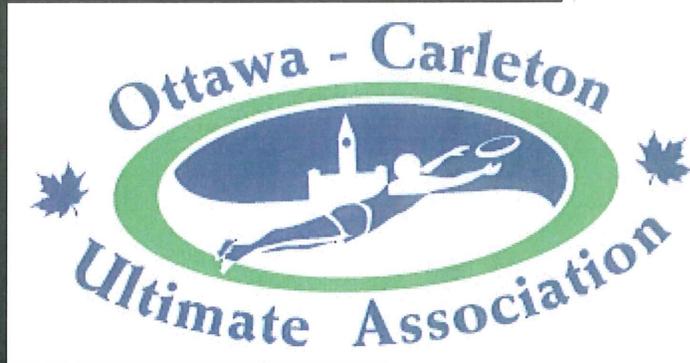
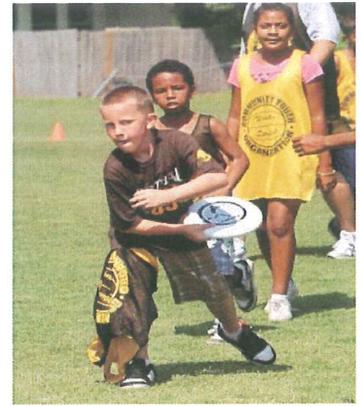


# ULTIMATE FRISBEE



**Leagues pour  
les jeunes**



**Viens apprendre une des  
meilleurs sports aux mondes!**

## ULTIMATE

Le sport « ultime » qui englobe non seulement l'endurance, l'athlétisme et la puissance nécessaire au sport, mais où sont profondément intégrés les notions du respect de l'esprit sportif et de l'esprit du jeu.

Tout au long de l'été, les participants développeront une appréciation des règlements de base du « Ultimate ». Ils apprendront également les techniques favorables pour lancer et attraper un disque, comment déjouer son adversaire défensif en plus des stratégies d'équipes de bases en offensive et défensive.

D'une semaine à l'autre, les participants devront mettre en pratique leurs nouvelles connaissances par l'entremise d'un match durant lequel on les encouragera à démontrer le plus haut niveau d'esprit sportif et de respect pour leur adversaire.

**30 mai—27 juin**

**Les lundis de 18h30—20h**

**Terrain de jeux: Parc Portobello**

**côt: Gratuit!**



**OTTAWA-CARLETON  
ULTIMATE ASSOCIATION**

Pour l'inscrire contacter  
OCUA a [www.ocua.ca](http://www.ocua.ca) ou  
613-860-6282 ou  
[registrar@ocua.ca](mailto:registrar@ocua.ca)

