

ULTIMATE

ESPRIT DU JEU

La particularité de ce jeu est qu'il se pratique *sans arbitre*. En effet *l'auto-arbitrage* est de rigueur - le fautif *reconnaît son erreur* et l'assume au point de remettre en main propre le frisbee à son adversaire.

C'est le joueur lui-même qui annonce sa faute en criant « *faute* ».

Le fair-play est l'essence de ce jeu. Si la compétition est encouragée, elle ne doit jamais se faire au dépend du *respect mutuel* entre les joueurs, de l'adhésion au règlement convenu ou du *plaisir de jouer*.

MATERIEL

- 1 frisbee (130 g)
- des plots ou cônes pour baliser le terrain
- deux séries de dossards

BUT DU JEU

Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à attraper au vol, dans la zone de but attaquée par son équipe, le frisbee lancé par l'un de ses partenaires.

L'équipe qui totalise le plus de points à la fin de la partie est déclarée gagnante. Le frisbee doit être uniquement déplacé par passes.

ESPACE DE JEU

En extérieur terrain de 40 m sur 20 m, zones d'en-but de 5 m, deux équipes de 6 joueurs (+ remplaçants). Une fille dans chaque équipe présente sur le terrain.

En entraînement à l'intérieur, on peut jouer sur un terrain minimum de 20m sur 10m avec des zones de but de 2m, on réduira le nombre de joueurs à 4.

DUREE DE JEU 10 mn de jeu

MISE EN JEU

Elle a lieu en début de période ou après le marquage d'un point.

Tous les joueurs se tiennent derrière leur ligne de but, sans bouger pendant l'engagement.

Au signal du lanceur (frisbee levé), l'équipe réceptrice devra répondre « prêts » en levant la main ; le disque pourra être lancé.

Les joueurs des 2 équipes ne pourront franchir leur ligne de but qu'une fois le disque lâché par le lanceur.

Un joueur de l'équipe réceptrice peut rattraper le disque avant qu'il ne touche le soi et ainsi gagner du temps et du terrain.

Les deux équipes changent de camp après chaque point.

REMISE EN JEU

Elle a lieu quand le disque est tombé au sol, à l'endroit où il est tombé.

MARQUAGE

Un seul défenseur peut marquer le lanceur.

Le marqueur doit laisser, entre lui et le lanceur, une distance au moins égale à celle du diamètre du disque.

REGLES

- La passe de la main à la main est interdite: le frisbee doit voler.
- Le joueur en possession du frisbee ne peut ni marcher ni courir ; il peut néanmoins pivoter sur un appui fixe (pied pivot)..
- Il est interdit de frapper un adversaire ou d'arracher le frisbee des mains d'un joueur.
- Il est interdit de pousser ou d'écartier un lanceur.
- On ne peut pas garder en main le frisbee plus de 8 secondes: c'est le joueur adverse qui compte à haute et intelligible voix les secondes.
- Toute passe incomplète donne la possession du frisbee à l'équipe adverse (ex : frisbee touché par un adversaire).

CHANGEMENTS DE JOUEURS

Les remplacements sont illimités. Un remplaçant ne peut entrer sur le terrain que lorsque le joueur qu'il remplace est sorti. (L'échange se fait par une tape dans la main).

