier. C'est un sport collectif né sur les campus américains, arrivé en France dans les années 1970. Aujourd'hui, 2 000 joueurs sont officiellement inscrits dans une soixantaine de clubs.

« On peut commencer à tout âge, me met en confiance Yann Frignac, le président des "Révo". Contrairement au foot, où il est difficile de rejoindre un club qui réponde à ses besoins, au Frisbee, personne ne sait vraiment bien jouer en arrivant. On progresse donc tous ensemble. »

L'entraînement commence pourtant, comme au foot, par un footing. Autant le dire tout de suite, deux tours de terrain à allure peu soutenue suffisent à me couper le souffle. Heureusement, David Grandguillot, l'entraîneur des débutants, nous réunit pour un rapide briefing sur les règles du jeu. Au club des Révo', on ne pratique pas n'importe quel Frisbee, mais l'« ultimate Frisbee ». Un sport de combat à l'aide d'un disque de plastique ? Pas tout à fait.

L'ultimate se joue en plein air, sur un terrain de 100 m de long sur 37 m de large. Deux équipes de sept joueurs s'opposent et doivent se passer le disque. Jusque-là, ça va. Pour marquer, il faut réceptionner le disque dans l'en-but adverse. Un peu comme au football américain. Mais quand un joueur détient le disque, il ne peut se déplacer. Là, ça se complique. Tout juste peut-il tourner sur lui-même, sur le pied qui lui sert de pivot. Un peu comme au basket. Pour offrir des solutions de passe, ses partenaires doivent se démarquer de leurs défenseurs en multipliant les courses d'appel. Un peu comme au foot.

**« Une fois que vous maîtrisez ces gestes, le plus dur ne fait que commencer »**

DAVID GRANDGUILLOT  
entraîneur des débutants

« L'ultimate, c'est multiplier les sprints, une sorte de fractionné incessant... », me glisse un semi-débutant. Moi qui n'aime pas particulièrement courir et encore moins sprinter – gamin, j'étais gardien au foot, et ce n'était pas seulement pour mes arrêts de grande classe –, je me demande si l'ultimate Frisbee est le sport qu'il me faut. D'autant que l'entraînement se poursuit par un échauffement des articulations : épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles, tout y passe. A l'autre bout du terrain, les pros du disque multiplient les pompes, les abdos... Je commence à angoisser. Heureusement, ce n'est pas prévu dans la première séance.

Maintenant, passons à la technique. Premier exercice, le revers. A priori, le geste le plus sim-

ple, celui que tout un chacun fait sur la plage avec le secret espoir d'épater la galerie. La difficulté consiste à imprimer une rotation au projectile afin d'envoyer un disque stable et plat. Au lancer, son inclinaison permet de créer des trajectoires courbes. Mais ce sera pour plus tard.

Après un essai par groupes de deux, exerçons-nous au coup droit. Là, ça devient tout de suite plus ardu. Le pied droit en avant et ouvert, il faut tenir le disque à trois doigts : le pouce sur la tranche, l'index et le majeur à l'intérieur. Et le Frisbee doit tourner autour de l'index. Un vrai numéro de jongleur. Ensuite, il faut faire un fouetté avec l'avant-bras en gardant la main bien ferme sous peine d'envoyer un disque flotant, m'indique un spécialiste. Un vrai calvaire. « J'ai mis un mois à le réussir correctement », me rassure David. En attendant, les disques volent dans tous les sens. « Surtout, quand votre Frisbee part n'importe où, prévenez ! Un simple hop suffit », avertit l'entraîneur après avoir évité plusieurs projectiles.

Reste à en maîtriser la réception. « Pour réceptionner un disque, il faut faire un "crocodile". » Un crocodile ? « Utilisez les deux mains, comme la mâchoire d'un reptile, pour attraper le projectile », précise David. Sinon vous allez vous faire mal aux doigts en tentant de le maîtriser à une main. » Je commence à comprendre pourquoi on l'appelle ultimate, ce Frisbee. Mais à quoi peut bien servir de maîtriser tous ces coups ? « En match, cela permet de lancer un disque de différentes manières pour éviter votre défenseur », répond David. Une fois que vous maîtrisez ces gestes, le plus dur ne fait que commencer. » Aïe. Car il ne suffit pas de savoir envoyer le Frisbee, il faut savoir le faire dans la course. Or, quand on ne maîtrise pas le coup droit, envoyer le disque dans la course d'un partenaire relève du jeu de massacre. Pour celui qui lance comme pour celui qui réceptionne.

Cela n'est pourtant encore rien par rapport au match. Petit cours de vocabulaire accéléré

avec David : « Il y a deux types de joueurs : les "handlers", qui se chargent de distribuer le Frisbee, et les "middle", qui s'installent dans le "stack", le long d'une ligne droite fictive devant le "handler" du centre. » Consigne tactique : « Il faut définir cette ligne invisible qui divise en deux le terrain dans la longueur et forcer les attaquants à jouer d'un seul côté du terrain. » Si j'ai bien compris, lorsque le défenseur force un handler à jouer à gauche, son équipe s'installe à gauche de cette ligne fictive pour mieux couvrir ses attaquants.

