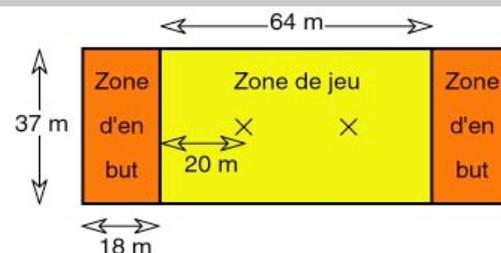


## L'ULTIMATE en 10 points

Sources : site FFDF – <http://www.ffdf.fr/Ultimate/L-Ultimate-en-10-points>

### Le but du jeu

L'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs chacune et un disque (frisbee). Le terrain a une surface de 100 m par 37 m. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. A chaque extrémité du terrain il y a une zone d'en-but de 18 m (extérieur) ou 6 m (en salle).



### L'engagement

Au début du jeu et après chaque point marqué les équipes se tiennent sur leur ligne de but. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le disque. L'autre équipe prend possession du disque là où il atterrit et devient alors l'équipe attaquante.

### Score

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en-but de l'autre équipe.

### En jeu et hors limites

Un disque est en jeu quand il est attrapé dans le terrain. Les lignes de touche et de fond sont hors limites. Pour marquer un point, un joueur attaquant doit donc attraper le disque dans la zone d'en-but, sans toucher une des lignes.

### Jouer le disque

Un joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les dix secondes; un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à dix. Le joueur en possession du disque ne doit pas marcher, mais peut établir un pied pivot.

### Changement de possession du disque

L'équipe qui défend prend possession du disque quand le lancer d'un joueur de l'attaque est intercepté. Par exemple le disque a touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient maintenant l'équipe attaquante.

### Remplacement des joueurs

Après chaque point les équipes peuvent remplacer autant de joueurs qu'elles le souhaitent.

### Sport sans contacts

L'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques ne sont pas autorisés.

### Fautes

Quand une faute est constatée un des joueurs appelle "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.

### Pas d'arbitre

Le fair play est un aspect important de tous les sports de disque. Comme les autres sports de disque, l'ultimate se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.

## Autres pratiques de frisbee®...

Sources : site FFDF – <http://www.ffdf.fr/Autres-disciplines>



### Disc-Golf

Le Disc-Golf se joue comme le Golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le joueur lance un disque à la force du bras. Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70. L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 corbeilles en un minimum de lancers. Il existe plus de 2 500 parcours dans le monde dont plus de 1 800 aux États-Unis et au Canada, en 2009, il y en a 13 en France.

Pour trouver un parcours en France [http://www.disc-golf.fr/bc\\_parcours.htm](http://www.disc-golf.fr/bc_parcours.htm)

Pour jouer devant son ordinateur <http://www.miniclip.com/games/disc-golf/kr/>

### Freestyle

Le but du freestyle est d'effectuer des figures artistiques et acrobatiques, seuls ou à plusieurs. Il est possible d'utiliser un ou plusieurs disques. Un jury détermine alors le meilleur des concurrents.



### DDC (Dual Disc Court)

Le DDC oppose deux équipes de deux joueurs avec deux disques. L'équipe marque quand le disque touche le sol dans le court de l'équipe adverse et y reste (1pt), quand l'autre équipe touche les deux disques en même temps (2 pts), quand un disque touche le sol hors du court l'autre équipe marque (1pt).

### Guts

Deux équipes sont disposées en ligne et séparées de quatorze mètres. L'objectif est de lancer le disque le plus fort possible vers l'équipe adverse, de façon que celle-ci ne puisse pas le rattraper. Si le disque passe la ligne de l'équipe opposée, un point est alors marqué par l'équipe offensive. L'équipe recevant le disque forme un rideau sur toute la largeur de son camp et doit l'attraper d'une seule main.

### Distance

Les joueurs lancent le disque aussi loin qu'ils le peuvent en restant derrière une ligne. La distance de la ligne à l'endroit où le disque touche le sol est mesurée. Chaque joueur a cinq essais et le meilleur est retenu. L'actuel record du monde est de 250 mètres !

### TMA (Temps Maximum en l'Air – MTA dans les pays Anglo-Saxons)

Le but est de maintenir le disque en l'air le plus longtemps possible et ensuite de le rattraper à une main avant qu'il n'atteigne le sol. Le temps que le disque reste en l'air est chronométré. Chaque joueur a cinq essais et seul le meilleur temps compte. Pour le moment le record du monde est de 16,72 secondes.

### LCR (Lancer Courir Rattraper – TRC dans les pays Anglo-Saxons)

Même principe que le TMA, sauf que c'est la distance parcourue entre le lancé et le rattrapé qui est comptée. Pour le moment le record du monde est de 94 m.



### Précision

Dans cette épreuve, le but est de lancer aussi précisément que possible. Les joueurs lancent depuis sept positions différentes, quatre disques sont lancés vers un cadre de 1,5 par 1,5 mètre. Le cadre est placé à une hauteur d'un mètre au-dessus du sol. Chaque fois qu'un disque passe à travers le cadre, il y a un point. Le record du monde actuel est de 25 points sur 28 possibles.

### Disque urbain

Cette pratique, qui emprunte au freestyle, vise à utiliser un disque à travers l'architecture urbaine.  
Pour visionner un exemple <http://www.spincollectif.com>