

Règlement de l'Ultimate adapté pour une pratique en cycle 3 à l'école élémentaire

Le terrain d'ultimate doit être rectangulaire avec deux zones de but également rectangulaires à chaque extrémité.

Pour une pratique en salle ou en extérieur, privilégiez plutôt un terrain de handball (40m x 20m) en créant deux zones de but équivalentes au quart de la longueur du terrain ou en prolongeant la zone des 6 m du terrain de hand.

Les règles.

Le but du jeu en ultimate est semblable à celui des autres sports collectifs : battre l'équipe adverse en marquant plus de point qu'elle. Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.

1) Ce sport collectif se joue en auto-arbitrage. Ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant "faute". Le jeu s'arrête alors et le litige doit se régler au plus vite. Une faute est généralement annoncée lorsqu'il y a contact entre le lanceur et le défenseur, lors d'une réception ou un comportement agressif.

2) Le disque doit être déplacé uniquement par des passes ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.

3) Il est interdit de changer de pied pivot (sinon il y a marcher).

4) Le disque peut être tenu 8 secondes maximum par un joueur

5) Il est interdit de se faire une passe à soi-même.

6) Une passe est incomplète lorsque le frisbee :

- est intercepté par un joueur de l'équipe adverse ;
- touche le sol avant d'être attrapé par le receveur ;
- entre en contact avec tout terrain ou tout objet situé hors limites du terrain.

Dans ce cas, le frisbee revient à l'équipe adverse.

7) Les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).

8) Le contact entre joueur est interdit. Il est cependant toléré dans la lutte pour le disque.

9) Un seul joueur peut défendre sur le porteur du disque (c'est lui en général qui compte les 8 secondes). Les autres joueurs doivent se situer à trois mètres au moins du porteur.

Durée de jeu.

A l'école élémentaire, il est préférable de jouer les matches au temps (2 périodes de 5 minutes par exemple).

L'engagement.

Il a lieu en début de période ou après le marquage d'un point. Chaque équipe est placée derrière une ligne de zone de but ; les joueurs étant disposés les uns à cotés des autres, le long de celle-ci.

Pour engager, en début de période, l'équipe qui possède le disque l'envoie le plus loin possible vers la zone de but adverse. Quand une équipe vient de marquer, elle retourne dans sa zone de but en conservant le disque pour le mettre en jeu.

* * * *