

Le dimanche 09 octobre 2005



Photo : David Boily, La Presse

Le ultimate frisbee fait des adeptes

Malorie Beauchemin

La Presse

Que faire avec un disque, quelques cônes orange, des souliers à crampons et... C'est tout? Non, vous n'êtes pas revenus au temps des jeux de ballons de votre cours d'éducation physique, mais bien à l'ère de l'ultimate frisbee, un sport hybride, méconnu, pas cher et idéal pour améliorer sa condition physique.

Docteur en médecine naturo-pathique, Kadeja Lefebvre est mère de famille. Pas beaucoup de temps, mais à coeur de se tenir en forme. Il y a un an, elle a trouvé «son» sport. «C'est mieux que tous les

autres sports que j'ai essayés. C'est parfait pour se mettre en forme, on court beaucoup, mais on court après quelque chose, le disque, alors c'est plus motivant que faire du jogging, souligne-t-elle. En plus, pas le droit aux contacts, alors moins de chances de se blesser.»

Malgré un grand terrain avec des zones de but délimitées (comme au football) et une interdiction de courir avec l'objet - en l'occurrence le disque - avec 10 secondes pour pivoter et l'envoyer à un coéquipier (comme au basket-ball), c'est plutôt au soccer que s'apparente le plus le ultimate frisbee. Deux équipes de 14 personnes, dont sept en même temps sur le jeu, qui arpentent à la course le terrain de gazon. Les joueurs attrapent des passes de leurs coéquipiers, interceptent le disque lorsque l'autre équipe est en possession et ce jusqu'à ce qu'un but soit compté. Les parties durent environ une heure et demie, le temps d'amasser 15 points.

Un mélange, donc, de plusieurs sports. À une particularité près. «Ce que j'aime le plus, c'est qu'il n'y a pas d'arbitre», soutient Alain Deschamps, anesthésiologiste à l'hôpital Royal Victoria, et fervent joueur d'ultimate frisbee depuis 14 ans.

Comme ils pratiquent un sport de respect, de civisme et d'esprit d'équipe, les joueurs d'ultimate n'ont jamais senti la nécessité d'utiliser les services d'un arbitre, ce qui contribue aussi à faire diminuer les coûts.

«Les gens appliquent les règles, suivent le code, explique M. Deschamps. S'il y a un problème, les joueurs discutent.» S'il y a une contestation, on revient en arrière et on recommence le jeu. Tout se règle ainsi à l'amiable. Hyper compétitifs, s'abstenir.

Sport pour tous

À l'Association de ultimate de Montréal (AUM), qui compte plus de 1700 membres, il existe six niveaux de jeu, de A à F, le premier étant le plus compétitif. Toutes les équipes sont mixtes, sauf dans les niveaux les plus relevés. «C'est un jeu de stratégies, défensives et offensives, souligne Shiellah Quintos, présidente de l'AUM, qui existe depuis presque 14 ans. Les capitaines sont les plus expérimentés, ils enseignent aux autres les techniques.»

Parce qu'il ne s'agit pas seulement de lancer le disque sans réfléchir. Le ultimate est en fait un sport très technique. «Il y a différents lancers: à l'envers, de côté, par en arrière, explique Alain Deschamps. La première étape est d'apprendre à faire tourner le disque sur lui-même. À un moment, tu comprends que ce n'est pas de pousser fort, mais plutôt de faire tourner le disque rapidement qui est important.»

Pour Kadeja Lefebvre, c'est un sport qui est accessible à tous. «Tu apprends à ton rythme, tu trouves tes forces, dans la course, dans les lancers ou dans les stratégies, et puis tu améliores ton cardio rapidement», soutient-elle. Comme il s'agit avant tout d'un exercice physique à intervalles (sprint-arrêt-sprint-arrêt), le cardiovasculaire est très sollicité. Côté musculaire, les jambes, les genoux et les chevilles doivent être bien échauffés pour éviter les blessures, mais aussi les épaules, si les lancers sont trop puissants.

«C'est un sport très social, les gens se rencontrent», affirme Alain Deschamps. Kadeja Lefebvre, elle, emmène ses deux filles, de 1 an et demi et 3 ans et demi. «Elles sont habituées, elles restent en bordure du terrain. Plusieurs joueurs emmènent leurs enfants. Comme on fait des rotations sur le jeu, il y a toujours un adulte qui peut surveiller.» Fort de ses nombreuses années d'expérience, Alain Deschamps, lui, a enseigné les rudiments du Ultimate très tôt à ses deux filles, aujourd'hui adolescentes. La plus vieille, à 17 ans, fait même de la compétition. «C'est bon comme exercice pour les enfants, soutient-il. Ça commence à être enseigné dans les écoles. Ça devrait l'être de plus en plus.»

ADRESSES UTILES

- Association de ultimate de Montréal www.montrealultimate.ca
- Pour toutes informations gm@montrealultimate.ca (ateliers de développement les jeudis soirs pendant l'hiver)
- Université McGill www.mcgillultimate.ca
- Québec Association des joueuses et joueurs de ultimate de Québec www.ultimatequebec.ca
- Association canadienne des joueurs de ultimate www.canadianultimate.com

LIVRES

- Ultimate L'apprendre et le vivre, manuel d'enseignement, disponible sur commande à l'AUM.
- Ultimate, Techniques & Tactics, James C. Parinella et Eric Zaslow, 2004.

ÉQUIPEMENT

- Gaia ultimate, www.gaiultimate.com,
- VC ultimate, www.vcultimate.com