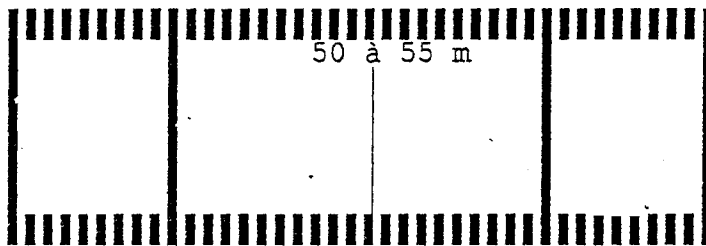


L' ULTIMATE

Fiche technique permettant, grâce à des règles simplifiées, de jouer immédiatement, et d'y prendre plaisir.

L'objet du jeu : Le "FRISBEE"

Le terrain :



Le nombre de joueurs : Suivant le niveau des joueurs, de 10 à 7.

Durée de la partie : A la discrétion du maître.

But du jeu : Il s'agit de gagner des points en marquant des buts : un but est marqué lorsqu'un joueur réussit à attraper, dans la zone de but attaquée par son équipe, le disque, lancé par un de ses coéquipiers.

Mise en jeu : Tous les joueurs se trouvent derrière leur ligne de but. Le disque est lancé par un joueur de l'équipe défensive en direction de l'équipe qui va attaquer. Le disque est attrapé ou tombe au sol, et le jeu commence.

Règles : * Les joueurs ne peuvent ni marcher ni courir avec le disque en main. Il est cependant permis de faire deux ou trois pas pour arrêter sa course. Il est aussi permis de pivoter sur un pied comme au Basket-ball.

* On n'a pas le droit d'arracher ni de frapper le disque dans les mains du "porteur".

* L'équipe défensive gagne le disque :

- lorsque la passe est manquée,
- lorsque le disque sort des limites du terrain,
- lorsque le disque touche un joueur de l'équipe adverse (interception ou contact),
- lorsque l'attaquant garde le disque plus de .5 secondes.

Fautes : On joue le disque et non le joueur : tout contact avec le porteur du disque est donc interdit. Le fautif est sanctionné et le disque change d'équipe à l'endroit de la faute.

L'attaquant ne peut écarter un défenseur pour lancer le disque.

Les défenseurs ne peuvent pas empêcher les mouvements ou les placements de l'équipe adverse (pas d'obstructions!)

Remise en jeu : Après un but, les équipes changent de côté. L'équipe qui a marqué remet le disque en jeu en direction de l'équipe adverse sur le signal du capitaine de cette équipe.