

ULTIMATE REGLEMENT USEP

ESPRIT DU JEU

L'Ultimate se joue sans arbitre.

Ce sont les joueurs eux-mêmes qui sont responsables du bon déroulement du jeu.

Les fautes constatées sont « appelées » par les joueurs :

quand l'un des joueurs s'estime victime d'une faute où s'il en est témoin, ou même s'il en est responsable, il doit l'appeler en criant « FAUTE », assez fort pour être entendu. Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé.

Après discussion entre les 2 joueurs, le jeu reprend par une remise en jeu .

BUT DU JEU

Amener le disque dans la zone d'en but adverse.

L'Ultimate se joue entre 2 équipes de 5 joueurs. . Il se joue sur un terrain de 30 m x 25 m avec une zone d'en-but de 5 m de chaque côté.

L'Ultimate se joue avec un disque ou frisbee .

MARQUE

Un point est marqué quand l'équipe en attaque attrape le disque dans l'en-but de l'équipe adverse, mais uniquement sur passe d'un attaquant (les 2 pieds dans l'en but).

ENGAGEMENT

Au début du jeu et après chaque point marqué, les équipes se tiennent sur leur ligne de but.

L'équipe qui a marqué le dernier point redonne le disque à l'autre équipe en le lançant le plus loin possible vers la zone de but adverse.

Plusieurs cas sont possibles:

- Si le disque est attrapé dans l'aire de jeu, le jeu reprend directement.
- Si le disque est lâché sur la réception, c'est l'équipe ayant fait l'engagement qui le récupère.
- Si le disque tombe dans le terrain, il est joué là où il s'arrête.
- Si le disque sort après avoir touché le sol, il est joué à l'endroit de la sortie.
- Si le disque sort sans avoir touché le sol, il est joué au centre du terrain.

CONTACT

On considère comme FAUTE « tout contact physique entre 2 joueurs d'équipes opposées » :

- Si un attaquant non porteur est gêné par un défenseur alors qu'il tente, au sol ou en l'air, d'attraper le frisbee, il appelle « faute ».
- Un attaquant ne peut pas pousser le défenseur. Dans ce cas, le défenseur appelle « faute ».

CHANGEMENT DE MAIN

Le disque change d'équipe lorsqu'une passe est interrompue :

- **il tombe au sol.** La chute au sol peut être due à une passe ratée, à une saisie ratée, à une interception du défenseur qui fait tomber le disque au sol.
- **le défenseur réussit une interception**
- **le disque est passé de main en main entre partenaires**

Le disque change aussi d'équipe quand :

- **le porteur est « compté 8 »**
- **l'attaquant lance le disque et le rattrape lui-même**

DROITS DU JOUEUR EN ATTAQUE

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Les attaquants peuvent aller où ils veulent sur tout le terrain, y compris l'en-but.

COMPTE

Le porteur de disque a **huit secondes** pour le jouer à partir du moment où son adversaire le « compte » (à haute voix, au rythme des secondes) : « Compté, un, deux, ..., huit ou faute ».

Si le joueur est «compté huit », le disque passe au défenseur.

MARCHER

Le porteur de disque ne peut pas marcher.

Cependant, quand il attrape le disque en course, il doit s'arrêter le plus vite possible (il a droit à quelques pas dans son élan). Il peut ensuite choisir un pied de pivot.

DROITS DU JOUEUR EN DEFENSE

Un seul défenseur peut être en défense sur le porteur de disque.

Il doit se tenir à une distance d'un bras tendu du porteur. Il peut commencer à compter quand il se trouve à moins de 3 m du porteur.

Il ne peut pas :

- le toucher ,
- l'empêcher de pivoter,
- mettre ses bras au-dessus ou autour de lui,
- toucher le disque.

S'il enfreint ces règles, le porteur appelle « FAUTE ».

SORTIES DU TERRAIN

Le disque est considéré comme sorti lorsqu'il touche le sol ou un obstacle en dehors du terrain.

L'attaquant doit maîtriser le disque en ayant une partie du corps dans le terrain pour ne pas être déclaré sorti.

Quand un frisbee sort du terrain sans être touché par un défenseur, il revient aux défenseurs

Quand un frisbee sort du terrain après avoir été touché par un défenseur, il revient aussi aux défenseurs.

DUREE DES MATCHES

2 mi-temps de 5 mn avec changement de camp.