

Ultimate



L'**ultimate** est un [sport](#) collectif utilisant un [frisbee](#) opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y réceptionner le disque. L'ultimate se pratique dans sa version la plus courante sur terrain en herbe à l'extérieur (7 contre 7), mais peut aussi se pratiquer sur un terrain de handball (intérieur, 2 équipes de 5 joueurs), ou sur la plage (5 contre 5 ou 4 contre 4). Les règles sont légèrement aménagées lorsqu'on souhaite le pratiquer en gymnase ou sur plage. On y retrouve plusieurs divisions : hommes, femmes, mixte (4 hommes/3 femmes ou 4 femmes/3 hommes). Il existe également des divisions selon les âges : junior et maître.

L'ultimate se pratique également dans une version adaptée aux personnes handicapées physiques : on l'appelle *ultimate fauteuil*.

Terminologie

Le sport s'appelait à l'origine *Ultimate Frisbee* avant d'être officiellement renommé car [Frisbee](#) est une marque déposée. En France, la [Commission générale de terminologie et de néologie](#), dans son vocabulaire des sports, recommande le terme « **Ultime-passe** ».

Règlement

À l'instar du [rugby](#) ou du [football canadien](#), le but du jeu est d'amener le disque dans la zone de but adverse par une succession de passes. Le déroulement de la partie suit les principes suivants.

Auto-arbitrage

Il n'y a pas d'arbitre. Chaque joueur a la responsabilité de veiller au respect des règles concernant les fautes et les lignes délimitant le terrain.

Mise en place

L'ultimate se joue sur une zone de jeu de 64x37 m, entourée de deux zones d'en-but de 18x37 m. Chaque équipe est composée de 7 joueurs en jeu.

Règlement 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 64 m par 37 m. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. À 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.

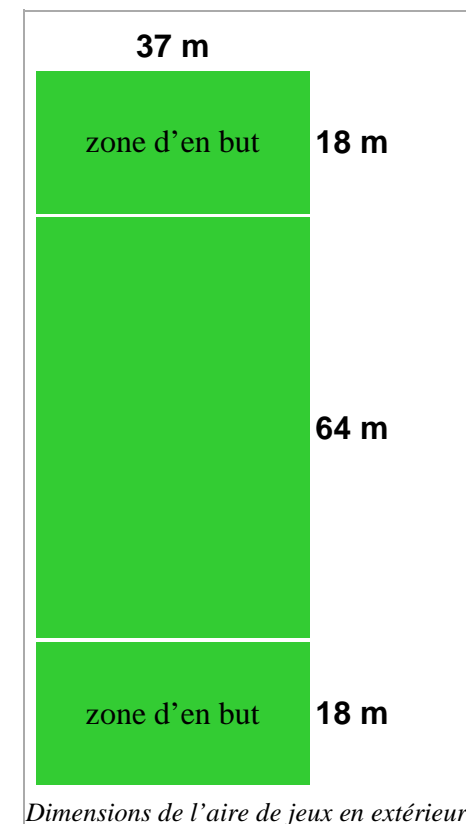
Score Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.

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 attaquant est intercepté. Par exemple, le disque a touché le sol, est intercepté ou attrapé en dehors du terrain. L'équipe qui défendait devient alors l'équipe attaquante.



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

Sport sans contact L'ultimate est un sport sans contact. 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 arrêté. Le but est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu. Lorsque les joueurs ne peuvent se mettre d'accord, le disque retourne au dernier lanceur et le jeu reprend à partir de là.

Pas d'arbitre Le fair-play est un aspect important de tous les sports de disque. Tout comme ces derniers, l'ultimate se joue sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu, ils sont entre autres prédominant a un jeu autonome.

Engagement

La dernière équipe à avoir marqué est défensive, l'autre attaquante. L'équipe défensive se place dans sa zone d'en-but, l'équipe attaquante se place le long de sa ligne de but. L'équipe défensive lance le disque à l'équipe attaquante. La partie commence lorsqu'un attaquant reçoit le disque.

Avancée

Un joueur qui attrape le disque ne doit pas bouger (se déplacer) ; il peut garder un pied pivot. Il a dix secondes pour envoyer le disque à un équipier. Il ne peut pas s'envoyer le disque à lui-même. Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

Revirement

Lorsque le disque tombe au sol, ou qu'il est intercepté (attrapé ou mis à terre par un défenseur), les deux équipes changent immédiatement de rôle (attaque/défense).

Score et fin

Lorsqu'un joueur attrape le disque en se trouvant dans la zone d'en-but adverse, un point est marqué. Une partie se remporte en 17 points avec 2 points d'écart.