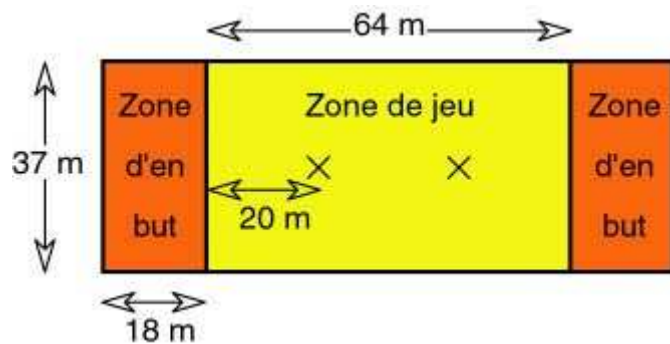


## L'ULTIMATE

L'ultimate est un sport collectif se pratiquant avec un disque (frisbee) et opposant deux équipes de sept joueurs. Il est joué sur un terrain rectangulaire avec une zone d'en-but à chaque extrémité. Un point est marqué quand un joueur passe le disque à un coéquipier et qu'il est rattrapé avec succès dans les limites de la zone d'en-but que son équipe attaque. Un joueur ne peut pas marcher ou courir quand il est en possession du disque. Tandis que l'équipe en possession du disque cherche à amener le disque vers la zone d'en-but qu'elle attaque, l'équipe adverse cherche à contrecarrer cette progression et à obtenir la possession du disque. Il y a un changement de possession quand une passe est incomplète, attrapée ou contrée par un joueur adverse, touche le sol ou est attrapée par un joueur hors du terrain. Les contacts ou les tacles ne sont pas autorisés. Le sport est mixte et se joue en auto-arbitrage.

### Le but du jeu

L'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs chacune et un disque (frisbee). Le terrain a une surface de 100 m par 37 m. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. A chaque extrémité du terrain il y a une zone d'en-but de 18 m (extérieur) ou 6 m (en salle).



### L'engagement

Au début du jeu et après chaque point marqué les équipes se tiennent sur leur ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

## **Score**

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Le point n'est valable que si c'est un joueur de l'équipe offensive qui a lancé le disque.

## **En jeu et hors limites**

Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans la zone d'en-but, sans toucher une des lignes.

## **Jouer le disque**

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les dix secondes ; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, mais peut établir un pied pivot.

## **Changement de possession du disque**

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est intercepté. Par exemple le disque a touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante.

## **Remplacement des joueurs**

Après chaque point les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.

## **Sport sans contacts**

L'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques ne sont pas autorisés.

## **Fautes**

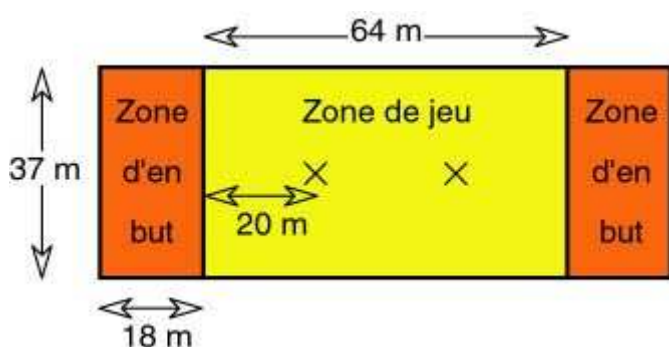
Quand une faute est constatée un des joueurs appelle "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé (gelé!). Le but est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu. Quand les joueurs ne peuvent se mettre d'accord le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend de là.

## **Pas d'arbitre**

Le fair play est un aspect important de tous les sports de disque. Comme les autres sports, l'ultimate se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.

## Le but du jeu

L'ultimate est un sport collectif se pratiquant avec un disque (frisbee) et opposant deux équipes de sept joueurs.



Le schéma ci-contre montre le terrain de jeu et sa taille recommandée. A chaque extrémité du terrain il y a une zone d'en-but ; chaque équipe en défend une. Vous marquez un point en lançant le disque à un joueur de votre équipe qui l'attrape dans la zone d'en-but adverse. Quand vous êtes en possession du disque, vous ne pouvez pas marcher avec ; vous devez le lancer à un autre joueur de votre équipe pour l'emmener plus près de, et éventuellement dans la zone d'en-but adverse.

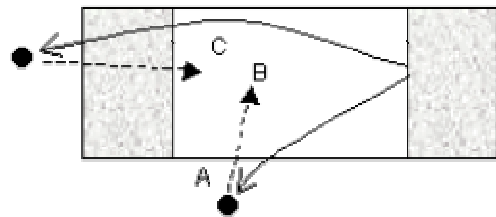
L'équipe défensive prend possession du disque quand une passe de l'équipe attaquante n'atteint pas un joueur de son équipe. Cette équipe devient alors l'équipe attaquante et peut essayer de marquer un point. Vous trouverez ci-dessous les règles principales du jeu.

