

Les ligues de l'AUM et Spécifik Ultimate, un mariage parfait

ÉCRIT PAR YVES Anglade, Membre des Stack Troopers, Flick it et Blue Crush



J'ai commencé à jouer à l'ultimate dans l'AUM en 1999, après avoir résisté pendant deux ans à l'invitation d'une amie qui essayait de me convaincre d'essayer ce sport dont elle était visiblement très passionnée. Je ne comprenais pas l'intérêt qu'elle pouvait avoir pour un sport qui se jouait avec un frisbee. Mais lorsque j'ai finalement accepté de tenter l'expérience, la pique fut immédiate. J'aimais tout de ce sport : son côté social, le fait que ce soit un sport mixte, son aspect stratégique, le fait de courir sur un

grand terrain et ce flick que j'avais de la difficulté à maîtriser. Il y avait déjà à cette époque beaucoup de bons joueurs dans la ligue et je voulais apprendre à jouer aussi bien qu'eux.

J'ai été témoin de l'évolution de la ligue qui a transformé cette activité, que je pouvais seulement pratiquer pendant l'été à mes débuts, en un sport auquel nous pouvons jouer à longueur d'année. C'est surtout pendant les sessions d'hiver, dans la ligue intérieure en format 5 contre 5, que j'ai le plus appris sur ce sport. C'était à ce moment-là que des joueurs d'expérience se portaient volontaires pour être capitaines d'équipe, de façon à transmettre aux autres leur connaissance du jeu.

La plus récente révélation pour moi s'avère les **séances d'entraînement de Spécifik Ultimate** auxquelles je m'inscris depuis l'automne 2012. Je recherchais une activité additionnelle qui me permettrait d'améliorer mon endurance durant les matchs. Ces séances offertes par la ligue me procurent exactement ce que je recherchais et me permettent d'apprendre en plus les choses suivantes : *technique de course, technique de lancers, mises en situation pour les handlers et cutters, exercices pour améliorer la souplesse, le jeu de pieds, la défensive, etc.* Les séances sont données par Jean-Philippe Riopel, un instructeur qui possède une grande expérience en Ultimate et en conditionnement physique. J'ai pu constater qu'autant les joueurs débutants que les joueurs de niveau compétitif peuvent bénéficier de ces séances.



S P E C I F I K
U L T I M A T E

www.specifik.ca

Cet hiver, j'ai **combiné le même soir** ma séance d'entraînement Spécifik avec mon match dans la ligue du mercredi à Loyola. J'ai beaucoup aimé avoir **deux activités le même soir**. Ça me permettait de mettre en pratique immédiatement ce que j'avais appris dans la séance d'entraînement lorsque mon match suivait la séance, ou bien **de prolonger agréablement** ma soirée lorsque les deux activités étaient dans l'ordre contraire.

Je recommande fortement à tous d'essayer ces séances d'entraînement.

Bon Ultimate,

Yves Anglade

