

# FICHE TECHNIQUE ULTIMATE

L'ultimate, est un sport d'équipe dynamique qui se joue avec un disque volant (frisbee). Il se distingue par son rythme rapide, ses règles axées sur le fair-play et l'absence d'arbitres, ce qui met l'accent sur l'esprit sportif et l'auto-arbitrage.

## **Règles de base :**

### **1. Équipement :**

- Le jeu utilise un disque volant, généralement en plastique, d'un diamètre de 27 cm et pesant environ 175 grammes.

### **2. Équipes :**

- Chaque équipe est composée de 7 joueurs sur le terrain, bien que des variantes avec moins de joueurs existent pour des formats de jeu plus petits.

### **3. Objectif du jeu :**

- Le but de l'ultimate est de marquer des points en attrapant le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.

- L'équipe avec le plus de points à la fin du temps réglementaire ou à l'atteinte d'un score prédéterminé (généralement 15 points) remporte le match.

### **4. Déroulement du jeu :**

- Le jeu commence par un lancer d'engagement (pull) depuis une équipe vers l'autre.

- Les joueurs ne peuvent pas courir avec le disque. Une fois en possession du disque, le joueur doit établir un pied pivot et passer le disque à un coéquipier dans les 10 secondes.

- Les passes peuvent être faites dans toutes les directions et il n'y a pas de limite au nombre de passes.

- Si le disque touche le sol, qu'il est intercepté ou est attrapé hors des limites, la possession est transférée à l'autre équipe.

### **5. Règles spécifiques et fautes :**

- Les contacts physiques sont interdits, et les infractions telles que le blocage ou la poussée sont sanctionnées.

- Les joueurs doivent auto-arbitrer les fautes, en suivant l'esprit du jeu (Spirit of the Game), qui valorise le fair-play, l'honnêteté et le respect mutuel.

- En cas de litige sur une faute, le jeu peut être stoppé et discuté par les joueurs impliqués pour parvenir à une résolution équitable.

## Aspects stratégiques :

- Les joueurs doivent être habiles à passer et attraper le disque sous pression, tout en se déplaçant constamment pour se démarquer.
- Les stratégies défensives peuvent être individuelles (marquage en homme à homme) ou collectives (défense de zone), où les défenseurs couvrent des zones spécifiques du terrain.
- L'objectif est d'empêcher les passes et de forcer des erreurs pour récupérer la possession du disque.

## Valeurs et objectifs :

### 1. Esprit du jeu (Spirit of the Game) :

- L'ultimate met un accent particulier sur l'esprit du jeu, qui encourage le respect, l'honnêteté et le fair-play.
- Les joueurs sont responsables de l'auto-arbitrage, et la résolution des conflits se fait par le dialogue et le consensus.

### 2. Condition physique et compétences :

- L'ultimate est un sport exigeant physiquement, nécessitant de l'endurance, de la vitesse et de l'agilité.
- Les compétences techniques incluent le lancer précis, l'attrapé en mouvement et la capacité à se démarquer sous pression.

### 3. Communauté et inclusivité :

- L'ultimate favorise un fort esprit de communauté et d'inclusivité, accueillant des joueurs de tous âges et niveaux de compétence.
- Les tournois et les ligues locales et internationales mettent en avant l'importance de l'amitié et du respect entre les participants.

L'ultimate est donc un sport passionnant et inclusif qui combine des aspects physiques, techniques et sociaux, tout en valorisant fortement l'esprit sportif et le fair-play. Il offre une expérience enrichissante tant sur le plan physique que social pour les joueurs et les spectateurs.

Fiche technique fournie par :



construite par **Raphaël CHERQUI**