

# LES RÈGLES DU JEU DE L'ULTIMATE

1

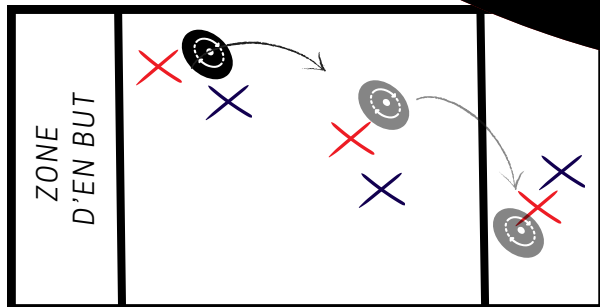
## PAS D'ARBITRE

L'ultimate se pratique sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes garants du bon déroulement du jeu. **L'ultimate repose sur l'Esprit du jeu qui place la responsabilité du fair-play en chaque joueur.** Il est convenu qu'aucun joueur n'enfreindra intentionnellement les règles.

2

## MARQUER UN POINT

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.



3

## PIVOTER N'EST PAS MARCHER

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.

4

## 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 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.

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 !

**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 ».

5

## LES CHANGEMENTS DE POSSESSION

L'équipe défensive prend possession du disque quand :

- le disque est intercepté par l'équipe qui défend,
- le disque touche le sol (peu importe qui a touché le disque en dernier),
- 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 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.

6

## LE COMPTE

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 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.

7

## L'ENGAGEMENT

Le jeu débute après chaque point par l'engagement: un lancer depuis la ligne d'en but.

Si l'engagement atterrit en dehors du terrain vous pouvez reprendre le frisbee au centre du terrain.