

ULTIMATE

Le fair-play est l'essence de ce jeu. Si la compétition est encouragée, elle ne doit jamais se faire au dépend du respect mutuel entre les joueurs, de l'adhésion au règlement convenu au plaisir de jouer.

1. Compétences travaillées

Compétences disciplinaires

- Respect des consignes et des règles du jeu.
- Respect des règles de sécurité.
- Orienter le regard vers l'objectif.
- Savoir se démarquer.
- Marquer.

Compétences transversales

- Respect des règles dont une des particularités du jeu est l'auto-arbitrage : le fautif reconnaît son erreur en criant "faute" et remet en main propre le frisbee à son adversaire.
- Occuper l'espace.
- Assumer différents rôles : attaquant, défenseur.
- Organiser une rencontre.

2. Les règles du jeu

- Le but du jeu est de marquer plus de points que l'équipe adverse
- Le frisbee doit être uniquement déplacé par passes.
- **Le joueur porteur du frisbee ne peut pas se déplacer (uniquement pivoter). Il ne peut être marqué que par un seul défenseur** qui laisse entre lui et le lanceur une distance au moins égale à celle du diamètre du disque.
- **Un but est marqué lorsqu'un joueur réussit à attraper au vol, dans la zone de but attaquée par son équipe, le frisbee lancé par un de ses partenaires.**
- L'équipe qui totalise le plus de points à la fin de la partie est déclarée gagnante.

Mises en jeu

- par tirage au sort, on détermine l'équipe qui va posséder le frisbee / l'équipe qui n'a pas marqué bénéficie de l'engagement.
- les deux équipes se placent sur leur ligne de but.
- au signal du lanceur (frisbee levé), l'équipe réceptrice devra répondre prêt en levant la main, le disque pourra être lancé.
- l'engagement se fait un lancer en avant.
- les joueurs des 2 équipes pourront franchir leur ligne de but qu'une fois le disque lâché par le lanceur.

La progression du frisbee

- elle s'effectue par passes successives

Frisbee tombé

- tout frisbee tombé change de camp
- le remise en jeu se fait à l'endroit de la chute

Interception

- interception réussie : le jeu se poursuit
- interception manquée :
 - soit le disque est touché et tombe au sol : l'équipe attaquante en garde la possession
 - soit le disque n'est pas touché et tombe à terre : le frisbee change de camp

Sorties des limites latérales

- remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit où le frisbee a franchi la ligne

Sorties au-delà de la zone d'embut

- remise en jeu par l'équipe adverse sur la ligne de but

Le frisbee est donné à l'équipe adverse si :

- la passe se fait de main à main (le frisbee doit voler) ;
- le joueur en possession du frisbee se déplace ;
- un joueur arrache des mains le frisbee à un autre joueur ;
- un joueur écarte ou pousse un lanceur ;
- un joueur garde en main le frisbee plus de 8 secondes ;

3. Organiser

Organisation matérielle

- deux équipes de 6 à 8 joueurs + remplaçants
- un frisbee (130g)
- des plots ou des cônes pour baliser le terrain de 20m sur 40 (20m sur 10 en intérieur)
- une zone d'embut de 5 m de large (2m en intérieur)
- des chasubles et un chrono
- durée d'une rencontre 6 à 8 min.
- les remplaçants peuvent entrer à n'importe quel moment sur échange (tape dans la main)
- feuilles de matches

Organisation spatiale

