|  |
| --- |
| **RÈGLES ULTIMATE** |

**Le but du jeu**

- Deux zones d’en-but. Chaque équipe en défend une. Le point est marqué en lançant le disque à un joueur de son équipe qui l’attrape dans la zone d’en-but adverse.

- Interdiction de marcher en possession du disque, seul le pied pivot est autorisé.

- L’attaquant a 8 secondes (intérieur) ou 10 secondes (extérieur) pour lancer le disque. Au-delà du compte la possession du disque revient à la défense.

**L’engagement (« le pull »)**

- Le jeu débute après chaque point par l’engagement : un lancer depuis la ligne d’en but. Tout d’abord un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. Tant que l’engagement n’est pas fait tous les joueurs doivent rester sur la ligne de leur zone d’en-but. L’équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l’équipe défensive ; l’autre équipe ramasse le disque et devient l’équipe offensive. Au début du jeu un tirage au sort désigne l’équipe qui engagera la première.

- Si le disque sort du terrain ou tombe dans la zone d’en-but, l’attaque joue le disque au milieu du terrain (brick)

- Si l’attaquant décide de réceptionner le disque et le fait tomber, il y a turn-over (la possession du disque change).

**En jeu et hors limites**

- Un disque est en jeu quand le receveur est dans le terrain au moment où il l’attrape. Si vous attrapez le disque en sautant en l’air, vous devez atterrir dans le terrain. Cela est déterminé par le premier pied qui touche le sol. Si vous atterrissez avec un pied dedans et un pied dehors en même temps, le disque est hors limites. Les lignes de touche et de fond de zone ne font pas partie du terrain ; si votre pied touche la ligne au moment de la réception le disque est hors limites. On peut lancer le disque en courbe en dehors du terrain du moment qu’il ne touche rien et qu’il soit attrapé dans le terrain.

- Si le disque est hors limite la possession du disque change et l’équipe qui défendait devient l’équipe offensive. Peu importe l’équipe qui a touché le disque en dernier. Le jeu reprend à l’endroit où le disque a quitté le terrain.

**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 « d » de « dix », l’autre équipe prend possession du disque.

**Changement de possession du disque**

- Le disque est intercepté par l'équipe qui défend.

- Le disque touche le sol (peu importe qui a touché le disque en dernier ; l'équipe qui défend peut détourner le disque vers le sol).

- 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.

- 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**

- Les contacts physiques sont interdits.

- Le possesseur du disque ne peut pas être défendu ("marqué") par plus d'un joueur à la fois ("double équipe"). Le marqueur ne peut se positionner qu'à une distance minimale équivalente à un diamètre de 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 stoppé. 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 "EN-JEU". L'objectif de cette règle est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu.

**Score**

- Vous marquez un point quand vous attrapez le disque, en tant que joueur de l'attaque, dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.

- Si votre pied touche la ligne de but, vous n'avez pas encore marqué et le jeu continue.

- Si votre pied est sur la ligne de touche ou la ligne de fond, le disque est hors limites et la possession du disque change.