

On bouge, on s'amuse et on fait équipe!

Six sports collectifs à pratiquer cet été sur le sable, sur l'herbe ou sur l'eau.

Par Laurence Pivot

On bouge, on s'amuse et on fait équipe!

### **Le Frisbee**

Facile, sympa et pas cher, l'Ultimate est le nom officiel de cette activité qui se joue avec un «disque» à lancer – Frisbee est une appellation commerciale. «Une équipe est composée de 14 joueurs, divisés en deux camps (soit sept joueurs contre sept). Chaque camp est généralement constitué de trois filles et de quatre gars», explique Shiellah Quintos, joueuse assidue et directrice générale de l'Association d'Ultimate de Montréal. Durée d'un match? Une heure et demie. «On court beaucoup, mais ça ne demande pas vraiment de qualités athlétiques particulières. C'est vraiment un sport accessible à tout le monde.» Les ligues estivales d'Ultimate organisent des matchs toutes les semaines pendant la saison et se chargent de nous trouver un groupe si on est seule. Il est donc facile de se joindre à une équipe et surtout de se faire des amis, puisque la tradition veut qu'après chaque rencontre les participants sortent tous ensemble. Et si le jeu interdit les contacts physiques, rien n'empêche les rapprochements après le match...

**Excellent pour** faire travailler le cardio et la coordination.

**Équipement** Short et chaussures à crampons (de type soccer).

**Coût** Minimum 40 \$ par personne pour l'été, et de 14 \$ à 20 \$ pour l'achat du disque.

**Où** À Lanaudière ([www.ful.ca](http://www.ful.ca)), à Sherbrooke ([www.sherbrookeultimate.org](http://www.sherbrookeultimate.org)) et à Montréal ([514] 221-2212 ou [www.montrealultimate.ca](http://www.montrealultimate.ca)).