



# L'Ultimate Frisbee

## REGLES SIMPLIFIEES



### 1/ l'esprit du jeu

L'ultimate est un sport sans contact, et sans arbitre (auto arbitrage). Tous les joueurs sont responsables de l'application et du respect des règles, et donc de l'esprit FAIR-PLAY.

Tous les comportements violents, physiques (contacts) mais aussi verbaux (railleries, insultes,...) sont signalés comme « faute » et arrêtent le jeu, qui reprend à la situation précédent la faute.

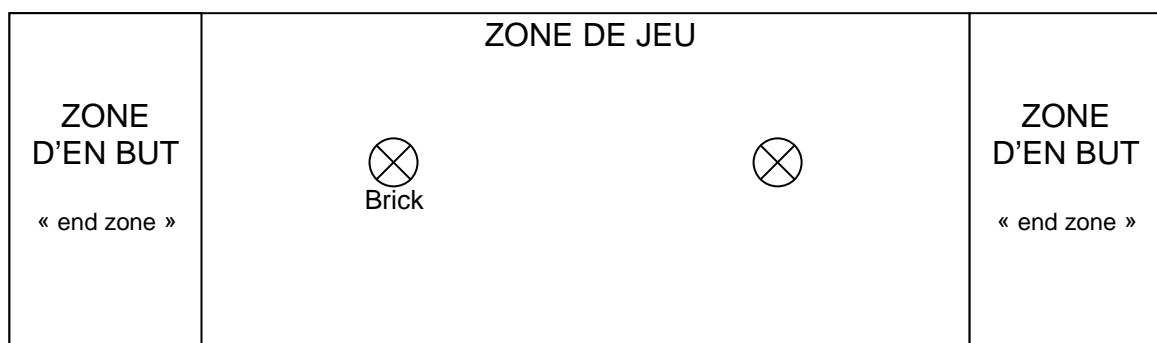
Un jeu très compétitif ne doit jamais se dérouler aux dépens du respect mutuel entre les joueurs, du respect des règles, et du simple plaisir de jouer.

### 2/ terrain de jeu et équipe

En INDOOR, il correspond à un terrain de handball. C'est un rectangle de 40m de long et 20m de large.

Il est divisé en une aire de jeu centrale de 28m de long, et de deux zones d'en but à chaque extrémité, mesurant 6m de long. La marque de Brick, est située à 9m de chaque zone d'en but, en position centrale sur la largeur.

Les lignes de périmètre sont hors limite. Dans le jeu, le premier point d'appui après un « catch » (prise du disque) est celui qui compte ; si le point d'appui est sur la ligne ou en dehors du jeu, le joueur est signalé « Out » et il y a « turn over ».



Chaque équipe aligne 5 joueurs, le long de la « end zone ».

Dans l'esprit du jeu et dans la mesure du possible, en cas de jeu mixte, chaque équipe essaye d'aligner le même nombre de filles.

A chaque point marqué, des changements de joueurs peuvent s'effectuer.

Le match démarre après que les capitaines aient choisi ou l'engagement ou le côté du terrain. La durée d'un match est variable, 25 minutes normalement, mais le premier arrivant à 13 points gagne. Si le temps est fini avant, on applique la règle du « CAP », c'est-à-dire qu'à la fin du temps, s'il a été choisi « CAP +1 », on prend le score maximum auquel on rajoute +1, et c'est le score qui doit être attendu pour gagner (sans souci du temps). Des temps morts peuvent être autorisés.

### **3/ engagement (« PULL ») et zone de démarrage d'attaque**

Le jeu, au début et après chaque point, démarre par un lancer de l'équipe qui défend, le « Pull ». Chaque joueur de chaque équipe doit être aligné derrière la ligne de « end zone », sans modifier leur position (car la défense individuelle se place selon leur positionnement).

Le lanceur du « pull » lève le disque, et au moins un attaquant doit lever la main pour signifier que son équipe est prête, le lancer peut ensuite d'effectuer. Au lancer, tous les joueurs peuvent aller se positionner dans tout l'espace de jeu, selon leur tactique.

