

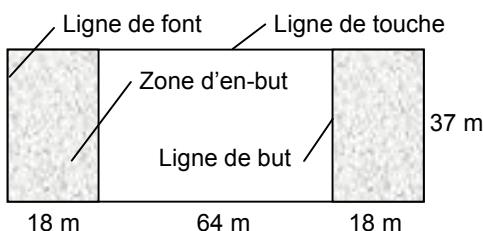
Fédération Flying Disc France

22 bis, avenue de St Cloud • 78000 VERSAILLES • FRANCE
Tel. 01.39.50.03.92 • Fax 01.30.29.98.65
<http://ffdf.free.fr>

Ultimate

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-dessous 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.



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.

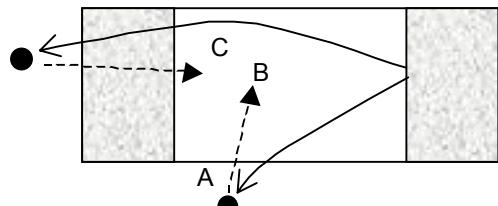
L'équipe défensive prend possession du disque quand une passe de l'équipe attaquante n'atteint pas un joueur de son équipe. Cette équipe devient alors l'équipe attaquante et peut essayer de marquer un point. Vous trouverez ci-dessous les règles principales du jeu.

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.

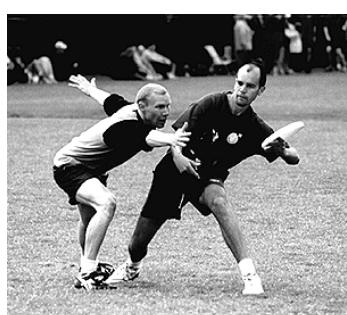
Si l'engagement atterrit en dehors du terrain vous pouvez soit jouer le disque depuis la ligne de touche (point A sur le schéma) ou depuis le milieu du terrain (point B). Dans ce dernier cas, le joueur doit l'indiquer en levant la main et appeler "milieu" avant de prendre le disque. La règle du "brick" indique que si l'engagement franchit les lignes de touche 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. Ce document fournit uniquement les règles les plus

importantes. C'est suffisant pour commencer. Bien sûr, si vous voulez participer à des compétitions officielles, il est préférable de connaître toutes les règles. Votre club local peut vous les fournir. Vous pouvez aussi les télécharger depuis le site web de la FFDF. De plus, les joueurs les plus expérimentés dans un tournoi sont souvent prêts à donner des explications si nécessaire.

Texte: Peter Cornelissen, Mike Ocon, Photos: Henk-Jan Koier, Traduction: José Pires, Christophe Brolles
dernière mise à jour : 06 Septembre 2003

Federation Flying Disc France/Nederlandse Frisbee Bond, no. 2, Avril 2000