

# ULTIMATE FRISBEE



www.ultimate3rivieres.org

## Dix choses à savoir sur l'esprit du jeu

---

- 1. La règle d'or :  
traitez les autres comme vous voudriez être traité**
- 2. Contrôle – l'esprit du jeu exige des efforts**
- 3. Plaisanter et narguer sont des choses différentes**
- 4. L'esprit du jeu est compatible avec du jeu intense**
- 5. Ne vous vengez pas**
- 6. Respirez !**
- 7. Quand vous faites le bien, tous le voient**
- 8. Soyez généreux de vos encouragements**
- 9. C'est la première impression qui compte**
- 10. Ayez du plaisir !**