Devant tant de complexité, j'hésite à changer de discipline, car le disque volant a plusieurs facettes. Le « disc-golf » consiste à envoyer un disque, en un minimum de lancers, dans une corbeille surélevée. Au « freestyle », le joueur tente des figures artistiques et acrobatiques. Le « guts » oppose deux équipes disposées en ligne dont l'objectif est de lancer le disque le plus fort possible vers l'équipe adverse, de façon que celle-ci ne puisse le rattraper. Au « DDC », qui met aux prises deux équipes et se joue avec deux disques, on cherche à marquer des points quand le disque touche le sol chez l'équipe adverse.

Je décide finalement de persévérer dans l'ultimate. Mon premier match s'avère catastrophique. Le disque passe plus de temps par terre que dans les airs. Personne ne sait vraiment où se placer sur le terrain, tandis que le stack est inexistant. Bref, au bout de trois sprints pour me démarquer, je n'ai toujours pas touché le disque et je suis à bout de force. Pour ne rien arranger, je suis vite sanctionné, car je suis, paraît-il, un peu trop proche de mon adversaire. « A aucun moment, vous ne devez toucher votre adversaire », intervient David. Le sport étant sans arbitre, c'est à vous de dire quand une faute a eu lieu. Car le Frisbee, c'est avant tout un esprit : celui du fair-play. » Pour être fair-play, même si je suis sorti essoré de cette première séance d'ultimate Frisbee, je n'ai manqué qu'un seul entraînement depuis ce mercredi de septembre. ■

### PRATIQUE

#### LA TENUE Vêtements moulants, c'est mieux

Comme au football ou au rugby, le maillot et le short (ou le pantalon de jogging) sont de rigueur pour goûter aux joies de l'ultimate Frisbee en extérieur. L'hiver venu, les plus frileux porteront sous leur short un « cycliste » ou un pantalon collant, utilisé notamment pour la course à pied. Go Sport



propose ce type de vêtements à partir de 34,99 euros. Concernant le haut du corps, il est recommandé d'éviter des maillots trop amples, qui pourraient gêner le mouvement des bras. Beaucoup de joueurs confirmés optent pour le maillot de leur club de Frisbee préféré. Ce n'est pas obligatoire, mais il n'est pas inutile également d'enfiler des gants ou des mitaines afin de protéger vos mains et de mieux capter le disque. Nike propose ses Fit Essential Training à 17 euros.

#### Attention aux appuis

Au rayon chaussures, regardez là encore du côté du foot. Il est conseillé de porter des

crampons moulés ou des « stabilisés » quand on joue en plein air sur gazon ou sur synthétique. Assurer ses appuis est en effet primordial pour lancer ses sprints et ses feintes. Modèle Adidas F50, à partir de 60 euros. Pour la salle, des chaussures spécial salle s'imposent. Quant au Frisbee sur sable, il se pratique pieds nus !

#### Le disque volant

Il est facile de se procurer un Frisbee dans la grande



distribution ou dans une enseigne sportive. Sachez aussi que le disque officiel de compétition de l'ultimate, qui doit peser 175 gr et mesurer 27 cm de diamètre, est souvent vendu par les clubs eux-mêmes ou par la Fédération de flying disc de France (FFDF). Les clubs font produire leurs disques à leurs couleurs, le plus souvent aux Etats-Unis par Discraft ou Wham-O, deux gros fabricants de Frisbees. « On a désormais l'habitude de jouer avec ces disques américains », confirme un joueur rencontré

lors de ce fameux mercredi. Les Européens en produisent désormais, mais ils sont un peu différents à la prise en main. » Les prix varient de 8 à 15 euros.

#### OÙ PRATIQUER ?

Selon la FFDF (<http://www.ffdf.fr/>), il existe aujourd'hui 61 clubs à travers toute la France, dont un grand nombre localisés dans la seule région Ile-de-France. Plusieurs championnats sont organisés chaque année pour les différentes catégories : moins de 15 ans, juniors, femmes, hommes, mixtes ou « master » (pour les plus de 33 ans !).

Pour simplifier l'organisation des matches, le championnat fonctionne par tournois, organisés dans une ville pendant un ou deux week-ends.

Chaque équipe peut dès lors en affronter plusieurs autres sur deux jours. Un match dure le temps que la première équipe marque 15 points. La saison en salle s'étend de novembre à mars. La saison en plein air court de mars à novembre, avec des coupures durant les championnats internationaux, en juillet ou en août. Par ailleurs, beaucoup de professeurs de sport proposent des initiations au Frisbee dans le cadre scolaire.