Si le « pull » atterrit directement à l'extérieur du terrain, l'équipe qui attaque a deux choix avant de ramasser le disque ; elle indique « middle » ou « brick » en levant les deux bras, ramasse le disque et va se positionner au « brick » ou au niveau central où le disque est sorti du terrain. Si l'équipe ne dit rien, elle se positionne là où le disque a franchi la ligne.

Si l'équipe attrape le disque dans le terrain, elle joue directement.

Si le disque touche le sol et reste dans le terrain, le jeu commence là où il se trouve en fin de course.

Si l'équipe qui attaque touche le disque et le laisse tomber, il y a « Turn over » : l'équipe qui attaque défend, et vis versa.

Le disque est mis en jeu dès que le joueur attaquant en possession du disque établit un point pivot (son pied). Une fois le pivot établi, la personne en possession du disque ne doit plus déplacer son pied pivot, sinon il y a « marcher » ou « travel » donc faute.

### **4/ jeu défensif**

Il existe plusieurs tactiques défensives. Une défense individuelle, où chaque attaquant est suivi par un défenseur, appliquant une « force » (choix d'un placement à gauche ou à droite de l'attaquant) pour défendre. La distance minimale est d'un disque entre les deux joueurs, et tout contact est interdit, sous peine de faute appelée.

Le défenseur en charge de l'attaquant portant le disque s'appelle le « marqueur ». il compte le temps de possession du disque. Le temps maximum est de 8 secondes en Indoor. Le comptage se fait à voix haute par le marqueur, en annonçant « compté » ou « stalling » au début. Si l'attaquant n'a pas transmis le disque à 8 secondes, le marqueur crie « time », et il y a « turn over ».

Une autre stratégie défensive est la « Cup », où il n'y a pas de marquage individuelle mais un positionnement par zone de chaque défenseur.

### **5/ jeu d'attaque**

Pour marquer un point, le but est d'attraper le disque dans sa « end zone » d'attaque (l'opposée de la « end zone » où l'équipe se trouve au début du point). Le point est valide que si le premier point d'appui du receveur est dans la « end zone ».

Stratégiquement, l'équipe qui attaque se décompose souvent en 3 postes ;

\* le ou les « handlers » qui sont les distributeurs. Ils sont positionnés en arrière et assure la progression du jeu. Après un « Pull », c'est le « handler » qui prend en premier le disque.

\* le ou les « middles » qui se déplacent stratégiquement sur le terrain pour faire avancer l'attaque.

\* le « zoneur » qui est celui qui se place dans, ou au plus proche de la « end zone » pour marquer le point.

Mais chaque équipe établit ses propres stratégies et aucun poste n'est fixé arbitrairement.

## 6/ fautes

Une faute ne peut être appelée (« faute » ou « full ») que par celui qui la subit. Si celui qui la commet n'est pas d'accord, il appelle « conteste ».

Une faute appelée arrête immédiatement le jeu.

Sans rentrer dans les détails, les principales fautes concernent tout contact entre deux joueurs pendant une phase de jeu. S'il n'y a pas contestation, le jeu reprend là où a eu lieu la faute pour l'équipe qui l'a subit. Chaque joueur restant là où il était au moment de l'appel. S'il y a contestation, le jeu reprend à l'action précédant l'appel.

D'autres fautes peuvent être appelées ; telles que compter trop vite en défense (« fast count »), faire tomber le disque des mains du lanceur (« strip »), marcher avec le disque (« travel »), un joueur s'interpose entre un défenseur et « son » attaquant et gêne sa défense (« pick »),....

## 7/ changement de possession (« turn over »)

Un « turn over », moment où l'équipe qui attaque devient celle qui défend et vis versa, intervient dans le cas :

\* d'un point marqué. L'équipe qui a marqué reste dans la « end zone » où elle a marqué, et engage un « Pull » et devient l'équipe qui défend (ce n'est pas réellement un « turn over »)

\* quand l'équipe qui attaque fait tomber le disque au sol, ou l'attrape hors du terrain. Le jeu reprend pour l'autre équipe là où le disque a été perdu.

\* quand l'équipe qui défend intercepte le disque (sans nécessairement l'attraper).

\* quand le comptage du défenseur arrive à 8.

\* quand il y a faute offensive non contestée.



[www.ultimpongo.fr](http://www.ultimpongo.fr)