## Les règles les plus importantes

### **L'engagement ("le pull")**

Le jeu débute après chaque point par l'engagement : un lancer depuis la ligne de but. Tout d'abord un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. Tant que l'engagement n'est pas fait tous les joueurs doivent rester sur la ligne de but de leur zone d'en-but. L'équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l'équipe défensive ; l'autre équipe ramasse le disque et devient l'équipe offensive. Au début du jeu un tirage au sort désigne l'équipe qui engagera la première.

Si l'engagement atterrit en dehors du terrain vous pouvez soit jouer le disque depuis la ligne de touche (point A sur le schéma) ou depuis le milieu du terrain (point B). Dans ce dernier cas, le joueur doit l'indiquer en levant la main et appeler "milieu" avant de prendre le disque. La règle du "brick" indique que quand si l'engagement franchit les lignes de touches à moins de 20 m de la ligne de but, vous pouvez commencer à jouer à 20 m de la ligne de but (au milieu du terrain). Le joueur le signale en appelant ("brick") avant de prendre le disque. La même règle s'applique quand l'engagement atterrit derrière la ligne de fond.



### **En jeu et hors limites**

Un disque est en jeu quand le receveur est dans le terrain au moment où il l'attrape. Si vous attrapez le disque en sautant en l'air, vous devez atterrir dans le terrain. Cela est déterminé par le premier pied qui touche le sol. Si vous atterrissez avec un pied dedans et un pied dehors en même temps, le disque est hors limites. Les lignes de touche et de fond de zone ne font pas partie du terrain; si votre pied touche la ligne au moment de la réception le disque est hors limites. On peut lancer le disque en courbe en dehors du terrain du moment qu'il ne touche rien et qu'il soit attrapé dans le terrain.

Si le disque est hors limite la possession du disque change et l'équipe qui défendait devient l'équipe offensive. Peu importe l'équipe qui a touché le disque en dernier. Le jeu reprend à l'endroit où le disque a quitté le terrain.

### **Ne pas marcher avec le disque**

Pendant le jeu, il n'est pas permis de marcher tant que vous êtes en possession du disque. Si vous attrapez le disque en courant, vous devez vous arrêter le plus rapidement possible. Vous pouvez établir un pied pivot, c'est à dire bouger un pied tandis que l'autre reste en place.

### **La règle des 10 secondes**

Quand vous êtes en possession du disque, vous devez le jouer dans les 10 secondes. Un défenseur (appelé le "marqueur") peut se tenir devant vous (rappelez vous: pas de contacts !) et compter à haute voix jusqu'à dix (un compte par seconde). Si le disque est toujours dans vos mains au "d" de "dix", l'autre équipe prend possession du disque.

### **Changement de possession du disque**

L'équipe défensive prend possession du disque quand un lancer de l'équipe offensive n'est pas attrapé par la même équipe. D'autres changements de possession ont lieu quand :

- le disque est intercepté par l'équipe qui défend,
- le disque touche le sol (peu importe qui a touché le disque en dernier ; l'équipe qui défend peut détourner le disque vers le sol),
- le disque est attrapé en dehors du terrain (peu importe par qui),
- le marqueur atteint "dix" avant que le disque ne soit lancé (voir la règle des 10 secondes),
- le receveur n'arrive pas à contrôler le disque (et le lâche),
- le disque est passé de main à main,
- un lanceur attrape son propre lancer sans que le disque est été touché par quelqu'un d'autre.

En cas de changement de possession du disque l'autre équipe peut reprendre le jeu immédiatement au point où il a été attrapé ou arrêté.

## **Les fautes**

- L'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques doivent toujours être évités.
- Le possesseur du disque ne peut pas être défendu ("marqué") par plus d'un joueur à la fois ("double équipe"). Le marqueur ne peut se positionner qu'à une distance minimale équivalente à un diamètre de disque. Il peut cependant essayer de contrer le disque avec ses mains ou ses pieds quand celui-ci est lancé.
- Vous ne pouvez pas toucher ou prendre le disque des mains du lanceur. Quand un joueur de l'attaque et de la défense attrapent le disque simultanément, l'attaque garde la possession du disque.!
- En aucun cas, vous ne devez gêner ou obstruer la course d'un joueur de l'autre équipe.

Quand vous faites ou remarquez une faute, vous devez l'indiquer en appelant "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. Vous indiquez quelle était la faute et le jeu reprend après un "check". Le marqueur touche le disque dans la main du lanceur et appelle "EN-JEU". L'objectif de cette règle est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu.

## **Score**

Vous marquez un point quand vous attrapez le disque, en tant que joueur de l'attaque, dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Si votre pied touche la ligne de but, vous n'avez pas encore marqué et le jeu continue. Si votre pied est sur la ligne de touche ou la ligne de fond, le disque est hors limites et la possession du disque change.

## **Remplacement des joueurs**

Après chaque point, vous pouvez remplacer autant de joueurs que vous le souhaitez. Pendant le jeu un joueur peut uniquement être remplacé en cas de blessure. Dans ce cas l'autre équipe peut aussi remplacer un joueur si elle le désire.

## **Pas d'arbitre**

Comme tous les sports de disque, l'ultimate se pratique sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.