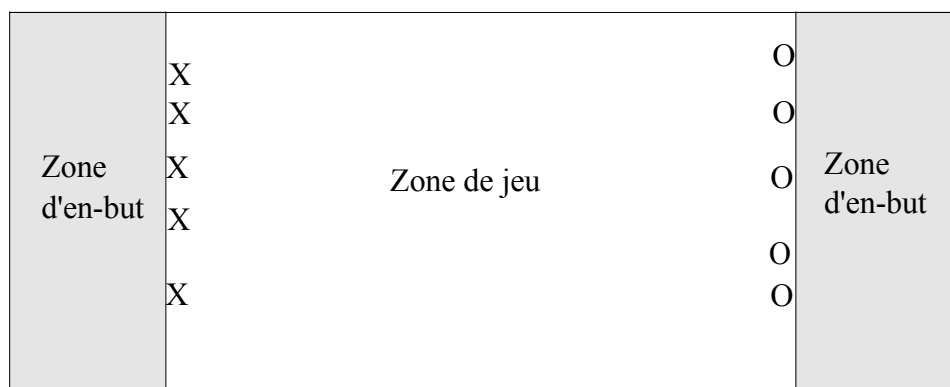


ULTIMATE USEP DOUBS NORD

Dispositif :

- un terrain rectangulaire d'environ 40 x 20 m avec 2 zones d'en-but également rectangulaires à chaque extrémité (6m)
- 1 disque (frisbee)
- 2 équipes de 5 joueurs



But du jeu :

Amener le disque dans la zone d'en-but adverse en progressant par des passes successives entre les membres de l'équipe. Pour gagner il faut marquer plus de points que l'équipe adverse dans le temps de jeu.

Marque :

Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone d'en-but adverse.

Temps de jeu :

10 mn par match

Règles du jeu

L'engagement

Les équipes se positionnent sur leur ligne d'en-but respective. Les joueurs sont placés les uns à côté des autres. Une équipe est en possession du disque (par tirage au sort ou ayant marqué le point précédent).

Celui qui engage lève le disque pour témoigner son intention et l'engagement peut avoir lieu dès qu'un adversaire a levé le bras pour signaler que son équipe est prête.

Il lance le disque vers l'équipe adverse qui deviendra attaquante. Dès le disque lancé, tous les joueurs peuvent pénétrer dans l'espace de jeu.

Temps limité pour lancer :

Le disque peut être tenu 10 secondes maxi par un joueur (8 secondes en intérieur)

C'est le joueur en défense sur le porteur du disque qui compte : « 1, 2, 3.....10, faute » Si le joueur est « compté dix », le disque revient au défenseur.

Attaque :

Le joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction.

Quand ils ne sont pas en possession du disque, les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu, zone de l'en-but comprise.

Défense :

Un seul joueur peut défendre sur le porteur du disque (c'est lui qui compte les 10 secondes). Il doit rester à distance de bras. Il ne peut l'entourer de manière à l'empêcher de pivoter.

Les autres se situent au moins à 3 mètres du porteur.

Le marcher :

Le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque. Quand un joueur attrape le disque en course, il doit s'arrêter le plus vite possible.

Changement de main (infractions):

Le disque revient à l'équipe adverse quand :

- il touche le sol avant d'être attrapé par le receveur
- il passe de mains en mains entre partenaires
- il sort des limites du terrain (le disque change d'équipe et le jeu reprend à l'endroit où le disque a coupé la ligne)
- une passe est interceptée par un adversaire
- le porteur est compté « dix »
- le porteur se fait une passe à lui-même

Une faute est également annoncée lorsqu'il y a **contact** entre le lanceur et le défenseur ou en cas de comportement agressif.

Zéro contact :

Le contact entre joueurs est interdit.

Pas d'arbitre :**Le jeu se joue en auto arbitrage.**

Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. Quand une faute est constatée le joueur victime de la faute peut annoncer « FAUTE ». Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. 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.

Le fair-play est un élément essentiel dans la pratique de l'ultimate.

Remplacement des joueurs :

Après chaque point ou quand 2 minutes 30 se sont écoulées sans point marqué, les équipes peuvent effectuer le remplacement d'un ou plusieurs joueurs.