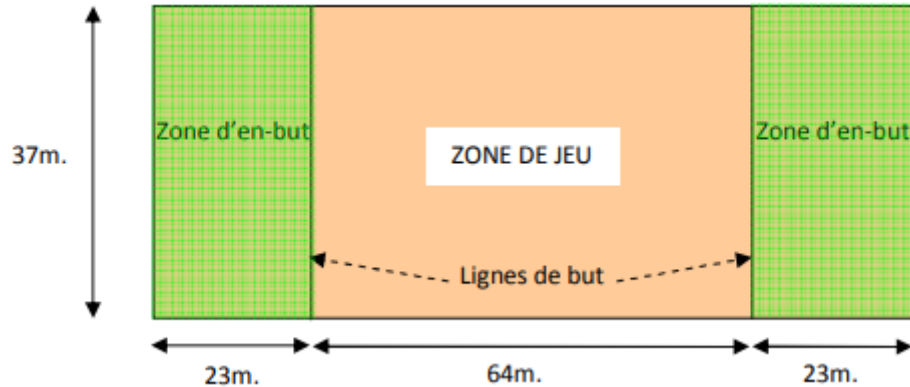


# REGLEMENT ULTIMATE

## I. TERRAIN DE JEU EN ULTIMATE



## II. BUT DU JEU

L'Ultimate a pour but de marquer plus de points que l'équipe adverse en progressant par passes successives, jusqu'à réception du disque dans la zone d'en-but adverse. Le joueur ne doit ni courir, ni marcher tant qu'il est en possession du disque. Lorsque l'équipe attaquante cherche à progresser en direction de l'en-but adverse, l'autre équipe tente de contrarier cette progression et d'obtenir le gain du disque (le « turn over »). Il y a changement de possession lorsque la passe est incomplète : soit le disque est attrapé ou mis à terre par un défenseur, soit il touche le sol, soit il sort du terrain.

## III. DEROULEMENT DU JEU

- **Nombre de joueurs** : Le nombre de joueurs par équipe est de 7 en extérieur et de 5 pour l'intérieur.
- **Durée du jeu** : Normalement, une équipe a gagné lorsqu'elle atteint le score de 21 avec un minimum de deux points d'écart.
- **Mi-temps** : Une mi-temps (jusqu'à 10 minutes) est accordée quand une des deux équipes a atteint 11 points.
- **Remplacement des joueurs** : Ne peut se faire qu'après un point marqué (ou cas de blessure). On peut changer de joueur autant de fois que l'on veut.
- **L'engagement** :
  - Le jeu démarre, en début de période et après chaque point marqué, par un engagement ; pour cela, un joueur de l'équipe qui engage doit envoyer le disque le plus loin possible vers la zone d'en-but adverse.
  - Tant que le disque n'est pas lancé, les équipes doivent rester derrière leurs lignes de but respectives.

- L'engagement ne peut se faire que lorsque le lanceur et un joueur de l'équipe adverse ont levé le bras pour signaler que leur équipe est prête à jouer.
- Après chaque point marqué, les deux équipes changent de camp et l'équipe qui a marqué le point engage.
- Aucun joueur de l'équipe ne doit toucher le disque en vol lors de l'engagement.
- A l'engagement, si le disque tombe : - Dans la zone de jeu, l'équipe adverse en prend possession et le remet en jeu à l'endroit de récupération. - Dans la zone d'en-but, l'équipe qui reçoit en prend possession et le remet en jeu en se plaçant au plus près de la ligne de but.
- En dehors du terrain, l'équipe qui reçoit en prend possession et le remet en jeu à l'endroit où il a croisé la ligne de touche.

#### IV. REGLEMENT DU JEU

##### → Perte du disque :

La possession du disque change d'équipe en cas de perte du disque (« turn over ») :

- ✚ Lorsque le porteur du disque est compté jusqu'à 10 par son marqueur.
- ✚ Lorsque le disque est passé de la main à la main par deux co-équipiers.
- ✚ Lorsque le disque tombe à terre. Lorsque le disque sort du terrain (hors limite).
- ✚ Lorsque le disque est intercepté par l'adversaire.

##### → Il est permis en cours de jeu de :

- ✚ Pivoter sur un pied (pour le porteur de disque).
- ✚ D'intercepter le disque soit en le rattrapant, soit en le faisant tomber au sol. L'interception doit se faire sur la trajectoire du disque.
- ✚ De se déplacer sur toute la surface du terrain, même dans les zones d'en-but.
- ✚ D'être touché par le disque par n'importe quelle partie du corps.

##### → Il est interdit en cours de jeu de :

- ✚ Changer de pied de pivot.
- ✚ Frapper le disque dans les mains d'un adversaire.
- ✚ Tenir le disque en main plus de 10 secondes si elles sont comptées par un défenseur marqueur (il y a alors « changement de main » ou « turn over »).
- ✚ Se faire une passe à soi-même, sauf si un adversaire a touché le disque avant qu'on le réceptionne à nouveau.
- ✚ Marcher avec le disque en main (le joueur doit alors reculer de la distance qu'il a parcouru, mais garde la possession du disque).
- ✚ Toucher le porteur du disque et/ou de bloquer son geste (respecter une distance de 2 mètres).
- ✚ Être à plusieurs sur le lanceur : il n'y a qu'un seul marqueur et il compte les 10 secondes.

→ **Hors limite** :

- ✚ Les lignes sont hors-jeu.
- ✚ Un disque est hors limite s'il touche le sol en dehors du terrain ou s'il touche un quelconque objet en dehors du terrain.
- ✚ L'attaque passe alors à l'équipe adverse :
  - La remise en jeu se fait avec le pied de pivot dans le terrain à hauteur de la touche.
  - Pour que le réceptionneur soit considéré dans le terrain, son 1er point de contact avec le sol au moment ou après l'attraper du disque (le « catch ») doit être entièrement dans le terrain.
  - Le disque en vol peut survoler une zone hors limite et revenir dans le terrain sans qu'il n'y ait touche.

→ **Les fautes** :

- ✚ Une faute sanctionne les interdictions au paragraphe « Il est interdit en cours de jeu de ».
- ✚ Chaque joueur doit éviter les contacts.
- ✚ Un contact violent avec un joueur en position légitime constitue une faute.
- ✚ Ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant « Faute » : c'est l'auto-arbitrage.
- ✚ Lorsqu'une faute est signalée, les joueurs doivent s'arrêter le plus rapidement possible pour garder leurs places respectives. La possession du disque retourne au lanceur.

→ **La marque d'un point** :

Pour que le point soit valable, il faut que le joueur qui attrape le disque :

- ✚ Ait au moins un pied entièrement dans la zone d'en-but au moment du catch ou à son premier contact au sol s'il attrape le disque en sautant.
- ✚ Qu'il prouve qu'il contrôle bien le disque en levant le bras qui le tient.
- ✚ Qu'il annonce à haute voix « Point » en brandissant le disque.