

# DIX RÈGLES SIMPLES POUR L'ULTIMATE FRISBEE

**Le terrain:** Un terrain réglementaire est de 110 m x 37 m. Il comprend une zone de jeu de 64 m x 37 m et deux zones de but de 23 m x 37 m à chaque extrémité.

**La mise au jeu:** Les deux équipes sont alignées face à face sur la ligne de but intérieure. L'équipe défensive (D) lance le disque à l'équipe offensive (O). Il y a sept joueurs par alignement lors d'une partie réglementaire.

**Le pointage:** L'équipe offensive marque un point à chaque fois qu'elle attrape le disque dans la zone de but de l'équipe défensive. Les équipes changent de côté après chaque point. L'équipe qui vient de marquer fait la nouvelle mise au jeu.

**Le déplacement du disque:** Le disque est déplacé en faisant des passes entre coéquipiers. Le disque peut être lancé dans n'importe quelle direction. La personne qui attrape le disque devient "le lanceur" et a un maximum de 10 secondes pour faire une passe. La personne de l'équipe défensive qui surveille le lanceur est "le marqueur". Le marqueur compte à voix haute le délai de 10 secondes dès qu'il est à l'intérieur d'une zone de 3 m autour du lanceur.

**Le changement de possession:** Lorsqu'une passe n'est pas complétée (échappée, bloquée, interceptée, hors-jeu), l'équipe défensive prend immédiatement possession du disque là où le disque s'est immobilisé ou est sorti du terrain et devient l'équipe offensive.

**Les substitutions:** Les joueurs peuvent être remplacés seulement lorsqu'un point a été marqué ou lorsqu'il y a un temps d'arrêt demandé pour une blessure.

**L'absence de contact:** Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs. Une faute survient lorsqu'un contact a lieu entre deux joueurs lors du lancer ou de l'attraper du disque.

**Les fautes et les hors-jeux:** Si le joueur perd ou ne peut pas prendre possession du disque à cause d'un contact, il y a faute et le disque revient au joueur qui a subi la faute. Si il y a désaccord entre les deux personnes en cause, on recommence le jeu. Il est également interdit de se servir des autres joueurs comme écran ("pick") pour empêcher un défenseur de suivre un attaquant. Il y a hors-jeu lorsqu'un joueur attrape le disque à l'extérieur des limites du terrain (les lignes ne font pas partie du terrain).

**L'auto-arbitrage:** Les joueurs sont responsables de signaler leurs fautes et les hors-jeux. Les joueurs résolvent leur propre dispute. Si il y a mésentente, le jeu est recommencé.

**L'esprit du jeu:** L'Ultimate encourage fortement l'esprit sportif et le jeu loyal. Le jeu compétitif est encouragé mais jamais aux dépens du respect entre les joueurs, des règles et du plaisir de jouer