

ULTIMATE FRISBEE

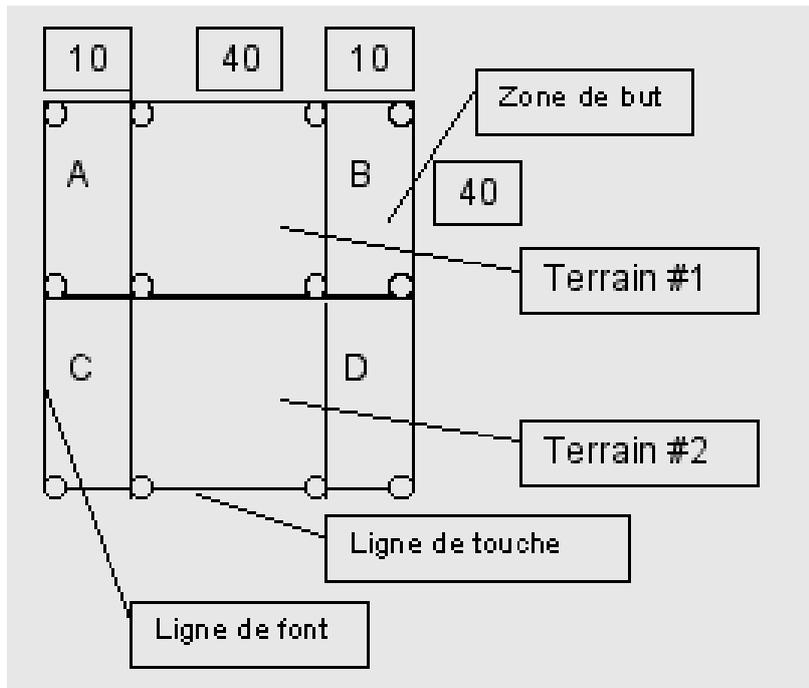
Signification du nom du jeu : Ultimate = ultime, suprême
frisbee = un disque
On pourra donc l'appeler « Le frisbee suprême ».

Matériel : 2 frisbees, 12 à 16 cônes.

Nombre de joueurs : Un groupe complet divisée en 4 équipes (8 à 10 enfants)

But du jeu : L'ultimate est un sport collectif se pratiquant avec un disque (frisbee) et opposant deux équipes de sept joueurs sur un même terrain.

Terrain : Un assez gros terrain (semblable à un terrain de soccer) :



- Longueur : 60 enjambées
- Largeur : 40 enjambées
- Largeur des buts : 10 enjambées
- la position des cônes est indiquée par des ○ .

Le schéma ci-dessus montre le terrain de jeu et sa taille recommandée. A chaque extrémité du terrain, il y a une zone de but ; chaque équipe (équipe A, B, C ou D) en défend une. Vous marquez un point en lançant le disque à un joueur de votre équipe qui l'attrape dans la zone de but adverse. Quand vous êtes en possession du disque, vous ne pouvez pas marcher avec celui-ci; vous devez le lancer à un autre joueur de votre équipe pour l'emmener le plus près de la zone adverse, et éventuellement dans la zone de but de vos adversaires.

L'équipe défensive prend possession du disque quand elle intercepte une passe ou lorsque le disque sort des limites du terrain. Cette équipe devient alors l'équipe attaquante et peut essayer de marquer un point.

Déroulement :

1. Diviser le groupe en 4 équipes égales, c'est-à-dire de 8 à 10 enfants, dans chaque équipe.
 2. Délimiter les deux terrains à l'aide de cônes et faire les zones de buts.
 3. Au début d'une partie, chaque équipe va dans sa zone de but.
 4. Le capitaine de chaque équipe doit lever la main pour indiquer que l'équipe est prête.
 5. Si le disque sort des limites du terrain, un joueur de l'équipe adverse va le chercher et se place au milieu du terrain pour reprendre le jeu. Le joueur doit l'indiquer en levant la main et appeler "milieu" avant de prendre le disque.
 6. Si une équipe fait un point, tous les joueurs retournent dans leur zone de but. Un des joueurs de l'équipe qui vient de marquer lance le disque en criant "au-jeu". Autrement dit, l'équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l'équipe défensive.
- N'oubliez pas, le capitaine de chaque équipe doit lever le bras pour indiquer que son équipe est prête à poursuivre la partie.

Principales règles de jeu :

Les points:

Vous marquez un point quand vous attrapez le disque, en tant que joueur d'attaque, dans la zone de but de l'équipe adverse. Si votre pied touche la ligne de but, vous n'avez pas encore marqué de point et le jeu continue. Si votre pied touche à la ligne de touche ou la ligne de fond, le disque est hors limite et la possession du disque change d'équipe.

Ne pas marcher avec le disque:

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.

La règle des 10 secondes:

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 (rappelez-vous: pas de contacts !) et compter à haute voix jusqu'à dix (un compte par seconde). Si le disque est toujours dans vos mains au compte de "dix", l'autre équipe prend possession du disque.

Changement de possession du disque :

L'équipe défensive prend possession du disque quand :

- Le disque est intercepté par l'équipe qui défend
- 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 receveur n'arrive pas à contrôler le disque (et le lâche),
- Le disque est passé de main à main,
- Un lanceur attrape son propre lancer sans que le disque ait été touché par quelqu'un d'autre,

- Lorsque le disque tombe par terre, c'est le premier qui lui touche en demeurant debout qui le conserve. (pas de genoux par terre).

En cas de changement de possession du disque l'autre équipe peut reprendre le jeu immédiatement au point où il a été attrapé ou arrêté.

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 (« marqué ») par plus d'un joueur à la fois. Le marqueur ne peut se positionner qu'à 2 mètres du disque. Il peut cependant essayer de contrer le disque avec ses mains ou ses pieds quand celui-ci est lancé.

Vous ne pouvez pas toucher ou prendre le disque des mains du lanceur. Quand un joueur de l'attaque et de la défense attrape le disque simultanément, l'attaque garde la possession du disque.

- En aucun cas, vous ne devez gêner ou obstruer la course d'un joueur de l'autre équipe.

Quand vous faites ou remarquez une faute, vous devez l'indiquer en appelant "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est arrêté. 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 "AU-JEU". L'objectif de cette règle est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu.

Pas d'arbitre :

Comme tous les sports de disque, l'ultimate se pratique sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. Ce document fournit uniquement les règles les plus importantes.

Conseils importants :

1. Nommer trois responsables pour placer les cônes avant le début du jeu.
2. Bien se démarquer. (se placer au bon endroit pour recevoir une passe)
3. Utiliser toute la surface du terrain.
4. Faire de courtes passes.
5. Lancer le disque à tous les joueurs de l'équipe.
6. Encourager les membres de son équipe.

Les rencontres:

Exemple:

Equipe A rencontre équipe B sur le terrain 1

Equipe C rencontre équipe D sur le terrain 2