



# Fédération Flying Disc France

1, avenue François Mauriac • 94000 CRETEIL • FRANCE  
Tel. 01.39.50.03.92 • Fax 01.30.29.98.65  
<http://ffdf.free.fr>

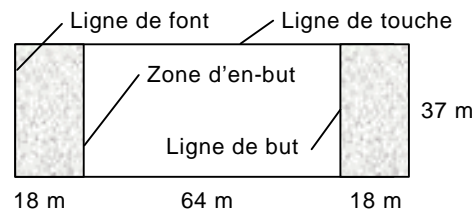
## L'ultimate en dix points.

### **Le but du jeu.**

L'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs chacune et un disque (frisbee). Le terrain a une surface de 100 m par 37 m. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. A chaque extrémité du terrain il y a une zone d'en-but de 18 m (extérieur) ou 6 m (en salle).

### **L'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 lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.



### **Score.**

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Le point n'est valable que si c'est un joueur de l'équipe offensive qui a lancé le disque.

### **En jeu et hors limites.**

Un disque est en jeu quand il est attrapé *dans* le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans la zone d'en-but, sans toucher une des lignes.

### **Jouer le disque.**

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les dix secondes ; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, mais peut établir un pied pivot.

### **Changement de possession du disque.**

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est intercepté. Par exemple le disque a touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante.

### **Remplacement des joueurs.**

Après chaque point les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.

### **Sport sans contacts.**

L'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques ne sont pas autorisés.

### **Fautes.**

Quand une faute est constatée un des joueurs appelle "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé (gelé!). Le but est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu. Quand les joueurs ne peuvent se mettre d'accord le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend de là.

### **Pas d'arbitre.**

Le fair play est un aspect important de tous les sports de disque. Comme les autres sports, l'ultimate se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.



Texte: Peter Cornelissen, Mike Ocon, Photo: Henk-Jan Koier, Traduction : José Pires, Christophe Brolles

dernière mise à jour : 25 juillet 2001

Fédération Flying Disc France/Nederlandse Frisbee Bond, no. 2A, Janvier 2000