



Pôle Ressources National

# ULTIMATE

L'ultimate est un sport collectif (deux équipes) se pratiquant avec un frisbee, sans arbitre, les joueurs sont responsables du bon déroulement du jeu.

## EQUIPES

2 équipes de 4 joueurs minimum, joueurs valides, joueurs fauteuils + valides, joueurs fauteuils.

## SCORE

Un point est marqué quand le disque est réceptionné dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.



## L'ENGAGEMENT

Le jeu débute après chaque point par l'engagement : un lancer depuis la ligne d'en but, vers l'autre ligne d'en but (qui devient votre objectif). L'équipe qui a marqué le dernier point engage.



## EN JEU ET HORS LIMITES

Un disque est en jeu quand le receveur est dans le terrain au moment où il l'attrape. L'interception du disque en sautant oblige à "atterrir" dans le terrain. Si un pied touche la ligne au moment de la réception, le disque est hors limites.

Si le disque est hors limite, la possession du disque change. Le jeu reprend à l'endroit où le disque a quitté le terrain.

## LA REGLE DES 10 SECONDES

Le possesseur du disque doit jouer dans les 10 secondes suivant sa réception. Un défenseur peut se tenir devant et compter à haute voix jusqu'à dix. Si le disque est toujours dans les mains du possesseur à la fin du décompte, il est restitué à l'autre équipe.





Pôle Ressources National

# NOTES PERSONNELLES

A large, empty rounded rectangular box intended for personal notes.

## **CHANGEMENT DE POSSESSION DU DISQUE**

D'autres changements de possession ont lieu quand :

- le disque est intercepté par l'équipe qui défend,
- le disque touche le sol,
- le disque est attrapé en dehors du terrain,
- le receveur n'arrive pas à contrôler le disque, 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 le jeu reprend immédiatement au point où il a été attrapé ou arrêté.

## **LES FAUTES**

- Le possesseur du disque ne peut pas être marqué par plus d'un joueur à la fois,
- Le marqueur ne peut se positionner qu'à une distance minimale équivalente à un diamètre de disque. Le marqueur peut essayer de contrer le disque avec ses mains ou ses pieds quand celui-ci est lancé,
- Le marqueur ne peut pas toucher ou prendre le disque des mains du lanceur,
- Les joueurs de l'équipe adverse ne doivent pas gêner ou obstruer la course d'un joueur de l'autre équipe,
- Il est interdit de marcher ou courir en possession du disque.
- L'interception du disque en courant oblige à l'arrêt,
- le possesseur du disque peut effectuer un pivot.

